

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 149  
Калининского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ СОШ № 149  
Калининского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.08.2024 № 36

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказ от 29.08.2024 № 153  
Директор ГБОУ СОШ № 149  
Калининского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Е. В. Степанова

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Универсальный спортсмен»**

Срок освоения: 2 года  
Возраст обучающихся: 13-17 лет

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6FBCAC46C096E172D2289945D98821A5  
Владелец: Степанова Елена Вадимовна  
Действителен: с 27.04.2024 до 21.07.2025

Разработчик:  
Карабанов Андрей Андреевич,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Программа «Универсальный спортсмен» относится к **физкультурно-спортивной направленности**, так как обеспечивает удовлетворение потребности подростков в активных формах двигательной деятельности, включающих общее развитие личности.

**Адресат программы.** Программа предназначена для учащихся 13-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний и проявляющих интерес к военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, а также их отдельным составляющим.

**Актуальность** программы обуславливается приоритетной задачей в сфере дополнительного образования – развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества. Программа направлена на создание условий для совершенствования и самореализации подростков в области спорта в соответствии с запросами общества и государства. Занятия по данной программе не только знакомят с новым видом спорта – военно-спортивное многоборье, но и могут стать полезным дополнением к их личным тренировкам по какому-либо виду спортивной деятельности, отличной возможностью поддерживать себя в хорошей физической форме и вести здоровый образ жизни. Обучаясь по программе, учащиеся развивают свои физические, коммуникативные и креативные навыки, так как становятся участниками разнообразных спортивных событий, проводимых под эгидой детских и молодежных общественных объединений и связанных с военно-прикладными и служебно-прикладными видами спорта («Школа безопасности», «Юный спасатель», «Лига кадетского спорта», «Зарница» и других соревнований), а также патриотических акций (региональная Акция Памяти «Живые голоса – в память об умолкнувших», «Эстафета памяти – почетный караул», Пост №1 и другие), которые в последнее время, как показывают мониторинги, становятся все популярнее у подростков и молодежи. Такие формы обучения вызывают живой интерес у учащихся, что позволяет решить ряд воспитательных задач, направленных на формирование традиционных духовных ценностей. Программа интересна для учащихся тем, что она позволяет «примерить» роль военнослужащего российской армии, узнать о различных военных профессиях, в том числе цифровых (оператор БПЛА, специалист по радиоэлектронной борьбе, ИТ-специалист), таким образом пройти профориентацию через спортивную деятельность. Многие учащиеся, получив соответствующие навыки в рамках прохождения обучения по программе, решают в дальнейшем получить военную или смежную гражданскую специальность, являющуюся востребованной в современном обществе. Стимулирование интереса детей и подростков к подобным специальностям особенно актуально в условиях тех вызовов, с которыми сегодня сталкивается наше государство.

**Отличительной особенностью** данной программы является ее система обучения, поступательно выстроенная от общей физической подготовки к адаптированным и унифицированным блокам дисциплин военно-прикладного и служебно-прикладного спорта, подразумевающим уровень подготовки действующих военнослужащих или обучающихся, проходящих специализированные курсы (дисциплины) в учреждениях, подведомственных Министерству обороны. В условиях активного взаимодействия в рамках реализации программы с двумя крупнейшими высшими военными учебными заведениями Санкт-Петербурга – Военной академией связи имени Маршала Советского Союза С.М. Буденного и Михайловской военной артиллерийской академией – у учащихся возникает заинтересованность в продолжении обучения (после окончания 9 или 11 классов) в структурах высшего военного образования или отделениях среднего профессионального образования, действующих при подобных специализированных учебных заведениях. В рамках обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Универсальный спортсмен» происходит подготовка к основным физическим экзаменационным

нормативам, применяемым в качестве отборочных в учреждениях системы военного образования.

В содержание программы к традиционным разделам общей и специальной физической подготовки с элементами строевой, огневой и технико-тактической подготовки добавляется изучение современных технологий: обучение на симуляторах коптеров, управление БПЛА, огневой деятельности, осуществляемой из разных видов оружия. Такое сочетание обусловлено необходимостью развития универсальной личности спортсмена, отвечающей всем критериям современного государственного социального заказа. Формой контроля достижения данного результата является участие на различных уровнях в мероприятиях федерального проекта «Зарница 2.0», в рамках которого проверяется всестороннее развитие учащихся: от кроссов по пересеченной местности до выполнения боевой задачи в процессе управления БПЛА. Содержание программы и уровень подготовки позволяют обучающимся демонстрировать результативность в совершенно разных испытаниях, включенных в современные военно-спортивные соревнования для общеобразовательных организаций, что свидетельствует о сформированном блоке универсальных навыков и умений, позволяющем достигать успеха в спортивной и иной деятельности.

**По уровню освоения** программа является **базовой**. Учащиеся, проходящие обучение по программе, становятся призерами и победителями районных и региональных (городских) соревнований, достигают командных и индивидуальных успехов, принимают активное участие в муниципальных, районных и городских мероприятиях, направленных на военно-патриотическое воспитание.

**Объем и срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 2 года обучения в объеме 288 часов.

**Цель программы:** развитие физических качеств учащихся через обучение основам дисциплин военно-прикладных, служебно-прикладных видов спорта.

**Задачи:**

**Обучающие:**

1. познакомить с основными дисциплинами военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта;
2. сформировать навыки правильного выполнения комплекса упражнений по общей физической подготовке;
3. сформировать навыки правильного выполнения комплекса упражнений по специальной физической подготовке в рамках изучаемых дисциплин;
4. сформировать специализированные умения и навыки в рамках изучаемых дисциплин:
  - навык оказания первой доврачебной помощи;
  - выполнение строевых упражнений по команде и под счет командира на месте и в движении;
  - стрельба из пневматической винтовки разборка и сборка автомата, управление БПЛА;
  - навык использования индивидуальных средств защиты (противогаза ГП-7, ГП-7Б, ПМК-3, общевойскового защитного комплекта, костюма Л-1);
  - навык спортивного ориентирования;
  - прохождение адаптированных эстафетных дисциплин военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта;
5. дать представление об основных исторических событиях воинской славы, памятных датах, о героях России;
6. дать представление о структуре и составе ВС РФ, о порядке прохождения военной службы, общих обязанностях военнослужащих и требованиях воинской дисциплины;

7. сформировать представление о военных и смежных гражданских специальностях, ВУЗах и СУЗах, обучающихся по специальностям и требованиям к поступлению.

**Развивающие:**

1. развить физические качества: силу, координацию, выносливость, скорость, ловкость, гибкость через выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки;
2. сформировать позитивный опыт командной деятельности.

**Воспитательные:**

1. сформировать ценностное отношение к традиционным российским духовным ценностям: жизнь, взаимоуважение и взаимопомощь, служение Отечеству, историческая память и преемственность поколений;
2. воспитывать дисциплинированность, силу воли;
3. формировать мотивацию к соблюдению правил здорового образа жизни.

**Планируемые результаты:**

**Предметные:**

1. будут знать особенности, требования к содержанию, технические и тактические правила прохождения дисциплин, относящихся к военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта;
2. научатся правильно выполнять комплекс упражнений по общей и специальной физической подготовке;
3. сформируют систему специализированных умений и навыков в рамках изучаемых дисциплин:
  - навык оказания первой доврачебной помощи;
  - будут безошибочно выполнять строевые упражнения по команде и под счет командира на месте и в движении;
  - выполнять стрельбу из пневматической винтовки из пневматической винтовки, разборка и сборка автомата, управление БПЛА;
  - научатся правильно надевать и снимать противогаз, общевойсковой защитный комплект, Костюм Л-1, применять его в зависимости от характера чрезвычайной ситуации;
  - разовьют навык спортивного ориентирования;
  - приобретут опыт прохождения адаптированных эстафетных дисциплин военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта;
4. будут ориентироваться в исторических событиях воинской славы, памятных датах, будут знать биографию героев России;
5. будут иметь представление о структуре и составе ВС РФ, о порядке прохождения военной службы, общих обязанностях военнослужащих и требованиях воинской дисциплины;
6. будут иметь представление о военных и смежных гражданских специальностях, ВУЗах и СУЗах, обучающихся по специальностям и требованиям к поступлению.

**Метапредметные:**

1. проявят положительную динамику в развитии физических качеств, повысят результаты своих нормативов выполнения упражнений;
2. приобретут позитивный опыт командной деятельности.

**Личностные:**

1. проявят интерес к военно-прикладным видам спорта, потребность в продолжении занятий;

2. проявят потребность в осознанном соблюдении здорового образа жизни: будут осуществлять контроль за своим физическим развитием, соблюдать режим дня и баланс двигательной активности, закаливания;
3. проявят ответственное отношение к собственной и чужой жизни, научатся формулировать свои жизненные ценности и пытаться следовать им, осознавать себя частью общества и страны;
4. проявят дисциплинированность и силу воли при выполнении задания;
5. проявят интерес к выбору профессий, связанных с военным делом.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Универсальный спортсмен» реализуется на государственном языке Российской Федерации - **русском языке**.

**Форма обучения:** очная.

### **Особенности реализации образовательного процесса**

Отдельные разделы реализуются с привлечением сетевых и социальных партнеров: высших учебных заведений: Военной академии связи имени Маршала Советского Союза С.М. Буденного и Михайловской военной артиллерийской академии; профильных центров и организаций: Центра патриотической воспитания ГБУ ДО ДДТ Калининского района Санкт-Петербурга, ГБУДО «ЦРТ»; местных органов власти: Муниципального округа № 21. Обучение по программе включает военно-спортивные обучающие выезды на базу МЧС в г. Шлиссельбург под патронажем местной администрации, участие в районном туре ВСИ «Зарница», военно-спортивной игре «Арсенал», отдельных этапах региональных соревнований и мероприятий («Школа безопасности», «Юный спасатель», «Лига кадетского спорта»), акциях («Живые голоса – в память об умолкнувших», «Эстафета памяти – почетный караул», Пост №1), выездах на военно-спортивные соревнования «Зарница 2.0», организуемых на региональном уровне.

### **Условия набора и формирования групп**

На первый год обучения по программе принимаются учащиеся 13-15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор на обучение по программе осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя) или заявления самого учащегося, достигшего четырнадцатилетнего возраста. Допускается набор на второй год обучения по результатам сдачи контрольных нормативов на соответствие уровню физической подготовки нормам первого года обучения (упражнения на определение уровня развития силовых способностей и скоростных качеств), а также по результатам собеседования, включающего теоретические вопросы по темам первого года обучения.

Группы формируются из учащихся 13-15 лет на первый год обучения, 14-17 лет на второй год обучения. Количественный состав группы: на первом году обучения – не менее 15 человек, на втором – не менее 12 человек.

**Формы проведения занятий:** традиционные занятия, игры, мастер-классы, соревнования, тренировки, квесты – ориентирование на местности, экскурсии, встреча с представителями профессий, акции, военизированные эстафеты.

Занятия проводятся по группам аудиторно. Внеаудиторные занятия представлены в форме экскурсий, выездов на военно-спортивные мероприятия, прохождение квестов на ориентирование на местности.

### **Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**

- фронтальная (работа педагога со всеми учащимися одновременно: демонстрация наглядного материала, показ движений педагогом при выполнении упражнений, приемов строевой и отдельных элементов огневой подготовки, объяснение (инструктаж) для выполнения заданий, упражнений, беседа (при объяснении нового

- материала, закреплении и контроле уровне освоения тем программы), просмотр презентаций по темам программы, разбор основных ошибок с использованием мультимедийного оборудования;
- коллективная (организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно: выполнение строевых приемов в составе отделения (на месте/в движении), игры, соревнования, эстафеты, экскурсии, акции;
  - групповая (отработка навыков оказания первой помощи, ориентирование на местности, выполнение заданий в малых группах, технико-тактическая подготовка);
  - индивидуальная (выполнение упражнений по ОФП, СФП, огневая подготовка).

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия проводятся в учебном классе, оборудованном техническими средствами: компьютер, проектор, принтер. Все занятия физкультурно-спортивной направленности проводятся в спортивном, тренажерном зале, на стадионе или иных пространствах, предназначенных для занятий спортом.

|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| Спортивный зал                          |                                   |
| Тренажерный зал                         |                                   |
| Стадион                                 |                                   |
| Учебный класс                           |                                   |
| Оборудованные раздевалки                | - 2 шт.                           |
| Душевые                                 | - 2 шт.                           |
| Стойки                                  | - 20 шт.                          |
| Стулья школьные                         | - 7 шт.                           |
| Стол для разборки сборки автомата       | - 3 шт.                           |
| Кольца баскетбольные                    | - 2 шт.                           |
| Сетка волейбольная                      | - 1 шт.                           |
| Мячи волейбольные                       | - 2 шт.                           |
| Мячи футбольные                         | - 2 шт.                           |
| Мячи баскетбольные                      | - 5 шт.                           |
| Набор для игры в тэг-регби (мяч, ленты) | - 2 шт.                           |
| Гимнастические скамейки                 | - 6 шт.                           |
| Гимнастическая стенка                   | - 12 секций.                      |
| Маты гимнастические                     | - 12 шт.                          |
| Манекен                                 | - 1 шт.                           |
| Скакалки                                | - 16 шт.                          |
| Эстафетные палочки                      | - 4 шт.                           |
| Обручи                                  | - 4 шт.                           |
| Теннисные мячи                          | - 10 шт.                          |
| Гантели (5/10 кг)                       | - 10шт./10 шт.                    |
| Набивные мячи (разного веса)            | - 10 шт.                          |
| Гири 16 кг                              | - 2 шт.                           |
| Штанга                                  | - 1 шт.                           |
| Гантели разборные                       | - 4 шт.                           |
| Неопреновые гантели                     | - 10 шт.                          |
| Утяжелители                             | - 2 шт.                           |
| Канат                                   | - 2 шт.                           |
| Винтовки пневматические                 | - 5 шт.                           |
| Пульки для винтовок                     | - 10 упаковок по 200 шт. (на год) |
| Мишени для стрельбы                     | - 500 шт. (на год)                |

|  |                  |
|--|------------------|
| Массогабаритная модель АК-74                             | - 3 шт.          |
| Магазина АК для снаряжения                               | - 2 шт.          |
| Патроны для снаряжения магазина АК                       | - 60 шт.         |
| Вещмешок   | - 1 шт.          |
| Противогазы ГП – 7 ляпочные                              | - 10 шт.         |
| Гранаты 700/500 г  | - 3/3 шт.        |
| Граната Ф-1  | - 1 шт.          |
| Разгрузочный жилет                                       | - 2 шт.          |
| Платформа-счетчик (сгибание-разгибание рук в упоре лежа) | - 10 шт.         |
| Мешки для прыжков  | - 2 шт.          |
| Флажки (для разметки сектора метания)                    | - 7 шт.          |
| Стойки для прыжков в высоту                              | - 2 шт.          |
| Планка для прыжков в высоту                              | - 1 шт.          |
| Степ-платформа   | - 3 шт.          |
| Фитбол   | - 4 шт.          |
| Колокольчики   | - 42 шт.         |
| Перекладина  | - 12\2 шт.       |
| Проволока/леска  | - 1 шт. (300 м)  |
| Секундомер   | - 4 шт.          |
| Свисток  | - 1 шт.          |
| Кольцеброс с кольцами                                    | - 1 шт.          |
| Аптечка первой помощи                                    | - 1 шт.          |
| Эластичные бинты   | - 10 шт. (2,5 м) |
| Жгут Эсмарха   | - 15 шт.         |
| Шины   | - 4 шт.          |
| Мягкие бескаркасные тактические носилки                  | - 1 шт.          |
| Ящик с ручками для бега                                  | - 2 шт.          |
| Набор для спортивного ориентирования                     | - 1 шт.          |
| Тренажеры:   |                  |
| Спортивная скамья для жима штанги лежа                   | - 1 шт.          |
| Беговая дорожка  | - 1 шт.          |
| Велотренажер   | - 1 шт.          |
| Силовой тренажер для ног/пресса                          | - 1 шт.          |
| Тренажер гипэкстензия                                    | - 1 шт.          |
| Форма юнармейского отряда ОО № 149                       | - 16 комплектов. |
| Знамя школьного спортивного клуба «Юный десантник»       | - 1 шт.          |
| Ноутбук  | - 1 шт.          |
| Видеокамера  | - 1 шт.          |
| Коптер (БПЛА)  | - 1 шт.          |
| ОЗК  | - 15 шт.         |
| Л-1  | - 1 шт.          |

### Учебный план первого года обучения

| № п/п         | Наименование раздела, темы                      | Количество часов |           |            | Формы контроля / аттестации  |
|---------------|---|------------------|-----------|------------|------------------------------|
|               |   | Всего            | Теория    | Практика   |                              |
| 1.            | Вводное занятие                                 | 2                | 1         | 1          | Сдача контрольных нормативов |
| 2.            | Общая физическая подготовка                     | 44               | 8         | 36         | Сдача контрольных нормативов |
| 3.            | Специальная физическая подготовка               | 38               | 6         | 32         | Сдача контрольных нормативов |
| 4.            | Профилактика травматизма и первая помощь        | 4                | 2         | 2          | Эстафета «Первая помощь»     |
| 5.            | Строевая подготовка, страницы истории Отечества | 18               | 6         | 12         | Соревнования                 |
| 6.            | Огневая и технико-тактическая подготовка        | 18               | 4         | 14         | Соревнования                 |
| 7.            | Спортивные игры, эстафеты                       | 18               | 4         | 14         | Соревнования                 |
| 8.            | Итоговое занятие                                | 2                | -         | 2          | Военизированная эстафета     |
| <b>Итого:</b> |   | <b>144</b>       | <b>31</b> | <b>113</b> |                              |

### Учебный план второго года обучения

| № п/п         | Наименование раздела, темы                            | Количество часов |           |            | Формы контроля / аттестации  |
|---------------|---|------------------|-----------|------------|------------------------------|
|               |   | Всего            | Теория    | Практика   |                              |
| 1.            | Вводное занятие                                       | 2                | 1         | 1          | Сдача контрольных нормативов |
| 2.            | Общая физическая подготовка                           | 42               | 6         | 36         | Сдача контрольных нормативов |
| 3.            | Специальная физическая подготовка                     | 38               | 6         | 32         | Сдача контрольных нормативов |
| 4.            | Профилактика травматизма и первая помощь              | 4                | 2         | 2          | Эстафета «Первая помощь»     |
| 5.            | Строевая подготовка, страницы истории Отечества       | 20               | 6         | 14         | Соревнования                 |
| 6.            | Огневая и технико-тактическая подготовка, основы РХБЗ | 16               | 4         | 12         | Соревнования                 |
| 7.            | Военизированные эстафеты                              | 20               | 4         | 16         | Соревнования                 |
| 8.            | Итоговое занятие                                      | 2                | -         | 2          | Военизированная эстафета     |
| <b>Итого:</b> |   | <b>144</b>       | <b>29</b> | <b>115</b> |                              |



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6FBCAC46C096E172D2289945D98821A5  
Владелец: Степанова Елена Вадимовна  
Действителен: с 27.04.2024 до 21.07.2025

**УТВЕРЖДЕН**

Приказ от 30.08.2024 № 156  
Директор ГБОУ СОШ № 149  
Калининского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Е. В. Степанова

«30» августа 2024 г.

**Календарный учебный график реализации  
дополнительной общеразвивающей программы «Универсальный спортсмен»  
на 2024-2025 учебный год**

Педагог доп. образования: Карабанов Андрей Андреевич

| Год обучения              | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий                           |
|---------------------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---|
| 2 год обучения, группа №1 | 03.09.24            | 23.05.25               | 36                        | 72                      | 144                      | 2 раза в неделю по 2 академических часа |

Один академический час равен 45 минутам

## Рабочая программа первого года обучения

### Задачи:

#### Обучающие:

1. познакомить с основными дисциплинами военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта (военно-прикладной спорт, военно-спортивное многоборье, служебное двоеборье, пожарно-спасательный спорт, служебно-боевая стрельба, служебный биатлон);
2. формировать первоначальные навыки правильного выполнения комплекса упражнений по общей физической подготовке;
3. формировать первоначальные навыки правильного выполнения комплекса упражнений по специальной физической подготовке в рамках изучаемых дисциплин;
4. формировать специализированные умения и навыки в рамках изучаемых дисциплин:
  - навык оказания первой доврачебной помощи (алгоритм, транспортировка и перевязка);
  - выполнение строевых упражнений по команде и под счет командира на месте, исполнение строевой песни без движения;
  - стрельба из пневматической винтовки в положении стоя, сидя и лежа по неподвижной мишени № 5, неполная разборка и сборка автомата;
  - навык использования индивидуальных средств защиты (противогаза ГП-7, ГП-7Б, ПМК-3, общевойскового защитного комплекта);
  - навык спортивного ориентирования (взятие азимута, чтение топографических карт, выполнение спортивных тактических задач);
  - прохождение адаптированных эстафетных дисциплин военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта: военизированные эстафеты, «Военно-многоборье (ВТ-4)», сокращенное и адаптированное «Военное пятиборье»;
5. дать представление об основных исторических событиях воинской славы, памятных датах, о героях России.

#### Развивающие:

1. развивать физические качества: силу, координацию, выносливость, скорость, ловкость (статистический и динамический глазомер, кинестетические способности), гибкость через выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки;
2. формировать позитивный опыт командной деятельности: слаженность действий, умение договариваться, распределять обязанности, корректно высказывать мнение.

#### Воспитательные:

1. формировать ценностное отношение к историческим событиям России, к героям России;
2. воспитывать дисциплинированность, силу воли;
3. формировать мотивацию к соблюдению здорового образа жизни (способствовать укреплению здоровья и общему физическому развитию).

## Содержание первого года обучения

### 1. Вводное занятие

**Теория.** Понятие «спортсмен». Знаменитые российские спортсмены. Кто такой «универсальный спортсмен»? Качества, присущие «универсальному спортсмену». Здоровый образ жизни. Гигиена, ее роль в жизни человека и спортсмена. Особенности режима дня и питания спортсмена, их значение. Виды спорта. Военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта: военно-спортивное многоборье, служебное двоеборье, пожарно-спасательный спорт, служебно-боевая стрельба, служебный биатлон. История

развития. Особенности. Требования. Правила. Правила проведения разминочных упражнений. Правила техники безопасности на занятиях, в раздевалках, на соревнованиях, на выездах.

**Практика.** Игры: «Автографы», «В шеренгу», «Игровое поле». Своя игра «Спорт и Я». Творческая работа «Я – универсальный спортсмен» (составление образа: личностные качества, традиционные духовные ценности, физические качества), подготовка к составлению портфолио. Выполнение основных комплексов разминочных упражнений. Сдача входных контрольных нормативов по общей физической подготовке.

## **2. Общая физическая подготовка**

**Теория.** Понятие «общая физическая подготовка» (ОФП). Влияние физических упражнений на организм человека. Группы мышц (спины, груди, плечевого пояса, живота, рук, ног) и их тренировка на занятиях по ОФП. Правила техники безопасности на занятиях по ОФП. Основы техники выполнения упражнений ОФП. Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.

**Практика.** Беседа «Культура самоконтроля своего физического состояния». Выполнение упражнений на развитие **силовых способностей**: отжимания, подтягивание в висе (прямым и обратным хватами), подъёмы туловища из положения лежа на спине, подъёмы туловища и ног из положения лежа на спине (на мате); толчки гири правой и левой рукой от плеча; приседание с гантелями; жим гантелей лежа; тяга гантели в наклоне; подъем гантели на бицепс стоя; жим гантелей сидя (французский жим) (вес 5-10 кг.); подъем туловища из положения лежа (за 30 секунд); скручивания на скамье; подтягивания на гравитоне; жим ногами лежа без дополнительного веса; перетягивание каната. Выполнение упражнений на развитие **скоростно-силовых способностей**: прыжок в длину с места; пятерной прыжок (многоскок); прыжки на одной ноге; прыжки в высоту с разбега; прыжки вверх с одновременным подтягиванием ног к туловищу; прыжки вверх с отягощением в руках; прыжки на предметы (степ-площадку, скамейку, нагромождение матов); прыжки с доставанием предметов; прыжки через предметы; спрыгивание на две и одну ногу с последующим прыжком вверх и вперед; многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге; прыжки с изменением направления движения; прыжки через скакалку (чередование быстрого и медленного темпа); броски набивного мяча из различных положений двумя руками, одной рукой; подъем на скамейку определенной высоты в определенном темпе за определенное время; отталкивание от стены, от пола двумя руками и одной рукой; наклоны и повороты туловища без отягощений, с отягощением; быстрая смена ног на выпаде (с гантелями в руках); быстрый подъем тела и ног из упора лежа; челночный бег 10x5м, 4x10 м. Выполнение упражнений на развитие **скоростных качеств**: бег на 60, 100, 200, 250, 300 метров; круговая эстафета 8x50, 16x100. Выполнение упражнений на развитие **координационных способностей**: кувырки вперед и назад; длинный кувырок вперед; эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Выполнение упражнений на развитие **общей выносливости**: бег на 600, 800, 1000 метров; легкий бег без остановок 1000 метров; бег в среднем темпе 600, 800, 1000 метров (без остановок; на время); бег в быстром темпе без остановок 600, 800 метров; бег в быстром темпе 1000 метров (на время). Выполнение упражнений на развитие **общей гибкости**: наклоны в стороны; сгибания корпуса (руки к носкам); скручивания; выпады; растяжка задней поверхности бедра лежа на полу с подъемом ноги; перекаты с ноги на ногу; баллистическая, статическая и пассивная растяжки. Сдача контрольных нормативов.

## **3. Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Значение СФП для физического развития человека. Основы техники и особенности выполнения упражнений СФП. Правила техники безопасности на занятиях по СФП.

**Практика.** Выполнение упражнений на развитие **специальной выносливости**: бег 600, 800, 1000 метров с автоматом, противогазом; бег 800, 1000 метров с препятствиями; бег со средней скоростью 2000 м; бег на выносливость 3000 м.; бег по песку; бег с сопротивлением

(жгут); бег по лестнице; бег в горку с уклоном 3 градуса. Выполнение упражнений на развитие **статического и динамического глазомера**: метание теннисного и малого набивного мячей на дальность и точность в вертикальную цель; метание гранат (500 грамм) на точность с разбега; метание колец на «кольцеброс». Выполнение упражнений на развитие **кинестетических способностей**: перемещение по-пластунски; прыжки в мешках; метание мяча, гранаты (500 грамм) на дальность с разбега; связки из элементов акробатики («Мост», кувырок вперед, кувырок назад, перекат боком, стойка на лопатках, полушпагат). Выполнение упражнений на развитие **взрывной силы мышц ног и рук**: выпрыгивания из низкого приседа; прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега; высокий и низкий старт; перетягивание каната; метание среднего и большого набивных мячей на дальность (разными способами); «пистолетик» (приседания на 1 ноге); жим ногами лежа во взрывной манере с маленьким весом (на тренажере); прыжки на носках с гантелями в руках с постепенным увеличением их веса. Сдача контрольных нормативов.

#### **4.Профилактика травматизма и первая помощь**

**Теория.** Виды травм (ушибы, вывихи, переломы, растяжения, раны, сдавливания, обмороки, обморожения, ожоги, при ударе током). Причины травм, способы их предотвращения. Основные виды кровотечений (капиллярное, артериальное, венозное). Основные виды перевязок, техника их выполнения. Правила оказания первой помощи. Основные правила переноски раненого. Правила и этапы Эстафеты: «Первая помощь» (выполнение задания для эвакуационной группы на время).

**Практика.** Опрос «Виды травм». Тестирование «Правила оказания первой помощи». Отработка навыка переноски условно раненого. Отработка перевязок условно раненого. Эстафета: «Первая помощь» - выполнение задания для эвакуационной группы по спасению условно раненого.

#### **5.Строевая подготовка, страницы истории Отечества**

**Теория.** Символика Российской Федерации: флаг, герб, гимн. История возникновения. Порядок их использования. Конституция Российской Федерации. Дни воинской славы и Памятные даты в истории России. Полководцы и народные герои. Знаки воинской доблести. Фронты Великой Отечественной войны. Понятие «командир». Роль командира отряда, знаменосца и членов команды. Команды командира отряда. Погоны (звания) армии и флота. Основы техники выполнения строевых упражнений на месте. Правила техники безопасности на занятиях строевой подготовки.

**Практика.** Опрос «Символика Российской Федерации». Составление календаря «памятных дат России». Работа с картами основных сражений. Просмотр фильма «В бой идут одни старики». Беседа «Моя Родина. Мое Отечество. Моя Россия». Участие в региональной акции памяти «Живые голоса – в память об умолкнувших». Постановка мини-театрализованной сценки по мотивам фильма «В бой идут одни старики». Выполнение строевых упражнений по команде и под счет командира: команды «Равняйся!», «Смирно!», «Равнение на середину!», «Отряд, разойдись», «Отряд, в одну-две шеренги становись»; строевое приветствие; расчет отряда (по порядку номеров, на первый-второй); перестроение в одношеренговый и двухшеренговый строй; повороты на месте; команды; исполнение строевой песни без движения. Соревнования по строевой подготовке. Участие в акциях «Эстафета памяти – почетный караул», Пост №1.

#### **6.Огневая и технико-тактическая подготовка**

**Теория.** Общие правила безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Порядок осмотра оружия и патронов перед стрельбами. Устройство и основные части пневматической винтовки. Назначение и боевые свойства. Уход. Хранение. Изготовка к стрельбе. Правила прицеливания. Автомат Калашникова. История создания, модификации. Назначение, боевые свойства, устройство, основные части, принцип работы. Уход. Хранение. Порядок неполной разборки-сборки. 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. Этапы выполнения норматива «Надевание противогаза», «Надевание ОЗК» (с учетом времени и правильности). Тактическая подготовка: знаки спортивного ориентирования, правила спортивного ориентирования, азимут, взятие азимута, топографические карты.

**Практика.** Отработка стрельбы из пневматической винтовки в положении стоя, сидя и лежа по неподвижной мишени № 5. Отработка неполной разборки и сборки автомата. Отработка навыков надевания противогаза ГП-7, ГП-7Б, ПМК-3 (индивидуально, в составе отделения). Отработка навыков надевания и снятия ОЗК. Выполнение норматива «Надевание противогаза», «Надевание ОЗК» (с учетом времени и правильности). Экскурсия в Михайловскую военную артиллерийскую академию (мастер-классы боевых искусств: спортивные и технико-тактические основы). Решение спортивных тактических задач. Участие в отдельных видах региональных соревнований: «Школа безопасности». Соревнование-квест по ориентированию на местности в парке. Прохождение маршрута по азимуту.

### **7. Спортивные игры, эстафеты**

**Теория.** Понятие «игра». Значение игры в жизни человека. Происхождение игр. Виды игр (подвижные и спортивные). Правила проведения подвижных игр. Правила спортивных игр: пионербол, мини-футбол, стритбол, тэг-регби. Известные российские спортсмены. Правила проведения командных эстафет. Правила по технике безопасности при проведении подвижных, спортивных игр и эстафет. Роль судей в играх, их количество. Судейские жесты.

**Практика.** Подвижные игры: «Подвижная цель», «Поймай мяч», «Гонка мячей по кругу», «Пятнашки в тройках», «Метко в кольцо», «Снайперы», «Вышибала». Спортивные игры: пионербол, мини-футбол, стритбол, тэг-регби. Чтение судейских жестов. Эстафеты (военно-прикладных видов спорта): различные подводящие военизированные эстафеты, «Военно-многоборье (ВТ-4)» (в программу входит: подтягивания, бег на 100 метров, преодоление полосы препятствий), сокращенное и адаптированное «Военное пятиборье» (программа включает: бег по пересеченной местности 3000 м, стрельба по неподвижной мишени, скоростное прохождение короткой полосы препятствий). Участие в районном этапе региональных соревнований «Зарница 2.0».

### **8. Итоговое занятие**

**Практика.** Военизированная эстафета, состоящая из адаптированных элементов военно-прикладного и военно-спортивного многоборья (разбор условий и правил прохождения) – расстояние между этапами 100-150 м (выбор этапа – взятие азимута (спортивное ориентирование): сборка/разборка МГМ АК, снаряжение /разряжение магазина АК, стрельба из пневматической винтовки по мишени №5, оказание самопомощи, перемещение попластушки под условным препятствием, кольцоброс, надевание противогаза ГП-7Б, прыжки в мешках, метание гранты 500 гр на точность с разбега, прыжки через скакалку, подтягивание на гравитоне, челночный бег 10x5 м). Презентация портфолио «Я – универсальный спортсмен». Обсуждение личных достижений. Подведение итогов.

### **Планируемые результаты:**

#### **Предметные:**

1. научатся различать военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта, будут знать историю их развития, требования к содержанию, технические и тактические правила;
2. научатся правильно выполнять комплекс упражнений по общей и специальной физической подготовке;
3. будут знать алгоритм оказания первой доврачебной помощи, правильно и быстро выполнять транспортировку и перевязку;
4. будут безошибочно выполнять строевые упражнения по команде и под счет

- командира на месте, исполнять строевую песню без движения;
5. выполнять стрельбу из пневматической винтовки в положении стоя, сидя и лежа по неподвижной мишени № 5, разбирать и собирать автомат;
  6. научатся правильно надевать и снимать противогаз ГП-7, ГП-7Б, ПМК-3, общевойскового защитного комплекта, применять его в зависимости от характера чрезвычайной ситуации;
  7. будут правильно выполнять спортивные тактические задачи по ориентированию на местности с использованием топографических карт и по азимуту;
  8. приобретут опыт прохождения адаптированных эстафетных дисциплин военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта: военизированные эстафеты, «Военно-многоборье (ВТ-4)», сокращенное и адаптированное «Военное пятиборье», будут знать правила и особенности выполнения заданий;
  9. будут ориентироваться в исторических событиях воинской славы, в памятных датах;
  10. будут знать краткую биографию героев России.

#### **Метапредметные:**

1. проявят положительную динамику в развитии физических качеств, повысят результаты своих нормативов выполнения упражнений;
2. разовьют навык работы в команде: будут совместно выполнять задания, договариваясь при распределении обязанностей и задач, корректно высказывать собственное мнение, отличающегося от иного.

#### **Личностные:**

1. проявят уважение к историческим событиям и героям России, ответственное отношение к собственной и чужой жизни;
2. проявят дисциплинированность и силу воли при выполнении задания, научатся ставить адекватные требования к себе;
3. проявят желание улучшить свое общее физическое развитие, соблюдать правила ЗОЖ.

### **Рабочая программа второго года обучения**

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

1. познакомить с военно-прикладными и служебно-прикладными видами спорта: эстафетными дисциплинами, изучаемыми в рамках программы;
2. развивать навыки правильного выполнения комплекса упражнений по общей физической подготовке;
3. развивать навыки правильного выполнения комплекса упражнений по специальной физической подготовке в рамках изучаемых дисциплин;
4. развивать специализированные умения и навыки в рамках изучаемых дисциплин:
  - навык оказания первой доврачебной помощи в условиях экстремальных, чрезвычайных ситуаций (алгоритм, транспортировка и наложение жгутов, психологическая помощь условно пострадавшему);
  - выполнение строевых упражнений по команде и под счет командира в движении, исполнение строевой песни в движении;
  - стрельба из пневматической винтовки в положении стоя, сидя и лежа по движущимся мишеням, мишени № 8, неполная разборка и сборка автомата в условиях плохой видимости, снаряжение патронами;
  - управление БПЛА: основы техники безопасности, устройство симулятора, работа джойстика;

- навык использования индивидуальных средств радиационной, химической и биологической защиты (противогаза ГП-7, ГП-7Б, ПМК-3, общевойскового защитного комплекта, Костюм Л-1);
  - навык спортивного ориентирования (маневров в бою, военная топография, топографические знаки, выполнение спортивных тактических задач);
  - прохождение адаптированных эстафетных дисциплин военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта: «Служебного двоеборья», адаптированной эстафеты «Корабельное пятиборье», «Военное многоборье (ВТ-3)», «Военное троеборье», «Пожарной эстафеты 4 по 100»;
5. дать представление о структуре и составе ВС РФ, о порядке прохождения военной службы, общих обязанностях военнослужащих и требованиях воинской дисциплины;
  6. сформировать представление о военных и смежных гражданских специальностях, ВУЗах и СУЗах, обучающихся по специальностям и требованиям к поступлению.

#### **Развивающие:**

1. совершенствовать физические качества: силу, координацию, выносливость, скорость, ловкость (статистический и динамический глазомер, кинестетические способности), гибкость через выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки;
2. формировать позитивный опыт командной деятельности: взаимопомощь, взаимоуважение, ответственность друг перед другом.

#### **Воспитательные:**

1. формировать положительную мотивацию к продолжению обучения военно-прикладными и служебно-прикладными видами спорта;
2. формировать потребность в осознанном соблюдении здорового образа жизни (самоконтроль уровня своих физических качеств, двигательная активность, режим дня, закаливание, отсутствие вредных привычек);
3. формировать понимание ценности жизни, осознание себя частью общества и страны;
4. воспитывать дисциплинированность, силу воли;
5. формировать мотивацию к прохождению воинской службы, к выбору профессий, связанных с военным делом.

### **Содержание программы второго года обучения**

#### **1. Вводное занятие**

**Теория.** Понятие «Жизнь – ценность». Почему необходимо ценить жизнь. Вредные привычки и борьба с ними. Закаливание: способы, средства (вода, воздух, солнце), значение. Военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта: эстафетные дисциплины, изучаемые в рамках программы. Известные российские спортсмены по данным видам спорта. Правила техники безопасности на занятиях, в раздевалках, на соревнованиях, на выездах.

**Практика.** Беседа «Что значит ценить жизнь». Творческая работа «Вредные привычки. Точка. Нет». Опрос «Виды спорта». Подготовка портфолио к учебному году. Обсуждение «Что изменилось за лето».

#### **2. Общая физическая подготовка**

**Теория.** Вестибулярный аппарат и его значение в координационной подготовке. Техника выполнения специализированных упражнений со штангой, гантелями и на брусьях. Техника бега на длинные и сверхдлинные дистанции (на время, с утяжелителями). Особенности

техники кроссового бега. Техника естественного бега Гордона Пири. Техника бега по отметкам и на время. Особенности бега «с ведущим». Виды тактик при эстафетном беге (убегающая и догоняющая). Техника бега с препятствиями. Техника выполнения упражнений с гимнастической палкой и изучение основных упражнений для растяжки позвоночника. Особенности выполнения длинного кувырка, кувырка прыжком и серии кувырков. Правила техники безопасности на занятиях по ОФП.

**Практика.** Выполнение упражнений на развитие **силовых способностей:** отжимания с использованием специальной платформы; подтягивание в висе с утяжелителями (прямым, на одной руке поочередно); подьёмы туловища из положения лежа на спине со скручиваниями; подьёмы туловища и ног из виса на шведской стенке; толчки гири правой и левой рукой от плеча (на время) в сочетании с упражнениями, направленными на развитие скоростно-силовых характеристик; приседание с гантелями в движении; жим штанги лежа; тяга гантели в наклоне в сочетании с упражнениями, направленными на развитие скоростно-силовых характеристик; подъем гантели на бицепс стоя в сочетании с упражнениями, направленными на развитие скоростно-силовых характеристик; жим гантелей сидя (французский жим) (вес 5-10 кг) – на время; подъем туловища из положения лежа (за 1 минуту); скручивания на скамье (на время); подтягивания на гравитоне в сочетании с упражнениями, направленными на развитие скоростно-силовых характеристик; жим ногами лежа с дополнительным весом; перетягивание каната в форме, «в меньшинстве», под уклоном, на горке с наклоном от 3 до 8 градусов; подъем на носки с гантелями с помощью степ площадки; становая тяга с гантелями; выпады с гантелями; отжимания на брусьях; жим штанги от груди лежа; приседание со штангой; наклоны со штангой; подъем штанги на бицепс узким, широким и обратным хватом; сгибание рук на бицепс со штангой в положении лежа; перетягивание каната. Выполнение упражнений на развитие **скоростно-силовых способностей:** прыжок в длину с места (на максимальное количество повторений); пятерной прыжок (многоскок) (на максимальное количество повторений); прыжки на одной ноге под уклоном, на препятствие; прыжки в высоту с разбега в формате эстафеты на разноуровневые предметы; прыжки вверх с одновременным подтягиванием ног к туловищу в сочетании с быстрым стартовым рывком; прыжки вверх с отягощением в руках (на максимальное количество повторений); прыжки с доставанием предметов (после беговой нагрузки на выносливость); прыжки через предметы (работа на полосе препятствий); спрыгивание на две и одну ногу с последующим прыжком вверх и вперед (на максимальное количество повторений); многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге в сочетании с челночным бегом 4 по 100 в формате эстафеты; прыжки с изменением направления движения с утяжелителями; прыжки через скакалку, крест-накрест, назад-вперед, на одной ноге поочередно (максимальное количество выполнений за определенное время); броски набивного мяча из различных положений двумя руками, одной рукой в цель; подъем на степ-платформу с наращиванием высоты (максимальное количество выполнений за 30 сек); эстафета: отталкивание от стены, от пола двумя руками и одной рукой, наклоны и повороты туловища с отягощениями, быстрая смена ног на выпаде (с гантелями в руках), быстрый подъем тела и ног из упора лежа; челночный бег 4x10 м (с сопротивлением); прыжки в высоту способом «фосбери-флоп»; чередование ускоренного бега и легкого бега (20 метров – с ускорением, 10 метров – легкий бег); бег с утяжелителями, с грузом; семенящий бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с забрасыванием голени назад; бег прыжками на одной ноге; бег по отметкам; бег в сторону и спиной вперед; бег через набивные мячи или стойки, по обручам, по полосам; прыжки через скакалку (с продвижением вперед, с двойным вращением скакалки, с ноги на ногу с продвижением вперед, ноги врозь и вместе, на месте и с продвижением вперед с подниманием коленей, с продвижением боком и спиной вперед, с доставанием мяча головой, через препятствия разной высоты, с доставанием ногой подвешенного мяча); отталкивание с продвижением вправо–влево из упора присев, согнув руки; передвижение в висе по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату. Выполнение упражнений на развитие **скоростных**



**качеств:** бег на 200, 250, 300, 500, 600 метров; круговая эстафета 8x50, 16x100 (с дополнительным грузом и сокращенным коридором передачи эстафетной палочки); бег 500 метров (на время); бег с «ведущим» (более сильный тянет вперед более слабого); бег за велосипедом. Выполнение упражнений на развитие **координационных способностей:** кувырки вперед и назад с выходом в стойку; длинный кувырок вперед в сочетании с быстрым стартовым рывком; эстафетный бег с передачей эстафетной палочки (работа в узком коридоре с сопротивлением); длинный кувырок вперед, кувырок прыжком, серии из нескольких кувырков; «свечка»; эстафетный бег с передачей эстафетной палочки (в отведенном коридоре, с завязанными глазами «по голосу»); передача набивных мячей. Выполнение упражнений на развитие **общей выносливости:** бег на 600, 800, 1000 метров (на время/в зачет); легкий бег без остановок 1000 метров; бег в среднем темпе 600, 800, 1000 метров (на время); бег в быстром темпе 1000 метров (на время) бег 2000, 3000 (на время), 5000 метров (на выполнение – без остановок); бег в быстром темпе 2000, 3000 метров (на время). Выполнение упражнений на развитие **общей гибкости:** наклоны в стороны с утяжелением; скручивания на шведской стенке; выпады с набивными мячами, гантелями, грифом; растяжка задней поверхности бедра лежа на полу с подъемом ноги (работа в парах); перекаты с ноги на ногу (на время – максимальное количество повторений); проприоцептивная нервно-мышечная растяжка; наклоны с гимнастической палкой; скручивания с гимнастической палкой; уголок; глубокие выпады; «лягушка»; упражнения для растяжки позвоночника («кошка», «кошка с вращением», растяжка нижней части спины в положении лежа, складочка в положении лежа; перекаты на спине). Сдача контрольных нормативов.

### 3. Специальная физическая подготовка

**Теория.** Понятие «перетренированности»: причины, симптомы, восстановление. «Работа по сопернику» при беге. Особенности техники бега на длинные и сверхдлинные дистанции, на различных покрытиях и с дополнительным грузом. Обучение метанию различных мячей на дальность и точность в горизонтальные цели. Технология выполнения упражнений: перемещение по-пластунски и прыжки в мешках с преодолением препятствий. Технология выполнения связок из элементов акробатики на брусках и турнике. Теоретические аспекты выполнения упражнений высокой динамичности с утяжелителями (например, прыжки в длину с разбега с утяжелителями). Правила техники безопасности на занятиях по СПФ.

**Практика.** Выполнение упражнений на развитие **специальной выносливости:** бег 600, 800, 1000 метров с автоматом, противогазом, ОЗК в сложенном состоянии (на спине), в костюме Л-1 (без средств защиты органов дыхания); бег 800, 1000 метров с препятствиями с автоматом и в разгрузочном жилете, снаряженным магазинами; бег 2000 м (на время в группе с ящиком обмундирования); бег по песку с утяжелителями; бег с сопротивлением (жгут) с утяжелителями; бег по лестнице с партнером в сцепке; бег в горку с уклоном 3 градуса и более; бег 1500 метров с автоматом, противогазом, вещмешком (12 кг); бег 1500, 2000 метров с препятствиями; бег по песку с грузом, бег в горку с вещмешком (10 кг); бег в горку с уклоном 8 градусов и более (без утяжелителя и с утяжелителем). Выполнение упражнений на развитие **статического и динамического глазомера:** метание гранат (700 грамм) на точность с разбега; метание колец на «кольцеброс» с увеличенным расстоянием; метание теннисного, малого и большого набивного мячей на дальность и точность в горизонтальную значительно удаленную цель; метание гранат (700 грамм) на точность с места; метание гранаты Ф-1 на дальность и на точность (с места и с разбега); метание кольца на «кольцеброс» с увеличенным расстоянием (на время). Выполнение упражнений на развитие **кинестетических способностей:** перемещение по-пластунски на полосе препятствий; прыжки в мешках через препятствия; метание мяча, гранаты (700 грамм) на дальность с разбега; связки из элементов акробатики («колесо», упражнения на брусках, турнике: «выходы силой», перехваты и обороты, подъемы). Выполнение упражнений на развитие **взрывной силы мышц ног и рук:** выпрыгивания из низкого приседа с дополнительным весом; прыжки в длину с разбега через препятствие; прыжки в высоту с

разбега через планку; высокий и низкий старт с возвратом (на максимальное количество повторений); «пистолетик» (приседания на 1 ноге) (на максимальное количество повторений за 30 сек); жим ногами лежа во взрывной манере (средние веса на тренажере); перетягивание каната в чередовании с толчками гирей, гантелей от плеча (на максимальное количество повторений); перетягивание каната с утяжелителями; жим ногами лежа во взрывной манере (средние веса на тренажере); прыжки с подтягиванием толчковой ноги (ног) к груди; прыжки в длину с разбега с утяжелителями; жим гантелей и штанги от груди лежа в резкой манере. Прохождение различных военизированных эстафет, в том числе в рамках взаимодействия с ВАС им. Буденного, участие в соревновательной деятельности районного уровня, региональной военно-спортивной игре «Арсенал» (Муринский парк). Сдача контрольных нормативов.

#### **4.Профилактика травматизма и первая помощь**

**Теория.** Основы безопасного поведения в условия экстремальных, чрезвычайных ситуаций. Полевая медицина: виды кровотечений, ранений, правила действий при оказании помощи условно раненному в зеленой, желтой и красной зонах. Основные способы восстановления после травм (изучение упражнений из курса ЛФК). Психологическое восстановление спортсмена в посттравматический период. Самоконтроль спортсмена. Правила и этапы Эстафеты: «Первая помощь» (выполнение задания для эвакуационной группы на время).

**Практика.** Полевая медицина: наложение жгута-закрутки, жгута Эсмарха. Выполнение перевязок, переноска условно раненого. Диагностика условных повреждений по минимальной теоретической информации и принятие решения о характере необходимой помощи в условиях экстремальных и чрезвычайных ситуаций. Опрос «Полевая медицина». Тестирование, направленное на выявление психологических барьеров, появление которых могло быть вызвано спортивной травмой или страхом перед получением таковой. Выполнение серии упражнений из курса ЛФК. Эстафета: «Первая помощь» – выполнение задания для эвакуационной группы по спасению условно раненого.

#### **5.Строевая подготовка, страницы истории Отечества**

**Теория.** Краткая история Вооруженных Сил России. Структура и состав ВС РФ. Служба в армии, преемственность, традиции. Виды и роды современных войск. Военные профессии и смежные гражданские специальности. ВУЗы и СУЗы, обучающие военным специальностям. Правила и условия поступления. Воинские звания российской армии (войсковые, корабельные), их различие (погоны). Воинский Устав. Строевой Устав. Строевое движение колонн, рот, отрядов и полков Вооруженных Сил РФ. Технология выполнения строевого шага под счет, маршировки в парах поочередно, перехода на походный шаг. Значение команд, подаваемых для поворотов в движении: «Налево», «Направо», «Кругом – марш!», команд: «Отряд, смирно!», «Равнение направо!». Разучивание строевой песни. Правила техники безопасности на занятиях по строевой подготовке.

**Практика.** Беседа «Есть такая профессия – Родину защищать». Составление карты ВУЗов и СУЗов с кратким перечнем специальностей. Встречи со специалистами профессий. Экскурсии в Военную академию связи имени Маршала Советского Союза С.М. Буденного, в Михайловскую военную артиллерийскую академию. Выезд на базу МЧС в г. Шлиссельбург. Выполнение строевых упражнений в движении: строевой шаг под счет (медленно, в быстром темпе); переход на походный шаг; маршировка в парах поочередно; повороты в движении; команды: «Отряд, смирно!», «Равнение направо!»; выполнение поворотов в движении: «Налево», «Направо», «Кругом – марш!», исполнение строевой песни (в движении). Участие в акциях: «Эстафета памяти – почетный караул», Пост №1 и другие. Соревнования по строевой подготовке.

#### **6.Огневая и технико-тактическая подготовка, основы РХБЗ.**

**Теория.** Радиационная, химическая и биологическая защита (РХБЗ). Современные средства поражения: ядерное, химическое, биологическое оружие, его поражающие факторы. Виды

защитных сооружений. Приборы радиационной и химической разведки, правила использования. Костюм Л-1: устройство, правила одевания, структура и проводимость материала. Техника выполнения команд при надевании противогаза в условиях ЧС. «Подстройка» при стрельбе из пневматической винтовки. Правила техники безопасности на занятиях по огневой подготовке. Техника стрельбы из пневматической винтовки с дальних расстояний, через препятствия, а также по движущимся целям. Техника выполнения разборки и сборки автомата в условиях плохой видимости. БПЛА. Управление БПЛА: основы техники безопасности, устройство симулятора, работа джойстика. Тактическая подготовка: виды маневров в бою, военная топография, топографические знаки.

**Практика.** Опрос «РХБЗ». Отработка техники стрельбы из пневматической винтовки в положении стоя, сидя и лежа по движущимся мишеням, мишени № 8. Выполнение стрельбы из пневматической винтовки через препятствия, с дальних расстояний (30-40 метров), по движущимся целям. Выполнение «подстройки» при стрельбе из пневматической винтовки. Выполнение разборки и сборки автомата в условиях плохой видимости. Снаряжение магазина АК патронами. Надевание противогаза (на время). Выполнение команд «Газы!» – надевания противогаза в условиях ЧС (с закрытыми глазами) и «Сбой газы!» – снятие противогаза. Надевание костюма Л-1 с учетом времени и правильности. Управление БПЛА на симуляторе и в спортивном зале: практика. Экскурсия в Военную академию связи имени Маршала Советского Союза С.М. Буденного (техничко-тактические основы действий военнослужащих различных родов войск). Участие в отдельных видах региональных соревнований: «Школа безопасности», «Юный спасатель», «Лига кадетского спорта». Выезды на полигон Михайловской военной артиллерийской академии: знакомство с различными видами вооружений, техникой стрельбы из них. Прохождение тестов самоконтроля на Портале «Современная допризывная подготовка молодежи». Сдача контрольных нормативов.

### **7. Военизированные эстафеты**

**Теория.** Этапы военизированной эстафеты на основе «Служебного двоеборья», адаптированной эстафеты «Корабельное пятиборье», «Военное многоборье (ВТ-3)», «Военное троеборье», «Пожарной эстафеты 4 по 100» и правила их проведения. Правила военно-спортивной игры «Зарница». Правила по технике безопасности при проведении подвижных, спортивных игр, эстафет.

**Практика.** Проведение военизированных эстафет на основе «Служебного двоеборья» (кросс 1000 м., стрельба из пневматической винтовки по мишени №8 из 3х положений / кросс 3000 м., стрельба из пневматической винтовки по мишени №8 из 3х положений), «Корабельное пятиборье» (этапы: подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, угол в упоре на брусьях, приседания на одной ноге, рывок гири), «Военное многоборье (ВТ-3)» (стрельба из положение лежа и метание гранаты Ф-1 на дальность с разбега, преодоление полосы препятствий, бег на 400 метров), «Военное троеборье» (стрельба из положение лежа и метание гранаты Ф-1 на дальность с разбега, преодоление полосы препятствий, кросс 3000 метров), «Пожарная эстафета 4 по 100» (отдельные элементы). Прохождение маршрута по азимуту. Участие в региональных соревнованиях «Юный спасатель», организуемых ГБНОУ «Балтийский берег». Участие в выездных региональной военно-спортивной игре «Зарница 2.0».

### **8. Итоговое занятие**

**Практика.** Военизированная эстафета, состоящая из адаптированных элементов военно-прикладного и военно-спортивного многоборья: взятие азимута (спортивное ориентирование): сборка / разборка МГМ АК, снаряжение / разряжение магазина АК, стрельба из пневматической винтовки по мишени № 8, оказание самопомощи, перемещение по-пластунски под условным препятствием, кольцоброс, выполнение норматива «надевание Л-1», бег в горку с вещмешком (10 кг), метание гранты 700 гр на дальность с разбега, прыжки через предметы, подтягивание на гравитоне, выполнение полетного задания на симуляторе

коптера, челночный бег 10х5м. Презентация портфолио «Я – универсальный спортсмен». Обсуждение личных достижений. Самодиагностика: соответствуют ли первоначальные мои ожидания от программы тому, что я получил в итоге. Подведение итогов.

### **Планируемые результаты:**

#### **Предметные:**

1. будут знать особенности, требования к содержанию, технические и тактические правила прохождения эстафетных дисциплин, относящихся к военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта;
2. научатся правильно выполнять комплекс упражнений по общей и специальной физической подготовке;
3. будут знать алгоритм оказания первой доврачебной помощи в условиях экстремальных, чрезвычайных ситуаций, правильно и быстро выполнять транспортировку и наложение жгута;
4. будут безошибочно выполнять строевые упражнения по команде и под счет командира в движении, исполнять строевую песню в движении;
5. выполнять стрельбу из пневматической винтовки в положении стоя, сидя и лежа по движущимся мишеням, мишени № 8, неполную разборку и сборку автомата в условиях плохой видимости, снаряжение патронами;
6. научатся правильно надевать и снимать противогаз, общевойсковой защитный комплект, Костюм Л-1, применять его в зависимости от характера чрезвычайной ситуации: радиационной, химической и биологической угрозы;
7. разовьют навык спортивного ориентирования: будут выполнять маневры в бою, владеть военной топографией, правильно выполнять спортивные тактические задачи;
8. получают опыт управления БПЛА на симуляторе и в спортивном зале, будут знать устройство, работу джойстика, технику безопасности, технологию управления;
9. приобретут опыт прохождения адаптированных эстафетных дисциплин военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта: «Служебного двоеборья», адаптированной эстафеты «Корабельное пятиборье», «Военное многоборье (ВТ-3)», «Военное троеборье», «Пожарной эстафеты 4 по 100», будут знать правила и особенности выполнения заданий, проявят потребность участия в районных и региональных соревнованиях;
10. будут иметь представление о структуре и составе ВС РФ, о порядке прохождения военной службы, общих обязанностях военнослужащих и требованиях воинской дисциплины;
11. будут иметь представление о военных и смежных гражданских специальностях, ВУЗах и СУЗах, обучающихся по специальностям и требованиям к поступлению.

#### **Метапредметные:**

1. проявят положительную динамику в развитии физических качеств, повысят результаты своих нормативов выполнения упражнений;
2. проявят взаимопомощь, взаимоуважение, ответственность друг перед другом в командной деятельности.

#### **Личностные:**

1. проявят интерес к военно-прикладным видам спорта, потребность в продолжении занятий;
2. проявят потребность в осознанном соблюдении здорового образа жизни: будут осуществлять контроль за своим физическим развитием, соблюдать режим дня и баланс двигательной активности, закаливания;

3. проявят ответственное отношение к собственной и чужой жизни, научатся формулировать свои жизненные ценности и пытаться следовать им, осознавать себя частью общества и страны;
4. проявят дисциплинированность и силу воли при выполнении задания, будут ставить адекватные требования к себе, соотносить свои действия с результатами;
5. проявят интерес к выбору профессий, связанных с военным делом.

## Оценочные и методические материалы

### Методические материалы

В ходе образовательного процесса применяются следующие педагогические технологии:

**Здоровьесберегающие технологии** – возрастная дифференциация упражнений и иных нагрузок; использование упражнений для снятия мышечного напряжения, разогрева рук, повышения эмоционального фона, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры, при работе над теоретическим материалом применяется чередование видов деятельности, физкультминутки, коммуникативные технологии (использование разнообразных методов для создания ситуации равноправного общения в группе, ситуации успеха для каждого учащегося).

**Технология дифференцированного обучения:** обучение в одной группе детей, имеющих разный уровень специальной подготовки, способностей. Реализуется через использование приемов дифференцированного обучения: подготовка заданий разноуровневого характера с учетом возможностей учащихся, составление смешанных подгрупп для взаимопомощи с освоением учебного материала, при разделении комплексов упражнений в соответствии с уровнем физического развития и возрастом обучающихся.

**Информационно-коммуникативные технологии:** открытый доступ к дополнительной информации, использование электронных образовательных ресурсов для знакомства с новым материалом (презентации, видеофрагменты, фильмы), для текущего контроля – использование электронных викторин в формате «Своя игра», использование электронных мишеней, симуляторов БПЛА для отработки навыков стрельбы и пилотирования.

#### Методы обучения:

**наглядный** – использование карточек, схем, инструкции, портретов спортсменов, портреты героев России, карты России для выполнения заданий; показ видеофрагментов об исторических событиях ВОВ, видеороликов о героях России, презентаций по темам программы; показ упражнений, движений, игр, порядок надевания СИЗ, разборки и сборки автомата, стрельбы из пневматической винтовки педагогом, наблюдение;

**словесный** – объяснение, беседа, инструктаж, чтение материала применяются на каждом занятии при объяснении, повторении и закреплении учебного материала;

**практический** – игра, упражнение, практическая работа.

**Методы воспитания:** беседа, метод примера, педагогическое требование, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение, создание портфолио. Применяются на каждом занятии с целью объяснения, закрепления и контроля учебного материала.

#### Дидактические средства:

Портреты российских спортсменов, героев военных событий.

Схемы: «Универсальный спортсмен», «Виды упражнений по общей физической подготовке», «Виды упражнений по специальной физической подготовке», «Алгоритм оказания первой доврачебной помощи», «Вестибулярный аппарат», «Устройство БПЛА»

Карточки: «Правила разминки», «Ориентирование на местности», «Решение тактических задач», «Топографические знаки», карточки с ситуациями для решения задач по оказанию первой помощи, карточки для решения задач по радиационная, химическая и биологическая защите, «Традиционные духовные российские ценности».

Карта России, карта сражений ВОВ.

Инструкции: «Надевание противогаза», «Надевание ОЗК», «Надевание Л-1», «Специализированные разминочные комплексы», «определение азимута для военизированных эстафет», схемы отдельных адаптированных видов военно-прикладных и служебно-прикладных эстафеты.

Положения прошлых лет региональных и районных мероприятий: «Школа безопасности», «Юный спасатель», «Лига кадетского спорта», «Зарница» и других соревнований, а также патриотических акций (региональная Акция Памяти «Живые голоса – в память об умолкнувших», «Эстафета памяти – почетный караул», Пост №1.

Таблицы с контрольными нормативами по общей физической и общей специальной подготовке.

#### **Электронные образовательные ресурсы:**

Подборка фонограмм ритмичной музыки для разминок, выполнения общеразвивающих упражнений.

Презентации по темам программы: «Универсальный спортсмен», «Символика Российской Федерации», «Герои России», «Правила безопасности при обращении с оружием и боеприпасами», «Вредные привычки», «Управление БПЛА», «Профилактика травматизма в условиях подготовки к отдельным адаптированным дисциплинам военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта»; «Комплексы специальной и общей физической подготовки, используемые для самостоятельной подготовки к военизированным эстафетам и прохождению полос препятствий различных видов сложности»; «Строевая подготовка: основные аспекты», «Радиационная, химическая и биологическая защита: порядок выполнения нормативов «Надевания противогаза/ОЗК/Л-1»; «Устройство и технико-тактические характеристики Автомата Калашникова»; «Финальный этап подготовки к соревновательной практике: психологический аспект лидерства».

Видеофильм «В бой идут одни старики», видеофрагменты об основных исторических событиях, видеоролики «Герои России», фото- и видеофрагменты с выступлений и соревнований коллектива.

Электронная «Своя игра «Спорт и Я»», электронный опрос «Виды травм», электронные викторины «Звания и погоны Российской армии», «Основы военных знаний», «Первая помощь».

Яндекс симуляторы: Симулятор FPV дрона (беспилотника): URL:

<https://yandex.ru/games/app/286527>

### **Перечень используемых источников**

#### **Список литературы для педагога:**

1. Арутюнов А. Физическая подготовка военнослужащих и сотрудников силовых структур : [электронная версия] – Издательские решения, 2020. –
2. Бузский М.П. Патриотизм как форма субъективной реализации общества. // Традиции патриотизма в истории и культуре России: Материалы научно-патриотической конференции, 2022-2023 гг. – Волгоград : Панорама, 2023.
3. Бакулин В.С. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация/Бакулин В.С., Грецкая И.Б., Богомолова М.М. – Волгоград : б/и, 2023. – с.190
4. Коротков И. Подвижные игры в занятиях спортом. Гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол. – Москва : Физкультура и спорт, 2022.
5. Рябинин С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие/Рябинин С.П., Шумилин А.П. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2020.

#### **Список литературы для учащихся и родителей:**

1. Государственная символика России. История и современность: Наглядное пособие/ И. В. Можейко, Н.А. Сивова, Н.А. Соболева. – Москва : ЦНСО, 2023
2. 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 и

- др./ под ред. В.А. Золотарева, А.В. Черкасова и А.С. Дудкина. – Москва: Издательство Русь РКБ, 1998
3. Шорыгина Т.А. Беседы о патриотизме. – Москва: ТЦ «Сфера», 2023.
  4. Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебник. 14-е изд. – Москва: Академия, 2024 г.
  5. Клещев Ю.Н. Спортивные игры. – Москва: Высшая школа, 2021.

#### **Интернет-источники:**

1. Портал ВСФК «ГТО». URL: <https://gto.ru/>
2. Портал «Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации». URL: <https://rosguard.gov.ru/ru/page/index/voennoprikladnye-i-sluzhebno-prikladnye-vidy-sporta> (Военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта).
3. Сайт НГУ им. П.Ф. Лесгафта URL: <http://lesgaft.spb.ru/>
4. Портал Всероссийской игры «Зарница 2.0» (Движение Первых). URL: <https://зарница.будьдвигении.рф/>
5. Портал Современная допризывная подготовка молодежи. URL: <https://sodpm.ru/>
6. Нормативы ГТО. URL: <https://www.gto.ru/norms>

#### **Оценочные материалы**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе применяются следующие виды контроля:

##### ***1. Входной контроль***

Входная диагностика проводится на первых занятиях детей с целью выявления первоначального уровня развития физических качеств учащихся. Учащимся предлагается выполнить упражнения по ОФП и СФП, раскрывающие физические качества: скоростные возможности, выносливость, сила, гибкость. В ходе выполнения упражнений заполняется диагностическая карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся», где фиксируются физические данные каждого учащегося в соответствии с критериями, представленными в **приложении 1**.

##### ***2. Текущий контроль***

Осуществляется на занятиях в течение всего года на всех годах обучения для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

##### ***Формы контроля:***

- **опрос, беседа, викторина** в соответствии с критериями:
- высокий уровень – 100-80% – правильных ответов;
- средний уровень – 79-50 % – правильных ответов;
- низкий уровень – 0-49% – правильных ответов.
- **выполнение практических заданий, упражнений, эстафеты, соревнования, игры** по разделам в соответствии с показателями: скорость выполнения, правильность выполнения, степень участия (в соответствии с критериями по дисциплинам (Приложение 2). Результаты заносятся в информационную карту в соответствии с разделами программы.
- **педагогическое наблюдение.**

Личностные и метапредметные результаты отслеживаются с помощью педагогического наблюдения во время проведения занятий и игр, бесед, соревнований и мероприятий. Все результаты фиксируются в «Карте наблюдений».



## Карта педагогических наблюдений

ФИО учащегося

| Дата проявления | Показатель  | Уровень |
|-----------------|---|---------|
|                 | опыт командной деятельности   |         |
|                 | интерес к военно-прикладным видам спорта, потребность в продолжении занятий |         |
|                 | потребность в осознанном соблюдении здорового образа жизни                  |         |
|                 | ценностное отношение к традиционным российским духовным ценностям           |         |
|                 | дисциплинированность, сила воли   |         |

Высокий уровень – показатель проявляется в полной мере.

Средний уровень – показатель проявляется частично.

Низкий уровень – показатель не проявлен.

**3. Промежуточная аттестация:** предусмотрена 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Оцениваются:

- развитие физических качеств в соответствии с контрольными нормативами (приложение 1). Отслеживается динамика развития с занесением в информационную справку.

- система специализированных умений и навыков в рамках изучаемых дисциплин:

- навык оказания первой доврачебной помощи;
- выполнение строевых упражнений выполнение строевых упражнений по команде и под счет командира на месте и в движении;
- стрельба из пневматической винтовки из пневматической винтовки, разборка и сборка автомата, управление БПЛА;
- навык надевания противогаза, общевойскового защитного комплекта, Костюма Л-1, применять его в зависимости от характера чрезвычайной ситуации;
- навык спортивного ориентирования;
- прохождение адаптированных эстафетных дисциплин военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта;

**Формы контроля:** сдача контрольных нормативов, эстафета, игра, соревнование, участие в спортивных и военно-патриотических мероприятиях.

Результаты фиксируются в информационных картах (**приложение 2**).

**4. Итоговой контроль** – осуществляется по окончании обучения по программе. Проводится в форме военизированной эстафеты. Обобщенные данные диагностик фиксируются в информационной карте освоения результатов дополнительной общеразвивающей программы (**приложение 3**) в соответствии с критериями.

**Формы фиксации результатов**

Заполнение диагностических карт, карт участия в спортивных и военно-патриотических мероприятиях (фиксация результата), составление портфолио «Я – универсальный спортсмен».

Приложение 1

Развитие физических качеств  
Таблица контрольных нормативов (на основе комплекса ВСФК «ГТО»)

| Наименование испытания<br>(теста)   | Нормативы |         |        |           |         |        |           |         |        |
|---|-----------|---------|--------|-----------|---------|--------|-----------|---------|--------|
|   | 13 лет    |         |        | 14-15 лет |         |        | 16-17 лет |         |        |
|   | высокий   | средний | низкий | высокий   | средний | низкий | высокий   | средний | низкий |
| <b>Юноши</b>  |           |         |        |           |         |        |           |         |        |
| Бег на 30 м (13-15 лет) / Бег 60 м (16-17 лет) (с)                                  | 5,0       | 5,4     | 5,8    | 4,6       | 5,0     | 5,4    | 7,9       | 8,5     | 9,0    |
| Бег на 60 м (13-15 лет) / Бег 100 м (16-17 лет) (с)                                 | 9,4       | 10,0    | 11,1   | 8,1       | 9,0     | 9,7    | 13,2      | 14,0    | 14,8   |
| Бег на 1500 (13 лет) /<br>2000 м (14-17 лет) /<br>3000 м (юноши 16-17 лет) (мин, с) | 6,40      | 7,0     | 8,30   | 8,00      | 9,0     | 10,10  | 12,20     | 14,30   | 15,20  |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                        | 8         | 5       | 3      | 13        | 8       | 5      | 15        | 10      | 8      |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                     | 29        | 20      | 12     | 37        | 32      | 19     | 43        | 33      | 25     |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)    | +9        | +5      | + 3    | +11       | +8      | +4     | +13       | +8      | +6     |
| <b>девушки</b>  |           |         |        |           |         |        |           |         |        |
| Название испытания  | 13 лет    |         |        | 14-15 лет |         |        | 16-17 лет |         |        |
|   | высокий   | средний | низкий | высокий   | средний | низкий | высокий   | средний | низкий |
| Бег на 30 м (13-15 лет) / Бег 60 м (16-17 лет) (с)                                  | 5,2       | 5,5     | 6,1    | 4,9       | 5,5     | 5,7    | 9,2       | 9,7     | 10,7   |
| Бег на 60 м (13-15 лет) / Бег 100 м (16-17 лет) (с)                                 | 11,5      | 10,0    | 9,9    | 9,5       | 10,0    | 10,8   | 15,8      | 16,3    | 17,9   |



**Информационная справка\***  
**по результатам контрольных испытаний,**  
**проводимых по итогам 1 и 2 годов обучения**

| <b>Тестируемые дисциплины</b>  | <b>ФИО учащегося</b>   |  |  |
|--|--|--|--|
| <b>Стрелковая подготовка (одиночные стрелковые приемы)</b>                                     | Стрелковые элементы на месте: (от 1 до 3 баллов за элемент)  | Стрелковые элементы в движении: (от 1 до 3 баллов за элемент)  | Теоретические знания: сухопутные и морские звания (39 баллов – максимум)   |
| <b>Общая физическая подготовка (оценивание по нормативам военных и спортивных вузов)</b>       | Челночный бег 4 по 10 (время): (перевод результата в баллы, нормативы НГУ им. П.Ф. Лесгафта)                         | Бег на 1000 метров (время): (перевод результата в баллы, нормативы НГУ им. П.Ф. Лесгафта)            | Подтягивания в висе на высокой перекладине (кол-во) - юноши:<br><br>Сгибание- разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во) – девушки: (Приложение №1)  |
| <b>Специальная физическая подготовка (оценивание по нормативам военных и спортивных вузов)</b> | Бег 600 метров с автоматом, противогазом (время): (соревновательный аспект – баллы = итоговые места)                 | Бег 800 метров с автоматом, противогазом (время): (соревновательный аспект – баллы = итоговые места) | Бег 1000 метров с автоматом, противогазом (время): (соревновательный аспект – баллы = итоговые места)  |
| <b>Огневая подготовка (оценивание по лучшему времени/кол-ву очков в группе)</b>                | Неполная сборка-разборка АК (время):   |  | Стрельба из пневматической винтовки (кол- во очков – нормативы ВСФК ГТО):<br>1 год обучения – мишень №5,<br>2 год обучения – мишень №8   |
|  | Управление БПЛА (коптером, дроном, работа на симуляторе) - (выполнение полетного задания - баллы)                    | Время:   | Правильность:  |
| <b>РХБЗ (оценивается правильность выполнения нормативов с учетом штрафных баллов)</b>          | Надевание ляжочного противогаса ГП-7, ГП-7Б или ПМК-3 (на время): (соревновательный аспект – баллы = итоговые места) | Надевание ОЗК (время): (соревновательный аспект – баллы = итоговые места)                            | Количество штрафных баллов:  |
| <b>Подвижные, спортивные игры и эстафеты</b>   | Соревнования по спортивным играм (результат/счет/оценка роли каждого члена команды):                                 | Военизированная эстафета (отработка каждого из этапов – замеры времени + штрафные баллы):            | Выполнение отдельных элементов эстафетных дисциплин военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта:<br>- надевание боевой одежды пожарного,<br>- рывок гири от плеча (16 кг),<br>- перетягивание каната 1 на 1 и др. |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <b>Профилактика травматизма и первая помощь</b><br><br>(оценивание по 5-ти бальной шкале) | Оценка индивидуальных теоретических знаний по разделу (собеседование): | Оценка индивидуальных практических знаний по разделу: | Результат прохождения Эстафеты «Первая помощь»: (замеры времени + штрафные баллы): |
|---|--|---|--|

**\*Примечание:**

информационная справка дифференцируется в зависимости от года обучения, используемые нормативы классифицируются в зависимости от возраста учащихся в соответствии с нормативами.

**Критерии оценивания специализированных умений в рамках изучаемых дисциплин**

Адаптированная таблица нормативов **по огневой подготовке**

(Неполная сборка/разборка ММГ Автомата Калашникова, снаряжение магазина АК патронами)

| № п/п | Наименование норматива                | Порядок выполнения норматива   | Тип оружия   | Оценка по времени (сек.) |           |          |
|-------|---------------------------------------|--|--|--------------------------|-----------|----------|
|       |                                       |  |  | «высокий»                | «средний» | «низкий» |
| 1     | Неполная разборка оружия              | Оружие на столе. Сотрудник находится у оружия. Норматив выполняется одним сотрудником  | Автомат АК-105   | 16                       | 20        | 24       |
| 2     | Сборка оружия после неполной разборки | Оружие разобрано. Части и механизмы аккуратно разложены на столе. Обучающийся находится около оружия. Норматив выполняется одним обучающимся | Автомат АК-105   | 26                       | 30        | 34       |
| 3     | Снаряжение магазина патронами         | Обучающийся находится у стола, на котором лежат магазин и учебные патроны (россыпью, без использования обоймы)                               | Снарядить магазин к автомату АК (емкость: 30 патронов) | 35                       | 40        | 45       |

**Стрельба из пневматической винтовки (лежа, сидя с локтей с опорой на стол, стоя)**

Время на подготовку: 3 минуты

Время на выполнение упражнения: 10 минут

| № п/п | Наименование норматива  | Порядок выполнения норматива   | Тип оружия                     | Оценка по количеству (сумма попаданий) |           |          |
|-------|---|--|--------------------------------|--|-----------|----------|
|       |   |  |                                | «высокий»                              | «средний» | «низкий» |
| 1     | Стрельба из пневматической винтовки по неподвижной мишени № 5 (из положения лежа) Дистанция: 10 м | Оружие «на изготовке». Обучающийся занимает позицию.<br>По команде «С предохранителя снять» снимает винтовку с предохранителя.<br>По команде «К стрельбе приступить» выполняет 3 пристрелочных | Пневматическая винтовка МР-512 | 40 - 50                                | 25 - 39   | 0 - 24   |

|   |   |  |                                |         |         |        |
|---|---|--|--------------------------------|---------|---------|--------|
|   |   | <p>выстрела.<br/>Докладывает: «Стрельбу закончил».</p> <p>По команде «К мишеням» осматривает мишень. Возвращается к рабочему месту, выполняет подстройку.<br/>По команде «Огонь» выполняет 5 зачетных выстрелов (самостоятельно без команды).<br/>Докладывает: «Стрельбу закончил».</p> <p>С разрешение педагога приносит мишень.</p>  |                                |         |         |        |
| 2 | Стрельба из пневматической винтовки по неподвижной мишени № 8 (из положения лежа)<br>Дистанция: 10 м                          | <p>Оружие «на изготовке». Обучающийся занимает позицию.<br/>По команде «С предохранителя снять» снимает винтовку с предохранителя.<br/>По команде «К стрельбе приступить» выполняет 3 пристрелочных выстрела.<br/>Докладывает: «Стрельбу закончил».</p> <p>По команде «К мишеням» осматривает мишень. Возвращается к рабочему месту, выполняет подстройку.<br/>По команде «Огонь» выполняет 5 зачетных выстрелов (самостоятельно без команды).<br/>Докладывает: «Стрельбу закончил».</p> <p>С разрешение педагога приносит мишень.</p> | Пневматическая винтовка МР-512 | 35 - 50 | 20 - 34 | 0 - 19 |
| 3 | Стрельба из пневматической винтовки по неподвижной мишени № 5 (из положения сидя с локтей с опорой на стол)<br>Дистанция 10 м | <p>Оружие «на изготовке». Обучающийся занимает позицию.<br/>По команде «С предохранителя снять» снимает винтовку с предохранителя.<br/>По команде «К стрельбе приступить» выполняет 3 пристрелочных выстрела.<br/>Докладывает: «Стрельбу закончил».</p> <p>По команде «К мишеням» осматривает мишень. Возвращается к рабочему месту, выполняет подстройку.<br/>По команде «Огонь»</p>  | Пневматическая винтовка МР-512 | 40 - 50 | 25 - 39 | 0 - 24 |

|   |  |   |                                       |         |         |        |
|---|--|---|---------------------------------------|---------|---------|--------|
|   |  | <p>выполняет 5 зачетных выстрелов (самостоятельно без команды).<br/>         Докладывает: «Стрельбу закончил».<br/>         С разрешение педагога приносит мишень.</p>  |                                       |         |         |        |
| 4 | <p>Стрельба из пневматической винтовки по неподвижной мишени № 8 (из положения сидя с локтей с опорой на стол)<br/>         Дистанция 10 м</p> | <p>Оружие «на изготовке». Обучающийся занимает позицию.<br/>         По команде «С предохранителя снять» снимает винтовку с предохранителя.<br/>         По команде «К стрельбе приступить» выполняет 3 пристрелочных выстрела.<br/>         Докладывает: «Стрельбу закончил».<br/>         По команде «К мишеням» осматривает мишень. Возвращается к рабочему месту, выполняет подстройку.<br/>         По команде «Огонь» выполняет 5 зачетных выстрелов (самостоятельно без команды).<br/>         Докладывает: «Стрельбу закончил».<br/>         С разрешение педагога приносит мишень.</p> | <p>Пневматическая винтовка МР-512</p> | 35 - 50 | 20 - 34 | 0 - 19 |
| 5 | <p>Стрельба из пневматической винтовки по неподвижной мишени № 5 (стоя без опоры)<br/>         Дистанция 10 м</p>                              | <p>Оружие «на изготовке». Обучающийся занимает позицию.<br/>         По команде «С предохранителя снять» снимает винтовку с предохранителя.<br/>         По команде «К стрельбе приступить» выполняет 3 пристрелочных выстрела.<br/>         Докладывает: «Стрельбу закончил».<br/>         По команде «К мишеням» осматривает мишень. Возвращается к рабочему месту, выполняет подстройку.<br/>         По команде «Огонь» выполняет 5 зачетных выстрелов (самостоятельно без команды).<br/>         Докладывает: «Стрельбу закончил».<br/>         С разрешение педагога приносит мишень.</p> | <p>Пневматическая винтовка МР-512</p> | 30 - 50 | 15 - 29 | 0 - 14 |

|   |   |  |                                |         |         |       |
|---|---|--|--------------------------------|---------|---------|-------|
| 6 | Стрельба из пневматической винтовки по неподвижной мишени № 8 (стоя без опоры) Дистанция 10 м | Оружие «на изготовке». Обучающийся занимает позицию.<br>По команде «С предохранителя снять» снимает винтовку с предохранителя.<br>По команде «К стрельбе приступить» выполняет 3 пристрелочных выстрела.<br>Докладывает: «Стрельбу закончил».<br>По команде «К мишеням» осматривает мишень. Возвращается к рабочему месту, выполняет подстройку.<br>По команде «Огонь» выполняет 5 зачетных выстрелов (самостоятельно без команды).<br>Докладывает: «Стрельбу закончил».<br>С разрешение педагога приносит мишень. | Пневматическая винтовка МР-512 | 25 - 50 | 10 - 24 | 0 - 9 |
|---|---|--|--------------------------------|---------|---------|-------|

### Управление БПЛА (используется: симулятор FPV дрона / беспилотника, коптер, дрон\*\*)

Время полета: 10 минут

#### Критерии оценивания:

|                          |  |          |
|--------------------------|--|----------|
| Режим управления         | При выполнении полетного задания в режиме ручного управления Stabilize | 1 балл   |
|                          | При выполнении полетного задания в OpticalFlow или AltHold             | 0 баллов |
| Взлет                    | Вертикальный взлет без отклонений, не более 50 см                      | 2 балла  |
|                          | Взлет с вертикальный отклонением более 50 см                           | 1 балл   |
| Выполнение перемещения 1 | Прохождением точки или элемента маршрута                               | 3 балла  |
| Выполнение перемещения 2 | Прохождением точки или элемента маршрута                               | 3 балла  |
| Выполнение перемещения 3 | Прохождением точки или элемента маршрута                               | 3 балла  |
| Выполнение перемещения 4 | Прохождением точки или элемента маршрута                               | 3 балла  |
| Выполнение перемещения 5 | Прохождением точки или элемента маршрута                               | 1 балл   |
| Выполнение перемещения 6 | Прохождением точки или элемента маршрута                               | 1 балл   |
| Выполнение перемещения 7 | Прохождением точки или элемента маршрута                               | 1 балла  |
| Выполнение перемещения 8 | Прохождением точки или элемента маршрута                               | 1 балл   |



|   |   |  |
|---|---|--|
| Посадка   | Посадка в пределах указанной площадки так, что проекции ни одной из частей коптера не выходят за пределы площадки | 2 балла  |
| Безопасность полета                               | Соблюдение техники безопасности во время подготовки и выполнения задания кейса                                    | 3 балла  |
| Точность выполнения                               | Отклонение от маршрута не более 50 см.<br>Оценивается по количеству выполненных перемещений.                      | 1 балл<br><i>Например, если участник выполнил 3 перемещения без отклонений, он получает 1 балл.<br/>Или если участник выполнил 5 перемещений, но в большинстве случаев (3 из 5) отклонялся от маршрута более чем на 50 см, участник получает 0 баллов.</i> |
| Максимальное количество баллов                    |   | 25   |
| Минимальное количество баллов для сдачи норматива |   | 18   |

### Примеры полетных заданий реального полета

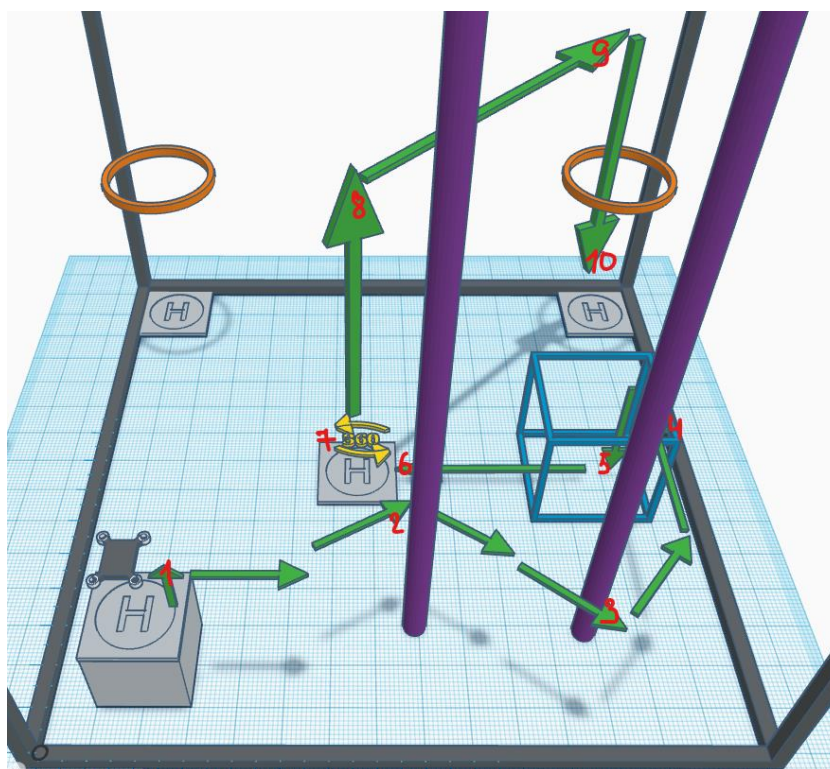


Рис.1. Вариант полетного задания № 1

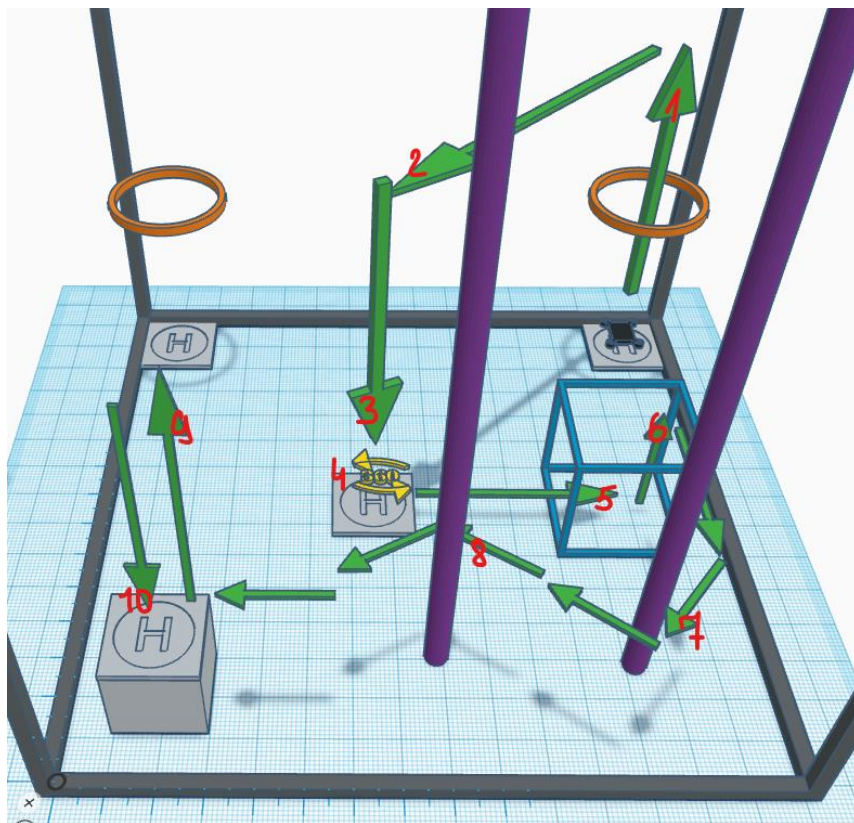


Рис.2. Вариант полетного задания № 2

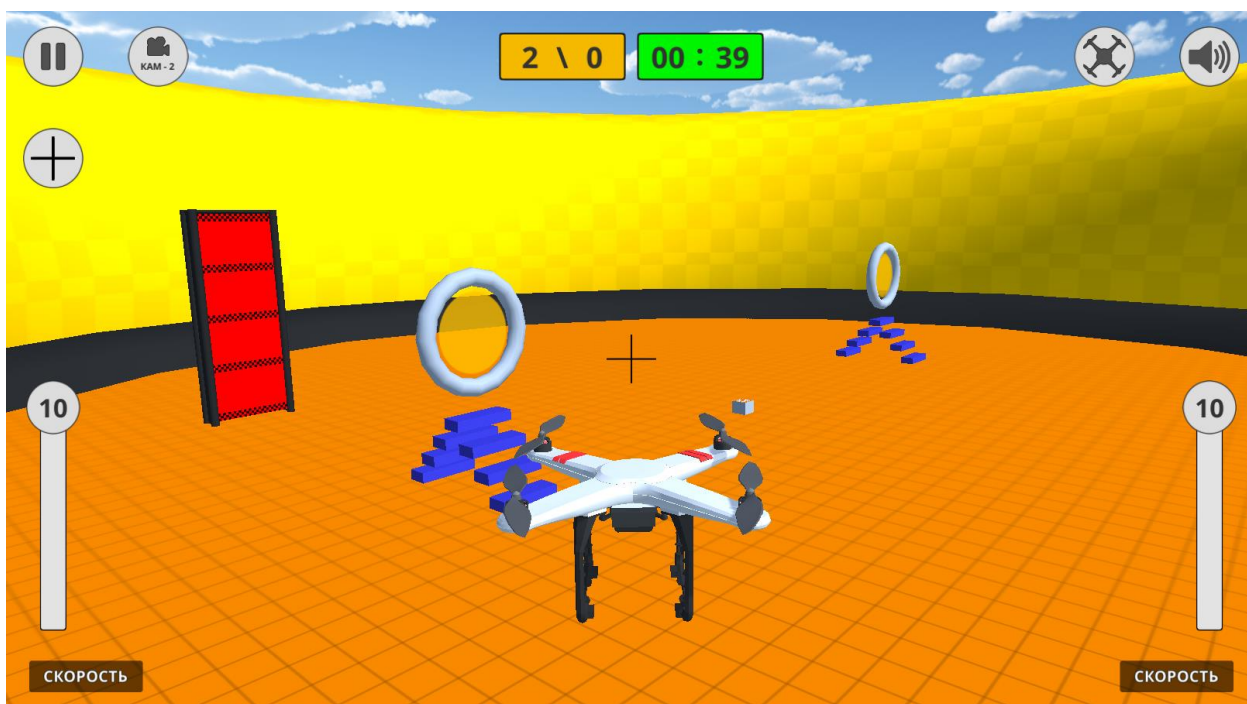


Рис.3. Вариант полетного задания на симуляторе FPV дрона/беспилотника (Яндекс)

**\*\*Примечание:** при использовании симулятора необходимо выполнить за 10 минут 5 полетных заданий (уровней), критерии оценивания применяются такие же, как для реального полетного задания.

## **Использование СИЗ**

### **Надевание противогаза на себя (с учетом времени и правильности)**

До старта судья проверяет все противогазы на исправность. *Противогаз в положении «Наготове»*. Разрешается не закрывать сумку на пуговицу (противогаз не должен быть виден).

Надевание противогаза производится в составе группы из 4-х участников, время останавливается по последнему.

#### **Порядок надевания противогаза: (по команде судьи: «Газы»)**

1. Закрывать глаза.
2. Затаить дыхание.
3. Извлечь противогаз из противогазной сумки.
4. Надеть противогаз на лицо, расправить складки маски, открыть глаза, сделать выдох, **ПОДНЯТЬ РУКУ**.

Противогаз без команды «Сбой, газы!» от судьи не снимать, после выполнения норматива судья и его помощники проверяют правильность его выполнения.

#### Противогаз. Штрафы:

- при команде выполнения норматива не закрыты глаза либо не задержано дыхание;
- после надевания противогаза не сделан резкий выдох;
- глаза открыты раньше выдоха;
- перекручены лобная, височные, щечные лямки;
- у противогаза не произведено затягивание щечных лямок (противогаз не подстроен);
- маска надета с перекосом, не полностью;
- при надевании порвана маска;
- не надетый противогаз.

### **Надевание ОЗК «В виде плаща»**

*Норматив выполняется на время + учитывается правильность.*

1. Положить ОЗК на землю, оставляя на себе противогаз в походном положении.
2. Достать чулки и перчатки из капюшона плаща.
3. Надеть защитные чулки, застегнуть хлястики, начиная с нижних и завязать обе тесьмы на поясном ремне.
4. Надеть противогаз.
5. Надеть перчатки (п.5 и п.6 можно поменять местами).
6. Надеть плащ в рукава, накинуть капюшон на голову и застегнуть верхние шесть шпеньков плаща, оставляя противогазную сумку под плащом.
7. Надеть петли рукавов на большие пальцы кистей рук поверх перчаток.
8. Выполнив норматив, подать установленный сигнал.
9. По окончании надевания ОЗК представители отряда делают шаг вперед, поднимают руку и докладывают о выполнении норматива. После того как последний представитель отряда доложит о надевании ОЗК, судья останавливает секундомер и с помощниками проверяет правильность выполнения норматива, фиксируют ошибки и выставляет штрафные баллы.

Затем судья подает команду «Ветер с фронта (тыла), защитный комплект снять!».

### *Порядок снятия ОЗК*

*Норматив выполняется без учета времени, учитывается только правильность выполнения.*

1. Повернуться лицом к ветру.
2. Расстегнуть полы плаща.
3. Расстегнуть нижние и средние хлястики чулок.
4. Снять петли с больших пальцев рук.
5. Откинуть капюшон с головы за спину.
6. Взять плащ за наружную часть бортов и, не касаясь одежды, сбросить его назад.
7. Поочередно, за спиной, освободить до половины руки из перчаток и стряхнуть перчатки совместно с рукавами плаща.
8. Сделать 3-5 шагов вперед и повернуться спиной к ветру (дистанция отхода устанавливается судьей перед началом вида).
9. Отстегнуть верхние хлястики чулок и развязать тесемки у пояса.
10. Поочередно, наступая носком одной ноги на пяточную часть другой ноги, вытащить ноги из чулок до половины и осторожным встряхиванием снять чулки.
11. Отойти от снятого ОЗК в наветренную сторону, пятясь на 3-5 шагов и снять противогаз, не касаясь его внешней части, положить его на землю.
12. Повернуться лицом к ветру и отойти от противогаза.

По окончании снятия ОЗК представители отряда делают шаг вперед, поднимают руку. Судья и помощники фиксируют нарушения при снятии ОЗК и выставляет штрафные баллы.

#### Штрафы командные (при надевании):

1. Нарушение порядка надевания ОЗК.
2. Переворачивание ленты на чулке.
3. Закрепление веревки чулок на обводной веревке противогаза (необходимо закрепление узлом на поясе, либо на бретельке пояса).
4. Не застегнуты шпеньки (за каждый).
5. Неправильное надевание чулок (перепутаны правый и левый).
6. Петля плаща не одета на большой палец руки.
7. Не надет капюшон.
8. Неправильно застегнуты ленты чулок (направление ленты).

#### Штрафы командные (при снятии):

1. Касание «зараженной» поверхности ОЗК любой «незараженной» частью тела участника.
2. Отсутствие указанной дистанции (не менее 1 шага) между снятым плащом, чулками и противогазом.
3. Касание руками без перчаток нижних и средних лент чулок.
4. Касание руками без перчаток внешней части противогаза.
5. Перешагивание через любые «зараженные» части комплекта.

### **Надевание Л-1**

*Норматив выполняется на время + учитывается правильность.*

1. Положить на землю и развернуть костюм.
2. Надеть брюки и застегнуть хлястики.

3. Перекинуть бретели через плечи крест на крест и пристегнуть их к брюкам.
4. Надеть куртку и откинуть капюшон.
5. Застегнуть промежуточный хлястик куртки.
6. При необходимости надеть поясной ремень и снаряжение.
7. Надеть сумку противогАЗа.
8. Уложить в сумку для переноски костюма головной убор и надеть сумку.
9. Надеть противогАЗ.
10. Надеть капюшон.
11. Расправить куртку на груди под подбородком.
12. Обвернуть вокруг шеи шейный хлястик и застегнуть его.
13. Надеть перчатки, обхватив резинкой запястья рук.
14. Надеть петли рукавов на большие пальцы.

#### *Порядок снятия Л-1*

*Норматив выполняется без учета времени, учитывается правильность.*

1. Встать спиной к ветру.
2. Снять для противогАЗа.
3. Расстегнуть шейный и промежуточные хлястики и хлястики чулок.
4. Снять куртку вместе с перчатками, сбросив с себя.
5. Отстегнуть бретели брюк.
6. Снять брюки, помогая руками с внутренней стороны.
7. Отойти в наветренную сторону и снять противогАЗ.

#### **\*\*\*Оказание первой доврачебной помощи**

##### **Задания для средней возрастной группы (1 год обучения)**

**(задача выполняется на время, учитывается правильность выполнения)**

##### **Пример практической задачи:**

В результате взрыва гранаты пострадал один человек. Осколок гранаты повредил лобную часть головы и левую руку в область предплечья, наблюдается кровотечение.

##### **Задача для группы:**

Пострадавший, находящийся в красной зоне, оказывает самопомощь, накладывая жгут на руку, и ждет группу эвакуации. Использовать пострадавшую руку нельзя!

Группа эвакуации (6 человек) эвакуирует пострадавшего из красной зоны в желтую, используя бескаркасные мягкие тактические носилки (предоставляются организаторами).

Оказать первую помощь пострадавшему в желтой зоне (наложить повязку на голову "Чепец" и повязку с шиной на ранение в область предплечья), подготовить к эвакуации.

Эвакуировать пострадавшего в зеленую зону с помощью тактических носилок.

После пересечения линии зеленой зоны последним участником эвакуационной команды останавливается время.

##### **Задания для старшей возрастной группы (2 год обучения)**

**(задача выполняется на время, учитывается правильность выполнения)**

##### **Пример практической задачи:**

Группа при выдвижении по маршруту подверглась минометному обстрелу. В результате обстрела появился один пострадавший с ранением головы, открытым переломом правой голени и растяжением голеностопа левой ноги.

##### **Задача для группы:**

Пострадавший, находящийся в красной зоне, оказывает самопомощь, накладывая жгут на ногу (можно использовать турникет), и ждет группу эвакуации.

Группа эвакуации эвакуирует пострадавшего в желтую зону.

Оказать первую помощь пострадавшему в желтой зоне (наложить повязки: на голову

“Чепец”, повязку и шину на правую голень, повязка “Восьмиобразная” на голеностоп левой ноги), подготовить к эвакуации.

Эвакуировать пострадавшего в зеленую зону при помощи тактических носилок.

После пересечения линии зеленой зоны последним участником эвакуационной команды останавливается время.

**\*\*\*Примечание:**

*«Красная зона» – самая опасная зона, зона плотного огневого воздействия противника.*

*В «красную зону» эвакуационная группа вбегать не может, она должна вползает по-пластунски.*

*Критерий «Желтой зоны»: вероятность поражения легким стрелковым оружием снижается, но другие средства поражения с навесной траекторией по-прежнему могут представлять большую угрозу. Лучшее всего, если максимально большой объем первой помощи раненому будет оказан из положения лежа.*

*Критерий «Зеленой зоны»: возможность работать в полный рост без риска немедленного огневого поражения.*

### Строевая подготовка

(выполняется 1 обучающимся в формате приемов одиночной строевой подготовки)

| № п/п | Наименование норматива                                      | Критерии оценивания каждого элемента  | Элементы   | Оценка по количеству баллов (баллы за отдельные элементы суммируются) |           |          |
|-------|---|---|--|---|-----------|----------|
|       |   |   |  | «высокий»   | «средний» | «низкий» |
| 1     | Строевые элементы на месте: (от 1 до 3 баллов за элемент)   | «3» – прием выполнен в строгом соответствии с требованиями Устава;<br>«2» – прием выполнен в строгом соответствии с требованиями Устава, но при этом была допущена одна ошибка;<br>«1» – прием выполнен в соответствии с требованиями Устава, но при этом были допущены две ошибки;<br>«0» – прием пропущен, либо выполнен не в соответствии с требованиями Устава, или при его выполнении допущено три ошибки и более. | выполнение команд: «Равняйся», «Смирно», «Равнение на середину»; повороты на месте (направо, налево, кругом по два раза)               | 9-12  | 5-8       | 0-4      |
| 2     | Строевые элементы в движении: (от 1 до 3 баллов за элемент) | «3» – прием выполнен в строгом соответствии с требованиями Устава;<br>«2» – прием выполнен в строгом соответствии с требованиями Устава, но при этом была допущена одна ошибка;<br>«1» – прием выполнен в соответствии с требованиями Устава, но при этом были допущены две ошибки;   | повороты в движении: «Налево!», «Направо!», «Кругом-марш!» (по два раза); движение строевым шагом; переход на походный шаг; выполнение | 15-21   | 7-14      | 0-7      |

|  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|
|  |  | «0» – прием пропущен, либо выполнен не в соответствии с требованиями Устава, или при его выполнении допущено три ошибки и более. | команд: «Отряд, смирно!», «Равнение направо!»; исполнение строевой песни. |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|

Теоретические знания: знание званий (погон) армии РФ (заполнение опросного листа/карточки (индивидуально) – максимум 39 баллов):

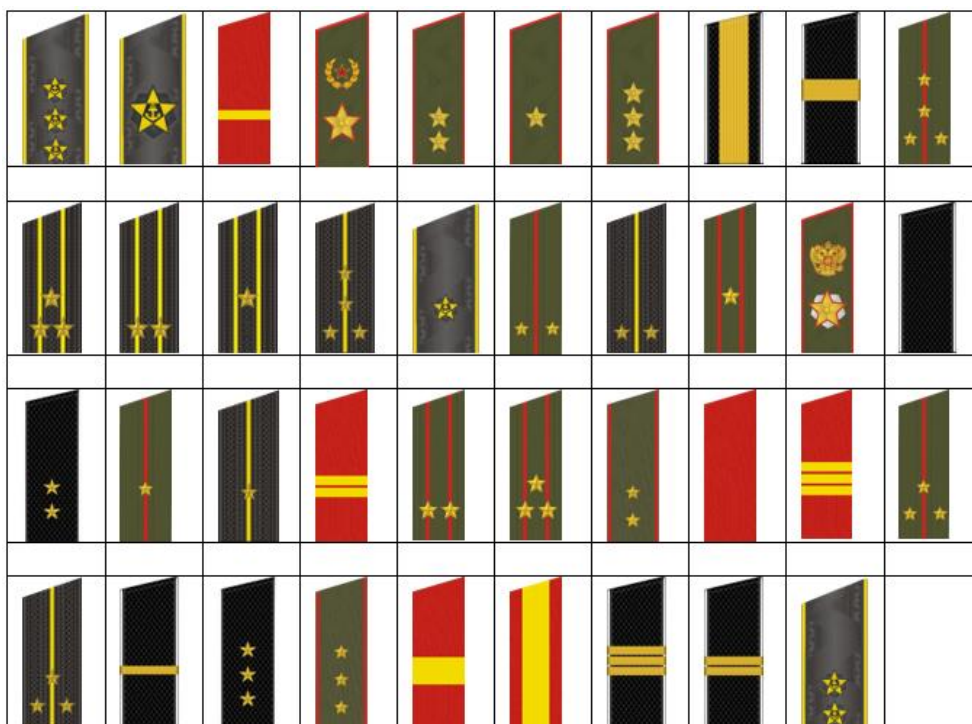


Рис 4. Исчерпывающее количество погон Армии РФ

### Ориентирование на местности

#### Дистанция Ориентирование

Учащемуся предоставляется карта с обозначенными контрольными пунктами.

Задача: за наименьшее время найти и отметить максимальное количество КП в соответствии с заданной картой. Отметка КП – компостер. Количество КП и контрольное время объявляется в технической информации не позднее, чем за 1 час до старта первой команды.

СТАРТ обучающихся дополнительной общеразвивающей программы «Универсальный спортсмен» – последовательный. Интервал старта – не менее 1 минуты между учащимися.

| № п/п | Наименование норматива | Критерии оценивания | Элементы | Оценка по количеству баллов (баллы за «взяты» КП – штрафные баллы) |           |          |
|-------|------------------------|---------------------|----------|--|-----------|----------|
|       |                        |                     |          | «высокий»  | «средний» | «низкий» |

|   |   |  |                        |       |       |      |
|---|---|--|------------------------|-------|-------|------|
| 1 | Прохождение дистанции по спортивному ориентированию | Результат учащегося определяется суммой баллов. Каждый правильно отмеченный КП – 3 балла. Каждая полная минута опоздания сверх установленного КВ – штраф 1 балл. В случае равенства баллов у двух и более участников место участника в итоговом протоколе определяется временем прохождения дистанции. | 15 контрольных пунктов | 35-45 | 20-34 | 0-19 |
|---|---|--|------------------------|-------|-------|------|

**Избранные адаптированные нормативы по общей физической подготовке для поступающих на направление подготовки «Физическая культура» НГУ им. П.Ф.Лесгафта, применяемые к обучающимся дополнительной общеразвивающей программы «Универсальный спортсмен»**

Таблица 1  
*Челночный бег 4x10 м (сек)*

| Юноши     |      |                 | Девушки   |      |                 |
|-----------|------|-----------------|-----------|------|-----------------|
| результат | балл |                 | результат | балл |                 |
| 10,0      | 100  | высокий уровень | 12,0      | 100  | высокий уровень |
| 10,2      | 90   |                 | 12,2      | 90   |                 |
| 10,4      | 81   |                 | 12,4      | 81   |                 |
| 10,6      | 73   |                 | 12,6      | 73   |                 |
| 10,8      | 66   |                 | 12,8      | 66   |                 |
| 11,0      | 59   |                 | 13,0      | 59   |                 |
| 11,2      | 53   |                 | 13,2      | 53   |                 |
| 11,4      | 47   | средний уровень | 13,4      | 47   | средний уровень |
| 11,6      | 42   |                 | 13,6      | 42   |                 |
| 11,8      | 37   |                 | 13,8      | 37   |                 |
| 12,0      | 32   |                 | 14,0      | 32   |                 |
| 12,2      | 28   |                 | 14,2      | 28   |                 |
| 12,4      | 24   |                 | 14,4      | 24   |                 |
| 12,6      | 20   |                 | 14,6      | 20   |                 |
| 12,8      | 16   |                 | 14,8      | 16   |                 |
| 13,0      | 12   | 15,0            | 12        |      |                 |
| 13,2      | 9    | 15,2            | 9         |      |                 |
| 13,4      | 6    | 15,4            | 6         |      |                 |
| 13,6      | 4    | 15,6            | 3         |      |                 |
| 13,8      | 2    | 15,8            | 1         |      |                 |
| 14,0      | 0    | 16,0            | 0         |      |                 |



Таблица 2

| <i>Кросс 1000 м (мин, сек)</i> |             |                    |
|--------------------------------|-------------|--------------------|
| <b>Юноши, девушки</b>          |             |                    |
| <b>результат</b>               | <b>балл</b> |                    |
| 3,10                           | 100         | высокий<br>уровень |
| 3,14                           | 90          |                    |
| 3,18                           | 81          |                    |
| 3,22                           | 73          |                    |
| 3,26                           | 66          |                    |
| 3,30                           | 59          |                    |
| 3,34                           | 53          | средний<br>уровень |
| 3,38                           | 47          |                    |
| 3,42                           | 42          |                    |
| 3,46                           | 37          |                    |
| 3,50                           | 32          |                    |
| 3,54                           | 28          |                    |
| 3,58                           | 24          |                    |
| 4,02                           | 20          | низкий<br>уровень  |
| 4,06                           | 16          |                    |
| 4,10                           | 12          |                    |
| 4,14                           | 9           |                    |
| 4,18                           | 6           |                    |
| 4,22                           | 3           |                    |
| 4,26                           | 1           |                    |
| 4,30                           | 0           |                    |

Критерии оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы «Универсальный спортсмен»

|   | Высокий уровень  | Средний уровень  | Низкий уровень  |
|---|--|--|---|
| Предметные результаты   |  |  |   |
| Знание основ дисциплин военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта   | учащийся знаком с основными военно-прикладными и служебно-прикладными дисциплинами, знает терминологию, ориентируется в содержании видов, освоил правила проведения адаптированных эстафет по изученным дисциплинам.<br>Отвечает на вопросы, выполняет задания без ошибок и самостоятельно   | учащийся знаком с основными военно-прикладными и служебно-прикладными дисциплинами, знает отдельные (единичные) термины, ориентируется в содержании 2-3 видов, освоил правила проведения адаптированных эстафет по отдельным изученным дисциплинам.<br>Требуется помощь педагога   | учащийся с 2-3 военно-прикладными и служебно-прикладными дисциплинами, знает отдельные (единичные) термины, ориентируется в содержании 1-2 видов.<br>Требуется помощь педагога  |
| Навык правильного выполнения комплекса упражнений по общей физической и специальной физической подготовке   | учащийся знает и может продемонстрировать правильный алгоритм выполнения комплексов упражнений по общей физической подготовке, направленных на развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, общей выносливости и гибкости;<br>упражнений по специальной физической подготовке, направленных на развитие специальной выносливости, статического и динамического глазомера, кинестетических способностей, взрывной силы ног и рук<br>Выполняет упражнения самостоятельно, без ошибок | учащийся знает и может продемонстрировать правильный алгоритм выполнения комплексов упражнений по общей физической подготовке, направленных на развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей;<br>упражнений по специальной физической подготовке, направленных на развитие специальной выносливости кинестетических способностей.<br>Выполняется упражнения без ошибок, иногда требуется корректировка педагогом | учащийся знает и может продемонстрировать правильный алгоритм выполнения комплексов упражнений единичных упражнений по общей и специальной физической подготовке, изучаемых в программе 1 и 2 годов обучения.<br>Допускает незначительные ошибки, при выполнении требуется помощь |
| Специализированные умения и навыки в рамках изучаемых дисциплин:<br>- навык оказания первой доврачебной помощи;<br>- выполнение строевых упражнений по команде и под счет командира на месте и в движении;<br>- стрельба из | учащийся знает и может применить на практике (в соответствии с критериями):<br>- правила оказания первой доврачебной помощи, виды травм, алгоритм осуществления транспортировки условно раненого, различные техники осуществления перевязок;<br>- строевые приемы на месте и в   | учащийся знает и может применить на практике (в соответствии с критериями):<br>- правила оказания первой доврачебной помощи, алгоритм осуществления транспортировки условно раненого, единичные техники осуществления перевязок;<br>- строевые приемы на месте и в движении  | учащийся знает и может применить на практике (в соответствии с критериями):<br>- правила оказания первой доврачебной помощи, единичные техники осуществления перевязок;<br>- строевые приемы на месте и в движении (одиночно и в составе отделения);                              |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <p>пневматической винтовки, разборка-сборка автомата, управление БПЛА;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навык использования индивидуальных средств защиты (противогаза ГП-7, ГП-7Б, ПМК-3, общевойскового защитного комплекта, костюма Л-1);</li> <li>- навык спортивного ориентирования;</li> <li>- прохождение адаптированных эстафетных дисциплин военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта</li> </ul> | <p>движении (одиночно и в составе отделения);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные аспекты устройства и правила использования пневматической винтовки МР-512, АК-105, коптера (БПЛА, беспилотника), умеет осуществлять сборку-разборку АК в соответствии с заданным алгоритмом, укладывается в норматив, выполняет нормативы по стрельбе из положений: лежа, сидя с упора, стоя, осуществляет полетные задания различных степеней сложности на беспилотных летательных аппаратах;</li> <li>- правила выполнения норматива по надеванию противогаза ГП-7, ГП-7Б, ПМК-3, общевойскового защитного комплекта, костюма Л-1;</li> <li>- знаки и правила спортивного ориентирования, технологии взятия азимута, прохождения простейших дистанций;</li> <li>- правила проведения адаптированных эстафетных дисциплин военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта, форматы их проведения, способы выполнения задач на отдельных этапах</li> </ul> | <p>(одиночно и в составе отделения);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила использования пневматической винтовки МР-512, АК-105, коптера (БПЛА, беспилотника), умеет осуществлять сборку-разборку АК в соответствии с заданным алгоритмом, выполняет нормативы по стрельбе из положений: лежа, сидя с упора, осуществляет полетные задания различных степеней сложности на беспилотных летательных аппаратах;</li> <li>- правила выполнения норматива по надеванию противогаза ГП-7, ГП-7Б, ПМК-3;</li> <li>- знаки и правила спортивного ориентирования, технологии взятия азимута, прохождения простейших дистанций;</li> <li>- правила проведения адаптированных эстафетных дисциплин военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта, форматы их проведения, способы выполнения задач на отдельных этапах</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила использования пневматической винтовки МР-512, АК-105, умеет осуществлять сборку-разборку АК в соответствии с заданным алгоритмом, выполняет нормативы по стрельбе из положения лёжа, осуществляет полетные задания различных степеней сложности на беспилотных летательных аппаратах;</li> <li>- правила выполнения норматива по надеванию противогаза ГП-7, ГП-7Б, ПМК-3;</li> <li>- знаки и правила спортивного ориентирования, технологии взятия азимута;</li> <li>- правила проведения единичных адаптированных эстафетных дисциплин военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта, форматы их проведения, способы выполнения задач на отдельных этапах</li> </ul> |
| <p>Знание государственной символики, исторических событий РФ</p>   | <p>учащийся знает государственные символы Российской Федерации, порядок их использования, основные положения Конституции Российской Федерации, Памятные даты и Дни воинской славы, полководцев и народных героев, знаки доблести, основные Фронты Великой Отечественной войны<br/>Отвечает на вопросы, выполняет задания без ошибок и самостоятельно</p>  | <p>учащийся знает государственные символы Российской Федерации, порядок их использования, основные положения Конституции Российской Федерации, не более 10 Памятных даты и Дней воинской славы, имена полководцев, знаки доблести<br/>Требуется помощь педагога</p>  | <p>учащийся знает государственные символы Российской Федерации, основные положения Конституции Российской Федерации.<br/>Требуется помощь педагога</p>   |
| <p>Знание структуры и состава ВС РФ, порядка прохождения военной службы, общих обязанностях</p>  | <p>учащийся знает определение понятия «командир», роль командира отряда, отделения, команды командира, погоны</p>   | <p>учащийся знает определение понятия «командир», роль командира отряда, отделения, погоны и звания армии РФ</p>   | <p>учащийся знает определение понятия «командир», роль командира отряда, отделения, погоны и звания армии РФ</p>   |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| военнослужащих и требованиях воинской дисциплины  | и звания армии РФ (сухопутные и морские), обязанности караульных служб, краткую историю и структуру Вооруженных Сил РФ, порядок строевого движения колонн, рот, полков и отрядов.<br>Отвечает на вопросы, выполняет задания без ошибок и самостоятельно   | (сухопутные), структуру Вооруженных Сил РФ, порядок строевого движения колонн, рот, полков и отрядов.<br>Требуется помощь педагога  | (сухопутные).<br>Требуется помощь педагога  |
| Знание военных и смежных гражданских специальностях, ВУЗах и СУЗах, обучающихся по специальностям и требованиям к поступлению | у учащегося сформировано представление о военных и смежных гражданских современных специальностях, требованиях к поступлению в военные ВУЗы и СУЗы, характере вступительных испытаний.<br>Отвечает на вопросы, выполняет задания без ошибок и самостоятельно  | у учащегося сформировано наиболее общее представление о военных и смежных гражданских современных специальностях, характере вступительных испытаний в военные ВУЗы и СУЗы.<br>Требуется помощь педагога.  | у учащегося сформировано наиболее общее представление о военных и смежных гражданских современных специальностях.<br>Требуется помощь педагога.   |
| <b>Метапредметные результаты</b>  |   |   |   |
| Развитие физических качеств: силы, координации, выносливости, скорости, ловкости, гибкости                                    | Оценивается в соответствии с контрольными нормативами (приложение 1), отслеживается динамика развития физических качеств (личный рост каждого учащегося)  |   |   |
| Позитивный опыт командной деятельности  | соблюдает правила общения, свободно идет на контакт. Умеет самостоятельно выстраивать продуктивное взаимодействие со сверстниками и партнерами по команде. При организации совместной работы может грамотно распределить задачи, учитывая мнения других. Всегда готов оказать помощь, с уважением относится к чужому (иному) мнению. Ответственно подходит к выполнению задания, чтобы не подвести других     | соблюдает правила общения, не идет на контакт с учащимися, которые ему не нравятся. Умеет выстраивать продуктивное взаимодействие со сверстниками и партнерами по команде. При организации совместной работы может спорить, доказывая свое мнение, не всегда соглашается выполнять задачи, которые ему не нравятся. Готов оказать помощь, выслушать чужое (иное) мнение. Ответственно подходит к выполнению задания, чтобы не подвести других | Идет на контакт, но не соблюдает правила общения, конфликтует, не принимает чужое мнение, если оно отличается от своего. Не любит работать в команде, старается выполнить все сам. Готов оказать помощь |
| <b>Личностные результаты</b>  |   |   |   |
| Ценностное отношение к традиционным российским духовным ценностям   | учащийся знаком с традиционными духовными российскими ценностями. Принимает их, выстраивая в свою систему. Понимает, что главная ценность – жизнь. С уважением относится к историческому прошлому, принимает участие в акциях, мероприятиях, посвященных исторической памяти, внимателен по отношению к окружающим людям (взрослым и сверстникам), старается оказать любую посильную помощь. Хочет заниматься | учащийся знаком с традиционными духовными российскими ценностями. Принимает их, выстраивая в систему. Понимает, что главная ценность – жизнь. С уважением относится к историческому прошлому, принимает участие в акциях, мероприятиях  | учащийся знаком с традиционными российскими духовными ценностями. Не проявляет желания их придерживаться  |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | волонтерством (или занимается), считает себя частью общества и страны   |   |   |
| Дисциплинированность  | всегда выполняет установленные нормы общественного порядка в учреждении. Организован и воспитан. Хорошо развито чувство ответственности. Сознательно относится к своим обязанностям, требователен к своему собственному поведению   | ситуативно выполняет установленные нормы общественного порядка в учреждении. Недостаточно развито чувство ответственности. Доброжелательно реагирует на предъявляемые требования                          | ситуативно выполняет установленные нормы общественного порядка в учреждении, а также в процессе занятий и вне занятий. Не контролирует свое поведение. Чувство ответственности в процессе формирования. Неадекватно воспринимает предъявляемые требования |
| Сила воли, трудолюбие   | всегда доводит упражнение до правильного выполнения путем многократного повторения и тренировок   | при выполнении сложного задания требуется педагогическая поддержка, мотивация   | если при выполнении задания требуется приложить усилия, может отложить его выполнение   |
| Соблюдение правил здорового образа жизни  | соблюдает режим дня, соблюдает правила гигиены, занимается в спортивных секциях или ведет активный образ жизни, осуществляет контроль за своим физическим состоянием, корректирует его. Отсутствие вредных привычек   | соблюдает режим дня, соблюдает правила гигиены, занимается в спортивных секциях, осуществляет контроль за своим физическим состоянием, но не корректирует его. Отсутствие вредных привычек                | не соблюдает режим дня, соблюдает правила гигиены, не занимается в спортивных секциях, не осуществляет контроль за своим физическим состоянием  |
| Мотивация к продолжению обучения видам военно-прикладного и служебно-прикладного спорта | высокий уровень мотивации к занятиям. (с интересом посещает занятия и выполняет задания, принимает участие в мероприятиях). Сформирован устойчивый интерес к дополнительной информации по теме (задает вопросы, на занятиях дополняет темы своей информацией, интересуется дополнительными источниками получения информации по теме). Осознает значимость занятий для собственного развития | с интересом посещает занятия. Осознает значимость занятий для собственного развития. Проявляет интерес к дополнительной информации, но не уверен, хочет ли он продолжать занятия                          | выполняет задания педагога без удовольствия и интереса. Не проявляет интерес к дополнительной информации  |
| Мотивация к выбору профессий, связанных с военным делом                                 | учащийся уважительно относится к профессиям, направленным на служение Родине, показывает хорошие результаты для поступления. Хочет выбрать военную или смежную гражданскую специальность для осуществления дальнейшего образовательного маршрута. Интересуется дополнительной информацией, посещал день открытых дверей военных учреждений  | учащийся уважительно относится к профессиям, направленным на служение Родине. Задумывается о выборе военной или смежной гражданской специальности для осуществления дальнейшего образовательного маршрута | учащийся уважительно относится к профессиям, направленным на служение Родине. Не хочет обучаться по военной специальности   |

**Информационная карта освоения дополнительной общеразвивающей программы «Универсальный спортсмен»  
Определение уровня сформированности метапредметных результатов**

| № п/п | ФИ учащегося | развитие физических качеств: силы | развитие физических качеств: координации | развитие физических качеств: выносливости | развитие физических качеств: скорости | развитие физических качеств: ловкости | развитие физических качеств: гибкости | позитивный опыт командной деятельности |
|-------|--------------|-----------------------------------|--|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
|       |              |                                   |  |   |                                       |                                       |                                       |  |
|       |              |                                   |  |   |                                       |                                       |                                       |  |
|       |              |                                   |  |   |                                       |                                       |                                       |  |

**Определение уровня сформированности личностных результатов**

| № п/п | ФИ учащегося | Ценностное отношение к традиционным российским духовным ценностям | Дисциплинированность, сила воли | Мотивация к соблюдению правил здорового образа жизни | Мотивация к продолжению обучения видам военно-прикладного спорта | Мотивация к выбору профессий, связанных с военным делом |
|-------|--------------|---|---------------------------------|--|--|---|
|       |              |   |                                 |  |  |   |
|       |              |   |                                 |  |  |   |
|       |              |   |                                 |  |  |   |

**Определение уровня сформированности предметных результатов**

| № п/п | ФИ учащегося | Знание основ дисциплин военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта | Навык правильного выполнения комплекса упражнений по ОФП и СФП | Специализированные умения и навыки в рамках изучаемых дисциплин | Знание государственной символики, исторических событий РФ | Знание структуры и состава ВС РФ, порядка прохождения военной службы | Знание военных и смежных гражданских специальностях |
|-------|--------------|---|--|---|---|--|---|
|       |              |   |  |   |   |  |   |
|       |              |   |  |   |   |  |   |
|       |              |   |  |   |   |  |   |

**Информационная карта результативности участия в спортивных и военно-патриотических мероприятиях**

| № п/п | ФИ учащегося | Название мероприятия | Уровень мероприятия | Результат участия (победитель, лауреат, дипломант, участник) |
|-------|--------------|----------------------|---------------------|--|
| 1.    |              |                      |                     |  |
| 2.    |              |                      |                     |  |