

**Муниципальное автономное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 63 города Тюмени**

РАССМОТREНО  
на заседании МО  
протокол № 1  
от «28» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
Е.Н.Карасева  
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МАОУ СОШ № 63 города  
Тюмени  
от 29 августа 2025 г. № 62/ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Оборонно- спортивная подготовка»**

Образовательная программа дополнительного образования  
физкультурно-спортивной направленности

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 12-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Дубовцев Р.В.,  
учитель ОБЗР

Тюмень ,2025

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

### **Актуальность Программы**

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

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

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

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

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

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

деятельности обучающихся. Программа характеризуется разнообразием форм и методов, позволяющих обучающимся приобрести практические умения и навыки.

**Педагогическая целесообразность** Программы заключается:

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

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

Реализация поставленной цели предусматривает решение ряда задач.

**Задачи Программы**

В ходе реализации Программы будут решены следующие задачи:

**обучающие:**

- ознакомить со структурой и составом ВС РФ, порядком прохождения военной службы;
- ознакомить с общими обязанностями военнослужащих, с порядком выполнения приказа, с требованиями воинской дисциплины, с правилами воинской вежливости и воинского приветствия
- изучить боевые свойства и материальную частью стрелкового оружия, правила его хранения, меры безопасности при обращении с оружием и проведении стрельб;
- обучить применению средств индивидуальной защиты (далее – СИЗ) при радиоактивном, химическом и биологическом заражении;
- обучить навыкам оказания первой доврачебной помощи при различных травмах и ранениях;

**развивающие:**

- развить морально-волевые и физические качества: координацию,

гибкость, общефизическую выносливость;

стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;

развить лидерские качества, умение работать в группе, коллективе;

#### **воспитательные:**

воспитать у подростков чувства патриотизма, любви к Родине, гражданского долга;

воспитать у обучающихся чувства товарищества и взаимовыручки, высокие нравственно-волевые качества, активную гражданскую позицию;

воспитать у обучающихся дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнение поставленной цели.

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

#### **Категория обучающихся**

Работа ведется в разновозрастных группах, группы комплектуются из обучающихся 12-13 лет.

#### **Сроки реализации**

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

#### **Формы и режим занятий**

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

#### **Планируемые результаты освоения программы**

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

назначение, состав и принципы комплектования ВС РФ;

устав ВС РФ;

средства поражения, их поражающие факторы, защитные сооружения гражданской обороны и правила их использования;

основы военной топографии, способы и методы ориентирования на местности;

основы строевой дисциплины;

виды стрелкового оружия;

приемы и способы стрельбы, требования правил безопасности при обращении с оружием и проведении стрельб;

- способы выживания на местности;
- комплексы общефизических упражнений;
- правила оказания и средства для оказания первой медицинской помощи.

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

- пользоваться индивидуальными средствами защиты;
- выполнять строевые команды;
- выполнять упражнения общефизической подготовки;
- осуществлять разборку и сборку автомата Калашникова (далее – АК), малокалиберной винтовки, пневматической винтовки (далее – ПВ), пистолета;
- стрелять из малокалиберной винтовки, АК, ПВ, пистолета;
- ориентироваться на местности по карте, компасу и без н

- выполнять измерения на местности, определять координаты объектов;
- оказывать первую помощь пострадавшим.

### **Формы контроля и оценочные материалы**

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

#### **Формы проведения аттестации:**

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

При оценке достижений обучающихся используются следующие критерии:

***Высокий уровень*** – обучающийся владеет навыками выполнения физических упражнений, разборки и сборки стрелкового оружия. Знает основополагающие моменты уставов ВС РФ, состав военнослужащих, воинские звания и знаки отличия. Владеет основами военной топографии. Умеет самостоятельно оказать первую помощь.

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

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

## УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

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

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

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

	<b>многоборью</b>				<b>Соревнование.</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>44</b>	<b>100</b>	

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА**

### **Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж**

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

**Практика.** Тестирование обучающихся, мониторинг уровня физического развития.

### **Раздел 2. Военно-теоретическая подготовка**

#### **Тема 2.1. Страницы воинской славы России**

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

**Практика.** Изучение военной истории России.

#### **Тема 2.2. Состав военнослужащих и воинские звания**

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

**Практика.** Изучение воинских знаков различия, званий должностей.

#### **Тема 2.3. Общие обязанности военнослужащих**

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

**Практика.** Изучение Уставов.

#### **Тема 2.4. Внутренний наряд. Организация и несение караульной службы**

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

**Практика.** Развод и смена караулов, смена часовых.

### **Раздел 3. Физическая подготовка**

#### **Тема 3.1. Общая физическая подготовка**

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

**Практика.** Выполнение физических упражнений.

#### **Тема 3.2. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств**

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

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

#### **Тема 3.3. Преодоление полосы препятствий**

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

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

#### **Тема 3.4. Рукопашный бой**

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

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

### **Раздел 4. Тактическая подготовка**

#### **Тема 4.1. Общее понятие о тактике общевойсковых подразделений.**

##### **Боевая задача, оценка обстановки**

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

**Практика.** Технико-тактическая игра «Пейнтбол».

#### **Тема 4.2. Местность как элемент боевой обстановки**

**Теория.** Рельеф местности и боевые действия. Маскирующие свойства

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

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

**Тема 4.3. Ориентирование на местности без карты и по карте**

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

**Практика.** Ориентация на местности без карты и по карте.

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

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

**Практика.** Выбор места для бивака. Оборудование ночлега.

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

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

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

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

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

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

## **Раздел 5. Строевая подготовка**

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

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

**Практика.** Построение с выполнением уставных обязанностей.

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

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

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

## **Раздел 6. Огневая подготовка**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Тема 9.1. Раны и кровотечения. Оказание ПП**

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

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

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

**Теория.** Вывих. Растворение. Ушиб. Перелом. Оказание ПП.

Использование подручных материалов для иммобилизации переломов костей.

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

**Тема 9.3. Ожоги. Оказание ПП**

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

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

**Тема 9.4. Отравления. Оказание ПП**

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

**Практика.** Оказание ПП при отравлении.

**Тема 9.5. Клиническая и биологическая смерт.**

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

**Практика.** Сердечно-легочная реанимация.

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

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-технические условия реализации программы**

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

**Технические средства обучения:**

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

**Инфраструктура организации:**

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

**Медицинские средства и оборудование для оказания первой помощи:**

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

**Оборудование для занятий по ориентированию:**

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

**Оборудование для занятий по гражданской обороне:**

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

**Оборудование для занятий по огневой подготовке:**

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

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

**Оборудование для занятий по физической подготовке:**

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

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ПРИ НАПИСАНИИ ПРОГРАММЫ:**

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

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

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

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

### Интернет-ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru> – официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.
2. <http://www.ftr.org.ru> – официальный сайт Российской Федерации триатлона.
3. <http://www.sportedu.ru> – официальный сайт Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).
4. <http://www.lesgaft.spb.ru> – официальный сайт Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.
5. <http://www.spbniifk.ru> – официальный сайт Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры.
6. [http://biomechanics.sportedu.ru/sites/biomechanics.sportedu.ru/files/furaev\\_a\\_n.\\_sbornik\\_po\\_biomehanike\\_2017-internet\\_versiya.pdf](http://biomechanics.sportedu.ru/sites/biomechanics.sportedu.ru/files/furaev_a_n._sbornik_po_biomehanike_2017-internet_versiya.pdf) – Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 24-26 ноября 2016 г. /Ред.-сост. А.Н. Фураев. – М.: МГАФК, 2016.
7. <http://sdo.mgaps.ru/books/K19/M9/file/1.pdf> – Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебник. /Кузнецов Ж.К., Холодов В.С. – М.: Академия, 2013.
8. <http://tst.sportedu.ru> – Технология спортивной тренировки.
9. <http://www.sportmedicine.ru/> – информационный интернет-портал Спортивная медицина.
10. <http://www.sportspravka.com> – информационный портал СПОРТСПРАВКА.