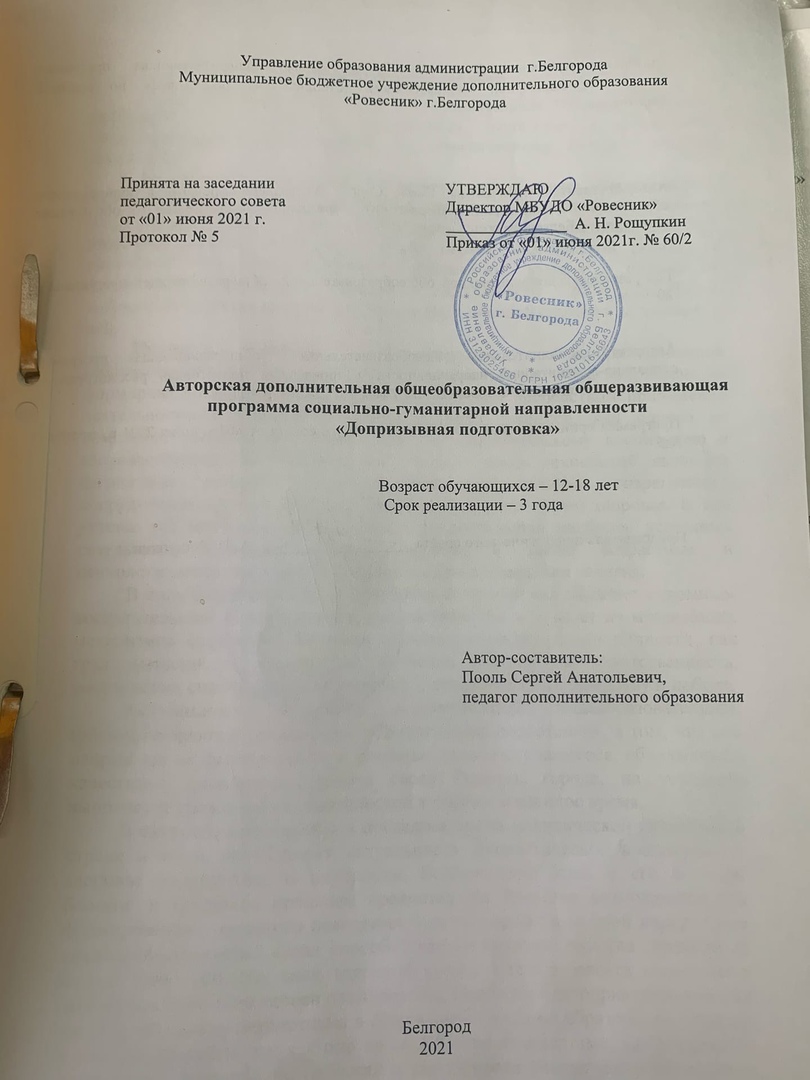
****

**Пояснительная записка**

Авторская дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Допризывная подготовка» относится к **социально-педагогической направленности,** по **тематическому циклу –** военная подготовка.

Программа **по уровню сложности** способствует формированию **базовых** знаний, умений и навыков. Программа предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые помогут учащимся освоить стрельбу, оказание первой медицинской помощи в различных ситуациях, приобрести практические умения и навыки по физической подготовке, которые способствуют развитию силы, выносливости и сформируют представление о военной службе и подготовят к ней.

**Новизна** данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы заключается в том, что она направлена на формирование универсальных учебных действий посредством применения деятельностного подхода в образовательном процессе, как одного из комплекса современных технологий по патриотическому воспитанию и здоровьезбережению. Неотъемлемой частью таких технологий являются физические нагрузки, реализующиеся при наличии современного оборудования, способствующие сохранению и укреплению здоровья. В ней учтены все критерии, необходимые для достижения наиболее успешных результатов несения воинской службы, а также возрастных и психологических особенностей учащихся при составлении занятия.

В силу своей специфики допризывная подготовка обладает огромным воспитательным потенциалом и рассматривается, как один из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих основ личности, как гражданственность, патриотизм, здоровье, дисциплина, ответственность, постоянство, сплоченность коллектива, стремление к совершенству и победе.

**Актуальность** авторскойдополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Допризывная подготовка», в том, что она направлена на формирование и развитие личности учащегося, обладающего качествами гражданина-патриота своей Родины, города, на успешное выполнение гражданских обязанностей в мирное и военное время.

В связи со сложившейся в последнее время политической ситуацией в стране и мире, приобретает актуальность патриотическое воспитание и здоровье подрастающего поколения. Белгородский край с его богатым боевым  и трудовым прошлым предоставляет большие возможности для формирования у молодого поколения чувства гордости за свой народ. Сама социально-культурная среда способствует воспитанию чувства гордости за подвиг своих предков, лишь здоровый духом и телом человек может быть достойным потомком героев прошлых лет. Наиболее благоприятные условия для формирования патриотизма в современной системе образования созданы в доп. образовании, так как оно не ограничено стандартами, направлено на личностные интересы, потребности и способности учащегося, обеспечивает возможность самоопределения и самореализации, способствует созданию «ситуации успеха» и творческому развитию каждого обучающегося, создает условия для социально значимой деятельности и проявления активности, что, собственно, и способствует формированию патриотического сознания.

Одно из главных направлений в развитии общества в современной России обозначено как формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету, пропаганда ответственного отношения к своему здоровью. В настоящее время существует множество молодежных организаций, основанных на воспитании патриотизма и пропаганде здорового образа жизни, но большая роль в решении этой проблемы отведена системе дополнительного образования.

**Педагогическая целесообразность**программы заключается в том, что она разработана на основе применения деятельностного подхода в образовательном процессе. Идея воспитания патриотизма и гражданственности становится государственной, разработана Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 гг.». Данная проблема не нашла должного отражения в современных психолого-педагогических исследованиях. Большинство авторов указывают на важность и значимость патриотического воспитания, но не предлагают целостной системы работы в данном направлении.

Реализация программы проводится с опорой на такие дидактические принципы, как — доступность, систематичность, постепенность повышения нагрузки, от простого к сложному, индивидуализация, оптимальность тренировочных нагрузок и др.

Основная методическая идея тренировок заключается в том, чтобы на возрастные периоды (когда физические качества развиваются сами по себе) приходилась соответствующая направленность нагрузки. Этим обеспечивается двойной эффект: природное развитие качеств и тренировочное воздействие.

Необходимо учитывать индивидуальные и физиологические особенности подростков, недопустимо применение односторонних нагрузок, которые влияют на деформацию позвоночных изгибов и образованию сутулой спины, и «натаскивания» на выполнение упражнений.

**Цель программы:** развитие и укрепление чувства патриотизма, как системы важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование физической культуры личности и здорового образа жизни.

Достижение указанной цели обеспечивается решением **следующих задач:**

**обучающие:**

- сформировать потребности подростков в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии, получении первичных знаний и навыков военного дела, необходимых для прохождения военной службы.

- привить в сознании и чувствах обучающихся патриотических ценностей, взглядов и убеждений, уважение к культурному и историческому прошлому России, к традициям родного края.

**развивающие:**

- ориентировать учащихся на социально-значимую деятельность;

- формировать положительное отношение к здоровому образу жизни;

- способствовать участию подростков в реализации государственной политики в области военно-патриотического и гражданского воспитания.

**воспитательные:**

- формировать личность, обладающую достаточными внутренними ресурсами для успешного взаимодействия в социуме;

- воспитать у учащихся чувства патриотизма, дисциплинированности, готовности к защите Отечества, коллективизма и товарищества, физической выносливости и стойкости.

- развивать чувство личной ответственности за всё происходящее в окружающем мире, потребность быть деятельным соучастником в общественной, учебной, трудовой и досуговой сферах жизни.

**Отличительными особенностями данной программы** от других является то, что программа «Допризывная подготовка» уделяет более пристальное внимание развитию и совершенствованию физических качеств (сила, ловкость, выносливость) и практических навыков допризывников. Такой акцентированный подход позволит улучшить уровень физического здоровья и повысить степень психологической подготовки учащихся.

Как один из видов многоплановой, масштабной и постоянно осуществляемой деятельности «Допризывная подготовка» включает социальные, целевые, функциональные, организационные и другие аспекты, обладает высоким уровнем комплексности, то есть пронизывает все стороны жизни: социально-экономическую, политическую, духовную, здоровьезберегающую, правовую, педагогическую, опирается на образование, культуру, историю, государство, этносы. Патриотическое воспитание является неотъемлемой частью всей жизнедеятельности российского общества, его социальных и государственных институтов.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы – **12-18 лет.** Данному возрасту характерно: стремление к соревновательности, подчинение своих интересов мнению команды; мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых; их воображение обычно находится под контролем рассудка и суждений; очень интересуют собственные особенности и свой внешний облик; более способны контролировать свои эмоции; проявляется устремленность в будущее, построение жизненных планов.

**Срок реализации программы** — 3 года.

1. год обучения – 144 часа;

2 год обучения – 216 часов;

3 год обучения – 216 часов.

**Режим занятий:**

1 год обучения – 144 часа (2 занятия в неделю по 2 академических часа), 2-й и последующие года обучения – 216 часов (3 занятия в неделю по 2 академических часа).

**Форма проведения занятий:** форма обучения - очная.

Форма организации работы с учащимися – групповые занятия.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

По итогам 1 года обучения, учащиеся должны **знать**:

- основы Вооруженных Сил Российской Федерации;

- правила поведения и основы техники безопасности в тренажёрном зале, на спортивной площадке;

Должны **уметь**:

- соблюдать правила техники безопасности, личной гигиены;

- оказывать первую медицинскую помощь;

По итогам 2 года обучения, учащиеся должны **знать**:

- начальную военную подготовку, военно-тактическую, морально-психологическую подготовку;

- значение физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека;

- предупреждение травматизма при занятиях на тренажерах;

Должны **уметь**:

- правильно выполнять специальные упражнения на поднятие тяжестей;

- применить на практике изученную теорию по начальной военной подготовке, военно-тактической, морально-психологической подготовке;

По итогам 3 года обучения, учащиеся должны **знать**:

- гигиенические требования к спортивной одежде и обуви;

- понятия физических способностей человека (сила, выносливость, быстрота);

- причины утомления и способы восстановления.

Должны **уметь**:

- самостоятельно подбирать комплекс упражнений;

- использовать физкультурно-спортивную подготовку для укрепления здоровья и достижения жизненных целей.

**Способы определения** результативности реализации программы проводятся в форме промежуточной аттестации в декабре и в мае, на каждом году обучения (Приложение №1). **Формы подведения итогов** реализации авторской дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Допризывная подготовка» - сдача контрольных нормативов (Приложение № 6), тренировки, теоретические и практические занятия, оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. Теоретические занятия могут включать ознакомление с видео- и аудиоматериалами военно-патриотической направленности, встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, Афганской и Чеченской войн.

**Компетенции:**

В авторской дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Допризывная подготовка» при отборе ключевых и предметных компетенций опора производилась на содержание деятельности. Реализуются через формирование универсальных учебных действий: личностных, регулятивных, познавательных, общеучебных, исходя из специфики деятельности, из целей и задач программы, реализуемой на базе детского объединения «Барс». Формирование универсальных учебных действий происходит посредством применения деятельностного подхода как ведущей здоровьесберегающей технологии. Реализация ключевых и предметных компетенций отражается в личностных (в уровне сформированности ценностной ориентации учащихся, отражающей их индивидуально-личностные позиции, мотивы образовательной деятельности, социальные чувства, личностные качества), и предметных (в освоенном обучающимися в ходе изучения дополнительной программы опыте специфической для данного предмета деятельности по получению нового знания, его преобразовании и применении, а также в системе основополагающих элементов знания), результатах обучения.

1. ***Учебно-познавательная компетенция (УПК)*:** умение синтезировать знания, приобретаемые в рамках школьной программы со знаниями, полученными в объединении и применять их на практике (УПК 1); умение планирования, анализа, рефлексии, самооценки своей деятельности (УПК 3).
2. ***Коммуникативная компетенция (КК)*:** умение организовать совместную групповую деятельность при выполнении практико-ориентированного задания и нести личную ответственность (КК 1); умение разрешать конфликтные ситуации, эффективно взаимодействовать с незнакомыми людьми, налаживать социальные связи (КК 2); умение распределять роли в коллективе (КК 3); умение общаться, слушать и вести диалог (КК 4)
3. ***Информационная компетенция (ИК)*:** умение самостоятельно искать, систематизировать, использовать информацию (ИК 1); умение подбирать информацию из разных источников: интернета, справочной и художественной литературы (ИК 2); умение критически относиться к содержанию получаемой информации, умение ее переосмысливать, анализировать (ИК 3); владение современными информационно-коммуникационными технологиями (поисковые системы, различные браузеры, презентации) (ИК 4).
4. ***Общекультурная компетенция (ОК)*:** умение организовать свою деятельность, проявляют интерес к общественной жизни города (ОК 1); знание и уважение традиций и культур своего народа, обычаев разных национальностей (ОК 2); умение любить и беречь родные места, окружающую природу (ОК 4);
5. ***Социально-трудовая компетенция (СТК):*** умение самостоятельно (под руководством педагога) выполнять работу, для достижения определённого результата (СТК 1); умение соблюдать дисциплину и правила безопасности (СТК 3); умение владеть этикой трудовых взаимоотношений (СТК 4).
6. ***Ценностно-смысловая компетенция (ЦСК)*:** усваивают и интереоризируют духовно-нравственные ценности (свобода, добро, семья, любовь, труд, саморазвитие, толерантность, альтруизм, сострадание) (ЦСК 1); умение отстаивать собственную точку зрения в выступлениях и публикациях, проявляя при этом толерантность (ЦСК 2);
7. ***Компетенция личностного самосовершенствования (КЛС)*:** умение ставить перед собой цели, планировать и прогнозировать свою деятельность (КЛС 1); стремление к самостоятельности в принятии решений, в выборе профессии и сферы самореализации (КЛС 2); владение навыками самообразования, стремление повышать свой общекультурный уровень) (КЛС 3)

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Количество  часов | | | Формы аттестации /  контроля |
| 1 год  обучения | 2 год  обучения | 3 год  обучения |
|  | Введение в программу, ТБ | 8 | 2 | 2 | беседа |
|  | Теоретическая подготовка | 8 | 18 | 18 | теоретические задания |
|  | Практическая подготовка (общая физическая и техническая подготовки) | 122 | 190 | 190 | соревнования |
|  | Контрольные испытания и нормативы | 6 | 6 | 6 | сдача контрольных нормативов |
|  | **Итого:** | **144** | **216** | **216** |  |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы  программы и темы учебных занятий | Количество часов | | |
| 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |
| **1.** | **Введение в программу, ТБ** | 8 | 2 | 2 |
| **2.** | **Теоретическая подготовка** | 8 | 18 | 18 |
| 2.1 | Физическая культура и спорт в России | 2 | 2 | 2 |
| 2.2 | История Российской армии и правовые основы существования современных Вооруженных Сил Российской Федерации. | 2 | 2 | 2 |
| 2.3 | Изучение Положений о проведении ВСИ «Рубеж», «Победа», «Смена», «Зарница» | 2 | 4 | 4 |
| 2.4 | Общая физическая подготовка. | 2 | 4 | 4 |
| 2.5 | Теоретические основы технических составляющих элементов военно-прикладного спорта (стрельба, метание гранаты, работа со специальным снаряжением) | - | 6 | 6 |
| **3.** | **Практическая подготовка** | 122 | 190 | 190 |
| 3.1 | **Общая физическая подготовка** | 82 | 140 | 140 |
| 3.1.1 | Гимнастические упражнения | 20 | 24 | 24 |
| 3.1.2 | Легкоатлетические упражнения | 20 | 26 | 26 |
| 3.1.3 | Атлетическая гимнастика | 42 | 90 | 90 |
| **3.2** | **Техническая подготовка** | 40 | 50 | 50 |
| 3.2.1 | Стрельба | 8 | 10 | 10 |
| 3.2.2 | Метание гранаты | 4 | 4 | 4 |
| 3.2.3 | Прикладное плавание | 10 | 10 | 10 |
| 3.2.4 | Туристическая подготовка | 6 | 10 | 10 |
| 3.2.5 | Работа со специальным оборудованием | 8 | 12 | 12 |
| 3.2.6 | Оказание первой медицинской помощи | 4 | 4 | 4 |
| **4.** | **Контрольные нормативы** | 6 | 6 | 6 |
|  | **Итого** | **144** | **216** | **216** |

**Содержание учебного плана**

*Раздел 1.* Введение в программу, ТБ

1.Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях, гигиенические требования.

*Теория:* Причины возникновения спортивных травм при занятиях военно-прикладным спортом. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечения, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевязка пострадавших.

Правила пользования инвентарем, оборудованием. Расположение групп и отдельных воспитанников во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий.

Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Содержание Устава, распорядок работы МБУДО «Ровесник». Общие сведения о допризывной подготовке, цели, задачи.

*Раздел 2.* Теоретическая подготовка

2.1. Физическая культура и спорт в России.

*Теория:* Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей.

2.2. История Российской армии и правовые основы существования современных Вооруженных Сил Российской Федерации.

*Теория:* История возникновения Вооруженных Сил России. Ознакомление с положениями Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006 – 2010 годы», Конституцией РФ, Законом РФ «Об обороне», Законом РФ «О воинской обязанности и военной службе», Общевоинскими уставами Вооруженных Сил Российской Федерации.

*Практика:* Организация ознакомления с аудио и видео материалами военно-патриотической направленности, встреч с ветеранами великой отечественной войны, ветеранами войн в Афганистане, Чечне.

2.3. Изучение Положений о проведении военно-спортивной игры «Рубеж», «Победа», «Смена», «Зарница».

*Теория:* Состав команды, форма участников.

*Практика:* Порядок прохождения эстафет; использование снаряжения, оборудования.

2.4. Общая физическая подготовка*.*

*Практика:* Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития физически качеств – быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости.

2.5. Теоретические основы технических составляющих элементов военно-прикладного спорта(2-3 год обучения).

*Практика:* Стрельба. Назначение, устройство, принцип работы автомата Калашникова, пневматического оружия. Явление выстрела. Полет пули в воздухе. Меры безопасности на стрелковых занятиях. Предназначение штык-ножа.

Метание гранаты. Назначение и боевые свойства ручных гранат. Устройство ручной осколочной гранаты Ф-1. Работа частей и механизмов гранат. Обращение с гранатами, уход и сбережение их. Меры безопасности при обращении и метании гранат

Работа со специальным снаряжением*.* Предназначение средств индивидуальной защиты. Назначение противогаза. Принцип действия и устройство противогаза. Правила пользования противогазом. Назначение и устройство средств защиты кожи. Устройство легкого защитного костюма (Л-1). Устройство макета массо-габаритного (ММГ) АКМ.

*Раздел 3.* Практическая подготовка

3.1 Общая физическая подготовка:

3.1.1 Гимнастические упражнения.

*Теория:* Техника безопасности. Основы проведения упражнений на гимнастических снарядах.

*Практика:* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренных суставов, туловища и шеи. Упражнения с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками). Упражнения на гимнастических снарядах; лазанье по гимнастической стенке, канату; ходьба по бревну. Гимнастические упражнения: сгибания и разгибания рук, в упоре лежа, подтягивание. Лазания, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Перепрыгивание и подлезания под препятствия, кувырки вперед, назад. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда - 50 - 60см).

3.1.2. Легкоатлетические упражнения.

*Теория:* Техника безопасности. Техника передачи эстафетной палочки (макет автомата). Финиширование.

*Практика:* Бег на короткие дистанции – на 30м, 60м или 100м,Бег на выносливость – на 500, 1000, 1500, 2000 или 3000м. Медленный бег. Бег на местности с преодолением естественных препятствий. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Специальные упражнения в беге и барьерном беге. Упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся и улучшение их двигательных качеств. Бег с высокого старта в различном темпе. Подводящие упражнения для освоения отдельных элементов метания. Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся, способствующие совершенствованию техники метания. Прыжки в длину с места.

3.1.3. Атлетическая гимнастика.

*Теория:* Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Основы Цель и задачи атлетической гимнастики.

*Практика:* Комплекс упражнений по атлетической гимнастике (Приложение №7)

3.2.Техническая подготовка

3.2.1 Стрельба.

Разборка, сборка, чистка и смазка оружия.

*Теория:* Автомат Калашникова является индивидуальным оружием. Его предназначение, оснащение. Поэтапная подготовка оружия к стрельбе.

*Практика*: Разборка, сборка, чистка и смазка оружия. Снаряжение магазина АК. Снаряжение магазина классическим способом (вручную). Снаряжение магазина АК из обоймы. Подготовка оружия к стрельбе. Установка прицела. Установка переводчика. Прикладка автомата. Положение локтей при прицеливании. Прицеливание, спуск курка. Удержание автомата при стрельбе. Производство и прекращение стрельбы. Положение локтей при прицеливании. Прицеливание, спуск курка. Прекращение стрельбы. В**ременное прекращение стрельбы,** стрельба в движении, полное прекращение стрельбы. Прицеливание, главный этап в стрельбе. Прицеливание в предмет. Стрельба из пневматической винтовки в цель из положения, стоя и лежа. Обстреливание цели короткими или длинными очередями. Особенности стрельбы из пневматической винтовки в положении стоя. Порядок принятия положения для стрельбы лежа из пневматической винтовки.

3.2.2 Метание гранаты.

*Теория:* Техника безопасности. Подготовка ручных осколочных гранат к метанию.

*Практика:* Приемы метания ручных осколочных гранат.

*3.2.3 Прикладное плавание*.

*Практика:* Проплывание дистанции 25 м с максимальной скоростью, различными способами. Улучшение спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Кроль на груди, кроль на спине, общее согласование движений. Различные способы плавания. Соскок с тумбочки вниз ногами. Плавание в одежде. Плавание с одеждой в руке. Стартовый прыжок с тумбочки вниз ногами. Плавание в одежде брасом, кролем. Виды плавания с одеждой в руке.

Плавание и ныряние в ластах, маске, с дыхательной трубкой. Нахождение под водой. Пользование маской. Плавание в ластах. Вход в воду. Использование дыхательной трубки, ныряние. Переправа в поясе-поплавке в положении стоя вертикально лицом вперед. Переправа в поясе-поплавке в положении стоя в бассейне. Доставание со дна мелких предметов на глубине до двух метров. Ныряние под воду в игровой форме. Игра с прыжками в воду – «Кто дальше прыгнет?» выработка навыка глубоких и продолжительных погружений в воду с головой. Толкание и буксировка плывущего предмета. Толкание и буксировка предмета впереди себя. Транспортировка «пострадавшего». Буксировка «пострадавшего» на поплавке. Переправа на плавсредствах. Подплывание сзади или подныривает под пострадавшего, переворачивает его спиной к себе. Буксировка пострадавшего захватом его за голову, захватом под мышки - плывя на спине, или захватом под руки или выше локтей - плывя на боку.

3.2.4 . Туристическая подготовка.

Ориентирование в туристическом походе.

*Теория:* Основные понятия туристического похода. Ориентирование. Необходимая предметная среда в походе.

*Практика:* Определение сторон горизонта. Ориентирование на местности. Определение магнитного азимута. Движение по азимуту. Ориентирование по маркированному маршруту. Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу и по различным особенностям местных предметов. Нахождения на карте точки своего стояния. Организация бивака.

Выбор местности для бивака. Набор продуктов. Использование ягод и грибов. Режим дня в походе и на дневке. Разведение костра. Типы костров. Место для костра. Способы разжигания костров. Растопка, особенности при разведении костра. Установка палатки. Выбор места для установки палатки. Этапы установки палатки. Свертывание ее в чехол. Способы преодоления препятствий во время маршрута. Подъемы, спуски по крутым травянистым склонам. Преодоление различных препятствий с помощью страховочной системы. Вязание узлов (булинь, рифовый, проводника, стремя, ткацкий, бромшкотовый и др.) Вязание веревки, бухтование веревки. Техника безопасности при преодолении препятствий.

3.2.5.Работа со специальным снаряжением.

*Теория:* Изучение назначения и устройства противогаза ГП-5, респиратора, ПТМ, ВМП, ОЗК. Виды военных штык-ножей. Правила техники безопасности при обращении со штык-ножом.

*Практика:* Одевание военного обмундирования. Военная форма разных видов носится в соответствии с правилами ношения военной формы одежды, что определяется приказом министра обороны РФ. Военная одежда РФ подразделяется на несколько видов, к каждому из которых выдвигаются особенные требования и правила ношения. Правила касаются не только непосредственно одежды, но также головных уборов, обуви, поясов и других аксессуаров. Применение средств индивидуальной защиты органов дыхания.

Применение противогаза ГП-5, респиратора, ПТМ, ВМП, ОЗК, СИЗ укладываясь в норматив. Техника обращения со штык-ножом.

Приемы обращения штык-ножом, самозащита.

3.2.6 Оказание первой медицинской помощи.

*Теория:* Оказание первой медицинской помощи при разных ситуациях. Что такое повязка, ее особенности при наложении. Преимущества повязки «Чепец». Особенности при фиксации. **Ее назначение** ранения головы. Понятие первой помощи при переломах. Общие принципы оказания первой помощи при переломах. Особенности оказания первой доврачебной помощи при переломах суставов, позвоночника, костей головы. Цель, показания, алгоритм действий. Этапы выполнения переноски пострадавшего. Общие правила переноски и подъема пострадавшего.

*Практика:* Оказание первой доврачебной медицинской помощи. Доврачебная помощь. Простейшие срочные меры, по оказанию помощи. Основные правила наложения повязок*.* Этапы наложения повязки. Закрепление на ране. Защита ее от неблагоприятного воздействия окружающей среды, предупреждения отеков. Изготовление повязки «Чепец». Наложение повязки «Чепец». Первая помощь при переломах. Оказание первой помощи при переломе сустава. Наложение шины на голень*.* Поэтапное наложение шины на голень пострадавшего. Соревнование на скорость. Остановка у пострадавшего кровотечения. Наложение повязки на раны, фиксация. Изготовление стандартных носилок из подручных средств. Подъем и переноска пострадавшего.

*Раздел 4.**Контрольные нормативы*

*Практика:* Сдача учащимися контрольных нормативов на каждом году обучения.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Начало**  **обучения** | **Окончание**  **обучения** | **Количество**  **учебных недель** | **Количество учебных дней** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** | **Промежуточная аттестация** | **Календарно-тематическое планирование, расписание занятий** |
| 1 год | 1 сентября | Май | 36 | 72 | 144 | 2 раза в неделю по 2 акад.часа | Декабрь, май | Согласно Локальному акту МБУДО «Ровесник» календарно-тематическое планирование разрабатывается и утверждаются ежегодно.  Занятия в д/о проводятся согласно расписанию, утвержденному директором учреждения. |
| 2,3 год | 1 сентября | Май | 36 | 108 | 216 | 3 раза в неделю по 2 акад.часа |

**Методическое обеспечение программы**

Практические занятия по программе проводятся с опорой на такие дидактические принципы, как — доступность, систематичность, постепенность повышения нагрузки, от простого к сложному, индивидуализация, оптимальность тренировочных нагрузок и др.

Основная методическая идея тренировок заключается в том, чтобы на возрастные периоды (когда физические качества развиваются сами по себе) приходилась соответствующая направленность нагрузки. Этим обеспечивается двойной эффект: природное развитие качеств и тренировочное воздействие.

При занятиях по программе «Допризывная подготовка» необходимо учитывать индивидуальные и физиологические особенности подростков, недопустимо применение односторонних нагрузок, которые влияют на деформацию позвоночных изгибов и образованию сутулой спины, и «натаскивания» на выполнение упражнений.

**Методы теоретической подготовки:**

* словесный (объяснение, инструктаж, беседа, указание и т.д.);
* наглядный (просмотр видеофильмов, наглядных пособий, показ правильного выполнения упражнений педагогом);
* самоподготовки **–** процесс активного формирования и самосовершенствования подростка, которое реализуется путем самостоятельного обучения и самоконтроля;
* личного примера **-**  деятельность педагога, который должен быть образцом для учащихся;
* социально-значимой деятельности– проявление стремления к участию в жизни учреждения, культурно-территориального сообщества, общества, к удовлетворению и реализации формирующихся социальных потребностей в активности, независимости, самостоятельности, проявлению своего личностного достоинства, «чувства взрослости», личностного самоопределения;
* поддержки и успеха, сотворчества и сотрудничества, партнерства.

**Методы технической подготовки:**

• выполнение упражнения по частям;

• выполнение упражнения в целом;

• выполнение упражнения в облегченных условиях;

**Методы физической подготовки:**

• равномерный метод — непрерывное выполнение нагрузки в течение длительного времени с одинаковой интенсивностью;

• переменный метод — непрерывное выполнение нагрузки с изменяющейся интенсивностью;

• повторный метод — повторное выполнение нагрузки с интервалом для отдыха;

• интервальный метод — повторное выполнение нагрузки с интервалами для отдыха, которые ограничиваются во времени.

Для реализации программы используются данные методы, помогающие формированию гражданских навыков: обогащения социального опыта учащихся путем активного включения в реальную жизнь, уважения мнения другого человека, открытости к диалогу. Благодаря им, фактический материал усваивается на более высоком уровне в единстве знаний, чувств и практической деятельности.

**Комплекс упражнений по программе:**

1. жим штанги лежа на горизонтальной скамье (следить за тем, чтобы не выгибать спину, не задерживать дыхание);
2. разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье (руки держать намного согнутыми в локтевых суставах, при опускании гантелей делать глубокий вдох, при возращении в исходное положение — выдох);
3. подъем рук с гантелями через стороны стоя (руки держать немного согнутыми в локтевых и кистевых суставах);
4. жим штанги из-за головы сидя (туловище держать прямо, следует изменять ширину хвата для развития различных мышц):
5. приседания со штангой на спине (спину держать прогнутой, не наклонять туловище вперед, при недостаточной подвижности в голеностопном суставе следует подложить под пятки доску высотой до 5 см);
6. выпрямление ног с металлическими сандалиями (движение выполняется плавно, без рывков и пауз отдыха);
7. сгибание ног с металлическими сандалиями стоя (движения выполняются плавно, без рывков и пауз отдыха);
8. упражнения для мышц шеи во всех направлениях (предварительно нужно разогреть мышцы шеи путем поглаживания, выполнить наклоны головы в различных направлениях вправо-влево, вперед-назад);
9. тяга штанги к животу в наклоне (спину держать прогнутой, при широком хвате происходит более сильное воздействие на тренируемые мышцы);
10. сгибание рук со штангой стоя (выполнять упражнение по полной амплитуде, не раскачивать туловище);
11. выпрямление рук в локтях со штангой лежа (можно выполнять упражнение из различных исходных положений (стоя, сидя);
12. сгибание рук с гантелями, сидя на наклонной скамье (при сгибании рук можно поворачивать кисти большими пальцами внутрь, это усилит тренирующее воздействие);
13. подъем туловища по сокращенной амплитуде из положения лежа (для более эффективного воздействия упражнения нужно прижимать нижнюю часть спины к полу);
14. подъем ног лежа на наклонной скамье (во время выполнения упражнения следить за тем, чтобы спина был прижата к скамье);
15. подъемы на носки со штангой на спине (следить за сохранение равновесия);
16. подъем штанги на грудь (добиваться, чтобы основную нагрузку выполняли мышцы ног и спины);
17. выпрямление ног на тренажере (движения выполняются плавно, без рынков и паз отдыха);
18. сгибание ног на тренажере (движения выполняются плавно, без рынков и пауз отдыха);
19. становая тяга штанги (спина прогнута, основная нагрузка должна приходиться на мышцы ног и спины);
20. тяга штанги к животу в наклоне (спину держать прогнутой, при широком хвате происходит более сильное воздействие на тренируемые мышцы);
21. жим штанги лежа на наклонной скамье (при более широком хвате увеличивается нагрузка на работающие мышцы);
22. жим штанги узким хватом, лежа на горизонтальной скамье (при более хвате возрастает нагрузка на трехглавую мышцу плеча);
23. подъем штанги или гантелей вперед в прямых руках (следить за тем, чтобы руки не сгибались, большие пальцы обращены вверх);
24. выпрямление руки в локте вверх сидя (можно перемещать отягощение не только за голову, но и строго назад);
25. попеременное сгибание рук с гантелями сидя (при подъеме гантели можно поворачивать кисть ладонью вверх);
26. сгибание рук со штангой обратных хватом (не раскачивать туловище, избегать напряжения в запястьях, это снижает тренирующий эффект упражнения);
27. подъем рук через стороны в наклоне (руки держать немного согнутыми в локтевых и кистевых суставах);
28. подъем на носки в ходьбе со штангой на спине (сохранять равновесие);
29. подъем туловища по сокращенной амплитуде из положения лежа (для более эффективного воздействия упражнения нужно прижимать нижнюю часть спины к полу);
30. тяга гантели в наклоне одной рукой (при подтягивании гантели к плечу слегка разворачивать туловище);
31. опускание согнутых рук со штангой за голову лежа (опускание за голову делать в более медленном темпе, чем поднимание, опускание сопровождать силовыми усилиями);
32. жим штанги стоя (не отклонять туловище назад);
33. тяга штанги узким хватом к подбородку стоя (для повышения тренирующего воздействия необходимо медленно опускать штангу вниз);
34. подъем рук через стороны в наклоне (руки держать немного согнутыми в локтевых и кистевых суставах);
35. сгибание руки с гантелью с опорой локтем в бедро (движение выполнять с полной амплитудой, не сгибать руку в запястье при подъеме отягощения);
36. выпрямление руки в локте назад в наклоне (для повышения тренировочного воздействия задержать на 3 секунды руку в выпрямленном положении);
37. сгибание рук со штангой в запястьях хватом снизу (отягощение поднимать как можно выше);
38. подъем туловища по сокращенной амплитуде из положения лежа (для более эффективного воздействия упражнения нужно прижимать нижнюю часть спины к полу);
39. подъемы на носки со штангой на спине (следить за сохранением равновесия);
40. выпады вперед одной ногой со штангой на спине (следить за сохранением равновесия, выполнять движения не до полного выпрямления впереди стоящей ноги);
41. приседание со штангой на спине (спину держать прогнутой, не наклонять туловище вперед, при недостаточной подвижности в голеностопном следует подложить под пятки доску высотой до 5 см);
42. подъем ног лежа на наклонной скамье (во время выполнения упражнения следить за тем, чтобы спина была прижата к скамье).

**Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:**

**Тренажерный зал.**

**Тренажеры:**

• изометрический тренажер;

• велотренажер;

• степ-тренажер.

**Фитнес-оборудование**

• тренажёр для мышц груди и плечевого пояса;

• тренажёр для развития мышц спины;

• рычажный тренажёр для развития мышц задней и передней поверхностей бёдер;

• тренажёр для развития широчайших мышц спины;

• станок для развития мыши живота;

• блочное устройство с нижним расположением захвата;

• тренажёр для развития грудных мышц;

• блочное устройство для верхней тяги.

**Свободные веса** — гантели, штанги, и различные грифы. Для достижения максимального эффекта тренировок очень часто используются свободные веса, этот своего рода тренажёр, который можно набирать по весу нужному занимающемуся. Упражнения со свободными весами являются хорошим дополнением к общей тренировке. Для тренировок можно использовать:

• гантельный ряд от 1 кг до 25 кг;

• штанги вес набирают по желанию;

• грифы — прямые и изогнутые.

Для работы со свободными весами и при работе собственным весом используют **стойки и скамейки:**

• скамья горизонтальная для жима лежа;

• наклонная скамья для тренировки пресса;

• стойки для приседаний со штангой.

**Дополнительное оборудование:**

• брусья;

• тяжелоатлетические пояса;

• шведская стенка;

• турник;

• кожаные ремни;

• весы.

**Информационное обеспечение**

* 1. видео картотека
* 2. презентации
* https://infourok.ru/razrabotki-pourochnih-planov-po-doprizivnoy-podgotovke-klass-1611997.html

**Список использованной литературы**

1. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. — М.: Советский спорт, 2002.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф.Курамшин. - М.: Советский спорт, 2004.
3. Матвеев Л.ГI. Основы спортивной тренировки / Л.П.Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1997.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта / Л.Г1.Матвеев. — М.: Воениздат, 1997.
5. Солодков АС. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб. — М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001.
6. Теория и методика физической культуры (курс лекций): учебное пособие / под ред. Ю.Ф.Курамшина и В.П.Попова. — Спб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999.
7. Филин ВП. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие / В.Я.Филин.- М.: Физкультура и спорт, 1987.

Приложение №1

**Промежуточная аттестация.**

**Теоретические задания 1 год обучения декабрь:**

1. Нормальная температура тела человека? (36,5 или 36,6\* С)
2. Номер телефона, по которому нужно звонить, чтобы вызвать скорую помощь? (03 или 003 (сотовый)
3. Клятва воина на верность Родине? (Военная присяга).
4. В какие сроки осуществляется осенний призыв граждан на военную службу? (С 1 октября по 31 декабря).
5. Какое самое высокое звание в ВС РФ? (Маршал РФ).
6. Как называется вооружённый караульный, выполняющий боевую задачу по охране и обороне порученного ему поста? (Часовой).
7. Общая физическая подготовка, что это?

**Критерии оценки:**

6-7 правильных ответов - высокий уровень

5 правильных ответов – средний уровень

Ниже 5 правильных ответов – низкий уровень

**Теоретические задания 1 год обучения май:**

1. Какой устав определяет сущность воинской дисциплины, обязанности военнослужащих по её соблюдению, виды поощрений и дисциплинарных взысканий? (Ответ: Дисциплинарный Устав).
2. На какие два вида подразделяются воинские уставы? (Ответ: боевые и общевоинские).
3. Назначение, устройство, принцип работы автомата Калашникова.
4. Предназначение средств индивидуальной защиты. Назначение противогаза.
5. Техника безопасности упражнений на гимнастических снарядах
6. Какое кровотечение считается наиболее опасным? (артериальное)
7. Чтобы остановить очень сильное кровотечение, выше раны накладывается… (жгут)

**Критерии оценки:**

6-7 правильных ответов - высокий уровень

5 правильных ответов – средний уровень

Ниже 5 правильных ответов – низкий уровень

**Практика**

1.Сдача контрольных нормативов (см. ниже)

**Теоретические задания 2 год обучения декабрь:**

1. В каком году были утверждены современные общевоинские уставы? (Ответ: в 1993 г).
2. Какой из общевоинских уставов содержит текст Военной присяги? (Ответ: Устав внутренней службы).
3. Автомат – индивидуальное оружие солдата, его составные части
4. Место, порученное для охраны и обороны часовому? (Пост).
5. Сколько времени в течение суток согласно распорядку дня должно отводиться военнослужащим для личных потребностей? (Не менее 2-х часов).
6. Сколько военнослужащих может быть уволено одновременно из подразделений? (Не более 30 %).
7. Что обозначает категория «Г», выставленная в заключении о годности гражданина к военной службе? (Временно не годен к военной службе)

**Критерии оценки:**

6-7 правильных ответов - высокий уровень

5 правильных ответов – средний уровень

Ниже 5 правильных ответов – низкий уровень

**Теоретические задания 2 год обучения май:**

1. Личная гигиена спортсмена
2. Назначение и боевые свойства ручных гранат.
3. Прикладное плавание, что это
4. Режим дня в походе
5. Что нельзя делать при ожоге, когда кожа покрывается пузырями? (прокалывать их)
6. Нужно ли снимать пострадавшему одежду при переломе ноги? (нет)
7. Первая помощь при открытом переломе. Что накладывается вначале: шина или повязка? ( Повязка)

**Критерии оценки:**

6-7 правильных ответов - высокий уровень

5 правильных ответов – средний уровень

Ниже 5 правильных ответов – низкий уровень

**Практика**

1.Сдача контрольных нормативов (см. ниже)

**Теоретические задания 3 год обучения декабрь:**

1. Какое правильное положение кистей и пальцев во время прямого массажа сердца? (Правая кисть накладывается на левую, большой палец левой руки должен быть внизу)
2. Какой объём воздуха должен быть на одного человека при размещении военнослужащих в спальных помещениях? (Не менее 12 м/куб).
3. Сколько существует общевоинских уставов? (Ответ: четыре).
4. Какие вы знаете общевоинские уставы ВС РФ? Назовите их. (Ответ: Устав внутренней службы, Устав гарнизонной и караульной служб, Дисциплинарный Устав, Строевой Устав).
5. Какой устав определяет общие права и обязанности военнослужащих ВС и взаимоотношения между ними, обязанности основных должностных лиц полка и его подразделений? (Ответ: Устав внутренней службы).
6. Какой устав определяет предназначение, порядок организации и несения гарнизонной и караульной служб, права и обязанности должностных лиц гарнизона и военнослужащих, несущих эти службы? (Ответ: Устав гарнизонной и караульной служб).
7. Какой устав определяет строевые приёмы и движения без оружия и с оружием, строи подразделений и воинских частей, порядок выполнения воинского приветствия? (Ответ: Строевой устав).

**Критерии оценки:**

6-7 правильных ответов - высокий уровень

5 правильных ответов – средний уровень

Ниже 5 правильных ответов – низкий уровень

**Теоретические задания 3 год обучения май:**

1. Уход и сбережение гранат
2. Что входит в военную форму
3. Виды военной формы
4. Виды военных штык-ножей
5. Правила техники безопасности при обращении со штык-ножом
6. Основные правила наложения повязки
7. Повязка «чепец», особенности при фиксации

**Критерии оценки:**

6-7 правильных ответов - высокий уровень

5 правильных ответов – средний уровень

Ниже 5 правильных ответов – низкий уровень

**Практика**

1.Сдача контрольных нормативов (см. ниже)

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное упражнение (тест) | | Возраст | | Уровень | | | | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | | Девочки | | | | | | |
| низкий | | средний | | высокий | | Низкий | | средний | | | Высокий | |
| 1. | Скоростные | Бег 30м, сек. | | 11 | | 6,3 и выше | | 6,1 – 5,5 | | 5,0 и ниже | | 6,4 и выше | | 6,3 – 5,7 | | | 5,1 и ниже | |
| 12 | | 6,0 | | 5,8 – 5,4 | | 4,9 | | 6,2 | | 6,0 – 5,4 | | | 5,0 | |
| 13 | | 5,9 | | 5,6 – 5,2 | | 4,8 | | 6,3 | | 6,2 – 5,5 | | | 5,0 | |
| 14 | | 5,8 | | 5,5 – 5,1 | | 4,7 | | 6,1 | | 5,9 – 5,4 | | | 4,9 | |
| 15 | | 5,5 | | 5,3 – 4,9 | | 4,5 | | 6,0 | | 5,8 – 5,3 | | | 4,9 | |
| 16 | | 5,2 и выше | | 5,1 – 4,9 | | 4,4 и ниже | | 6,1 и выше | | 5,9 – 5,3 | | | 4,8 и ниже | |
| 17 | | 5,1 | | 5,0 – 4,7 | | 4,3 | | 6,1 | | 5,9 – 5,3 | | | 4,8 | |
| 2. | **Координационные** | Челночный бег 3 Х 10 м, сек. | 11 | | 9,7 и выше | | 9,3 – 8,8 | | 8,5 и ниже | | 10,1 и выше | | 9,7 – 9,3 | | | 8,9 и ниже | |
| 12 | | 9,3 | | 9,0 – 8,6 | | 8,3 | | 10,0 | | 9,6 – 9,1 | | | 8,8 | |
| 13 | | 9,3 | | 9,0 – 8,6 | | 8,3 | | 10,0 | | 9,5 – 9,0 | | | 8,7 | |
| 14 | | 9,0 | | 8,7 – 8,3 | | 8,0 | | 9,9 | | 9,4 – 9,0 | | | 8,6 | |
| 15 | | 8,6 | | 8,4 – 8,0 | | 7,7 | | 9,7 | | 9,3 – 8,8 | | | 8,5 | |
| 16 | | 8,2 и выше | | 8,0 – 7,6 | | 7,3 и ниже | | 9,7 и выше | | 9,3 – 8,7 | | | 8,4 и ниже | |
| 17 | | 8,1 | | 7,9 – 7,5 | | 7,2 | | 9,6 | | 9,3 – 8,7 | | | 8,4 | |
| 3. | **Скоростно-силовые** | Прыжок в длину с места,  см | 11 | | 140 и ниже | | 160 – 180 | | 195 и выше | | 130 и ниже | | 150 –175 | | | 185 и выше | |
| 12 | | 145 | | 165 – 180 | | 200 | | 135 | | 155 - 175 | | | 190 | |
| 13 | | 150 | | 170 – 190 | | 205 | | 140 | | 160 - 180 | | | 200 | |
| 14 | | 160 | | 180 – 195 | | 210 | | 145 | | 160 - 180 | | | 200 | |
| 15 | | 175 | | 190 – 205 | | 220 | | 155 | | 165 –185 | | | 205 | |
| 16 | | 180 и ниже | | 195 – 210 | | 230 и выше | | 160 и ниже | | 179 - 190 | | | 210 и выше | |
| 17 | | 190 | | 205 – 220 | | 240 | | 160 | | 170 - 190 | | | 210 | |
| 4. | **Выносливость** | 6-минутный бег, мин | 11 | | 900 и ниже | | 1000-1100 | | 1300 и выше | | 700 и ниже | | 850 – 1000 | | | 1100 и выше | |
| 12 | | 950 | | 1100–1200 | | 1350 | | 750 | | 900 –1050 | | | 1150 | |
| 13 | | 1000 | | 1150-1250 | | 1400 | | 800 | | 950-1100 | | | 1200 | |
| 14 | | 1050 | | 1200-1300 | | 1450 | | 850 | | 1000-1150 | | | 1250 | |
| 15 | | 1100 | | 1250-135 | | 1500 | | 900 | | 1050-1200 | | | 1300 | |
| 16 | | 1100 и менее | | 1300-1400 | | 1500 и выше | | 900 и ниже | | 1050-1200 | | | 1300 и выше | |
| 17 | | 1100 | | 1300-1400 | | 1500 | | 900 | | 1050-1200 | | | 1300 | |
| 5. | **Гибкость** | Наклоны вперед из положения сидя, см | 11 | | 2 и ниже | | 6 – 8 | | 10 и выше | | 4 и ниже | | 8 – 10 | | | 15,0 и выше | |
| 12 | | 2 | | 6 – 8 | | 10 | | 5 | | 9 – 11 | | | 16,0 | |
| 13 | | 2 | | 5 – 7 | | 9,0 | | 6 | | 10 – 12 | | | 18,0 | |
| 14 | | 3 | | 7 – 9 | | 11,0 | | 7 | | 12 – 14 | | | 20,0 | |
| 15 | | 4 | | 8 – 10 | | 12,0 | | 7 | | 12 – 14 | | | 20,0 | |
| 16 | | 5 и ниже | | 9 – 12 | | 15 и выше | | 7 и ниже | | 12 – 14 | | | 20 и выше | |
| 17 | | 5 | | 9 – 12 | | 15 | | 7 | | 12 – 14 | | | 20 | |
| 6. | **Силовые** | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз | 11 | | 1 | | 4 – 5 | | 6 и выше | | 4 и ниже | | 10 – 14 | | 19 и выше | | |
| 12 | | 1 | | 4 – 6 | | 7 | | 4 | | 11 – 15 | | 20 | | |
| 13 | | 1 | | 5 – 6 | | 8 | | 5 | | 12 – 15 | | 19 | | |
| 14 | | 2 | | 6 – 7 | | 9 | | 5 | | 13 – 15 | | 17 | | |
| 15 | | 3 | | 7 – 8 | | 10 | | 5 | | 12 – 13 | | 16 | | |
| 16 | | 4 и ниже | | 8 – 9 | | 11 и выше | | 6 и ниже | | 13 – 15 | | 18 и выше | | |
| 17 | | 5 | | 9 – 10 | | 12 | | 6 | | 13 – 15 | | 18 | | |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование упражнений | Девушки | | | Юноши | | |
| Оценка результата | | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1. | Пулевая стрельба 5 выстрелов с расстояния 10м (количество очков) | 50 | 45 | 35 | 50 | 46 | 40 |
| 2. | Метание гранат (метров) | 26 | 22 | 19 | 40 | 36 | 32 |
| 3. | Плавание, 50 метров (сек) | 28,0 – 33,5 | 33,5 – 43,1 | 43,1 и более | 26,0 – 31,9 | 31,9 – 40,1 | 40,1 и более |