

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ТОГБПОУ «ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ В.М.БАРАНОВА»

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол № 4  
от 17.02.2022г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ТОГБПОУ  
«Железнодорожный колледж  
имени В.М.Баранова»  
П.Е.Макаров

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Военно-прикладные виды  
спорта»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Уровень: базовый**

**Возраст обучающихся: 16 - 18 лет**

**Срок реализации: 1год**

Автор-составитель:  
преподаватель-организатор ОБЖ  
Прохоров Владимир Сергеевич

г. Мичуринск, 2022год

## СОДЕРЖАНИЕ

Информационная карта

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Новизна

Направленность

Уровень освоения

Актуальность

Педагогическая целесообразность программы

Категория обучающихся

Срок реализации программы

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Формы организации деятельности

Особенности образовательного процесса

Адресат программы

Цели и задачи программы

Планируемые результаты

Блок № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»

Организационно-педагогические условия реализации программы

Информационное обеспечение

Контроль и оценка реализации программы

Перечень контрольных нормативов, отрабатываемых на учебно-материальной базе по основам военной службы

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	ТОГБПОУ «Железнодорожный колледж имени В.М.Баранова»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Военно-прикладные виды спорта»
3. Сведения о составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Прохоров Владимир Сергеевич, преподаватель-организатор ОБЖ
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	<p>ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>ФЗ от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе»,</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);</p> <p>Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</p> <p>Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации (утв. Приказом Министра обороны РФ от 11.03.2006N111);</p> <p>Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой» (утв. Министерством спорта РФ от 24.12.2021 №1035)</p>
	<p>Программа составлена в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.,</p> <p>письмом управления образования и науки Тамбовской области от 08.06.2017 №1.06-10/2206,</p>

	письмом комитета образования администрации города Тамбова 14.06.2017 №36-30-2610/17, уставом ТОГБПОУ «Железнодорожный колледж имен В.М.Баранова».
4.2. Тип	модифицированная
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень содержания	базовый
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	1 год
4.7. Год разработки программы	2022
4.8. Возрастная категория обучающихся	16-18 лет

## **Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»**

### **Пояснительная записка**

На нашей планете есть много государств и земель, но одна у человека родная мать, одна у него и Родина. Для того чтобы стать настоящим воином, солдатом надо много готовиться, тренироваться, ведь солдатами не рождаются, солдатами становятся в результате серьезной подготовки. Строительство и развитие Вооруженных Сил Российской Федерации в современных условиях тесно взаимосвязаны с неуклонным возрастанием повышения качества подготовки граждан к военной службе. Необходимо подготовить юношей к службе в рядах Вооруженных сил физически и морально, дать им практические навыки в повседневной жизни и направить военно-патриотическое воспитание в рамках военно-прикладных видов спорта.

Работа по военно-патриотическому воспитанию обучающихся должна проводиться комплексно, что позволит подросткам повысить мотивацию развития интересов и способностей, укрепить здоровье, овладеть военно-прикладными видами спорта.

До призыва в Вооруженные Силы РФ граждане в соответствии с Федеральным законом от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе», другими нормативными правовыми актами проходят обучение начальным знаниям в области обороны и подготовку по основам военной службы. Эта подготовка осуществляется в образовательных организациях в рамках учебных дисциплин «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Безопасность жизнедеятельности». Подготовка граждан по основам военной службы предполагает формирование готовности молодых людей к исполнению своего конституционного долга как особому виду государственной службы.

Цель подготовки граждан по основам военной службы через военно-прикладные виды спорта – главная задача военно-патриотического воспитания, стоящая перед преподавателем-организатором ОБЖ с учетом Федерального

стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Рукопашный бой» (утв Министерством спорта РФ от 24.12.2021 №1035)

**Новизна** данного курса заключается в личностно – ориентированном подходе к образовательному процессу и развитию навыков студентов по военно-прикладным видам спорта.

Ценность программы заключается в том, что обучающиеся получают навыки и привычку к занятиям спортом, здоровому образу жизни, что поможет им быстрее и с меньшими усилиями адаптироваться к службе в рядах Вооружённых сил РФ, добиваться своих спортивных и личных целей, личного успеха в повседневной жизни.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы «Военно-прикладные виды спорта» - физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы**–базовый.

**Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в необходимости акцентировать внимание педагогов на формирование навыков по военно-прикладным видам спорта, патриотическом воспитании и развитии гражданского становления подрастающего поколения, целевой ориентацией на подготовку обучающихся к службе в ВС РФ. Программа разработана с учетом задач поставленных в Национальной доктрине образования в Российской Федерации о воспитании гражданина.

Наряду с освоением теоретического материала программа предусматривает формирование навыков по военно-прикладным видам спорта, развитие коммуникативных способностей обучающихся (16-18лет), расширение знаний и умений, необходимых будущему защитнику Отечества, гражданину, патриоту. Военно-прикладные виды спорта являются составной частью содержания деятельности по патриотическому воспитанию студентов.

**Педагогическая целесообразность программы**

Настоящая программа создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения личности обучающегося, её интеграции в системе укрепления экономической мощи Отечества, повышения его обороноспособности; отлаженной работы всей системы спортивно-патриотического воспитания подрастающего поколения, подготовки его к защите Родины. Программа педагогически целесообразна, так как способствует совершенствованию работы всей системы физкультурно-спортивного воспитания подрастающего поколения, которая не всегда эффективно реализуется на уроке. Реализация программы создает условия для более разностороннего раскрытия индивидуальных способностей обучающегося, его креативности, повышения физической подготовленности и формирования двигательного опыта, подготовки обучающегося к защите Родины, развитию у подростка желания активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом спортивной деятельности, их адаптации к жизни.

**Отличительной особенностью** программы является возможность для реализации междисциплинарных связей. Программа использует и тем самым

подкрепляет умения, полученные на уроках основ безопасности жизнедеятельности, безопасности жизнедеятельности, истории, физики, технологии и физической культуры. В ходе обучения используется интерактивный стрелковый тир.

#### **Категория обучающихся**

Программа предназначена для детей и взрослых и обучающихся 16-18 лет, не имеющих никаких противопоказаний по состоянию здоровья.

#### **Срок реализации программы**

Срок реализации программы - 1 год

#### **Формы организации образовательной деятельности и режим занятий**

Занятия проводятся в группах без специального отбора и подготовки. Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав – 25 чел.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	72	2 раза в неделю по 2 часа

#### **Формы организации деятельности**

- групповые – при изучении теоретического материала;
- работа в парах – при изучении нового материала;
- индивидуально-групповые – при проведении практических занятий.

#### **Особенности образовательного процесса**

При изучении устройства стрелкового оружия, максимально используются масса-габаритные макеты. При обучении стрельбе из оружия, для достижения наибольшего эффекта меткости и повышения качества обучения используется интерактивный лазерный тир, занятия проводятся одновременно на нескольких учебных местах с привлечением в качестве руководителей наиболее подготовленных обучающихся, после проведения с ними соответствующих учебно-методических занятий. При обучении действиям на поле боя и проведении других практических занятий на местности соответствующей тематики, для повышения реалистичности, наглядности и мотивации обучающихся используется комплект интерактивного обучения

#### **Адресат программы**

Студенты железнодорожного колледжа и юноши допризывного возраста, обучающиеся в школах города Мичуринска.

**Наполняемость группы** – до 25 человек одного возраста или разных возрастных категорий, являющихся основным и постоянным составом.

**Целевая аудитория:** 16-18 лет. Занятия проводятся в группах без специального отбора и подготовки учитывая медицинские показатели здоровья.

**Продолжительность программы:** Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы базового уровня, составляет 72 часа.

**Режим занятий** – 4 академических часа в неделю

**Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование и развитие личности гражданина, патриота, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений в военно-прикладных видах спорта.

**Задачи программы**

Обучающие:

- изучение военно-исторического наследия Отечества, его роли в становлении России как независимого государства;
- изучение основ подготовки к военной службе, медицинских знаний и охраны здоровья;
- формирование навыков военно-прикладных видов спорта.

Воспитательные:

- формирование морально - волевых качеств: самостоятельности, стойкости, целеустремленности (умения преодолевать трудности, болевые ощущения для достижения намеченной цели), воли к победе, мужества;
- формирование инициативности; компетенций для осознанного выбора профессии и составления жизненных планов;
- воспитание трудолюбия и совершенствование физических качеств;
- формирование потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни, к труду как первой и важнейшей жизненной необходимости;
- формирование знаний, навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных силах РФ, а также при действиях в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях;

Развивающие:

- формирование находчивости, смелости, хладнокровия, военной смекалки, умения управлять собой и подчиненными.
- формирование ключевых компетенций для успешного участия в военно-спортивных играх;
- формирование мотивации обучающихся к занятиям военно-прикладными видами спорта, стойкого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;
- формирование осознанного интереса к выполнению норм ГТО;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений.

**Планируемые результаты**

**Требования к результатам освоения программы**

Результаты освоения программы соотносятся с ее целью и задачами и ФГОС среднего общего образования.

Освоение программы формирует у обучающихся общие компетенции, которые могут быть применены в ходе реализации программы.

Формулировка компетенции	Знания, умения
--------------------------	----------------

ОК01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы;
	Знания: алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач в профессиональной деятельности.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Умения: организовывать работу коллектива и команды в ходе профессиональной деятельности
	Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности.
ОК06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	Умения: описывать значимость своей профессии
	Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии

### **Результаты обучения:**

*При освоении программы у обучающихся будет сформировано, развито:*

Стремление к соблюдению норм и правил поведения, принятых в образовательном учреждении и обществе; к участию в общественной жизни образовательного учреждения и ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности; готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся: ценности здорового и безопасного образа жизни, осознание значения семьи в жизни человека и общества, ценности уважения к другому человеку, его мнению, мировоззрению. овладение основами подготовки к военной службе и навыками здорового и безопасного образа жизни.

### **Результаты воспитания:**

-воспитание морально - волевых качеств: самостоятельности, стойкости, целеустремленности (умения преодолевать трудности, болевые ощущения для достижения намеченной цели), воли к победе, мужества;  
-формирование инициативности, компетенций для осознанного выбора профессии и составления жизненных планов;  
-формирование умения работать в группах, представлять и отстаивать собственное решение;

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни, в труде как первой и важнейшей жизненной необходимости;
- Воспитание интереса к подготовке и проведению мероприятий по увековечению памяти защитников Отечества на основе принципов гражданственности и патриотизма;
- формирование находчивости, смелости, хладнокровия, военной смекалки, умения управлять собой и подчиненными.

#### **Результаты развития:**

- овладение знаниями, навыками и умениями, необходимыми для службы в Вооруженных силах РФ, а также при действиях в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях;
- сформированность ключевых компетенций для успешного участия в военно-прикладных соревнованиях различного уровня;
- подготовленность обучающихся к занятиям военно-прикладными видами спорта;
- развитие общетрудовых умений (умение творчески подходить к решению разнообразных задач, умение оперативно организовать свою деятельность; умений, необходимых для службы в Вооруженных силах РФ, а также при действиях в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях);
- развитие коммуникативных умений и навыков (навык группового общения, умения работать в команде; умение рационально распределять роли в ходе выполнения задания и закреплять зоны ответственности; умение дискутировать и отстаивать свою точку зрения, умение слушать и слышать собеседника, оппонента);
- подготовленность к выполнению норм ГТО.

### **Блок № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»**

#### **Условия реализации программы**

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

Все занятия проводятся в оборудованных аудиториях, спортивном зале, на открытом спортивном стадионе, стрелковом тире и подготовленных учебных местах.

Подготовка организуется и производится на основании требований общевоинских уставов Вооруженных Сил РФ, боевого устава Сухопутных войск, наставлений и настоящей программы.

Наименование оборудования, спортивного инвентаря, спортивной экипировки, наглядных пособий:

- макеты автомата Калашникова;
- плакаты по устройству:
  - а)7,62 (5,45)мм автомата Калашникова
  - б)7,62мм пулемета Калашникова
  - в)5,62мм малокалиберной винтовки ТОЗ-8;

- макеты пневматического оружия;
- макеты гранат;
- макеты противотанковой гранаты;
- фильтрующие противогазы ГП-5, ГП-7;
- общевойсковой защитный комплект (ОЗК);
- респираторы Р-2;
- учебный манекен «Александр» для обучения технике работы с бинтами, понятию повязок и перевязок, оказанию первой помощи.

### Методическое обеспечение

Программа обеспечена рекомендациями по выполнению практических работ, дидактическим и лекционным материалом, рабочими тетрадями, разработками игр, бесед, тестами, сценариями деловых игр и т.д.;

№ п/п	Название модуля	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Модуль I Основы огневой подготовк и	Лекции Практич еские занятия	Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля.	План-конспект, диагностический тест, Практические задачи	Письменный опрос Решение практических задач Выполнение контрольных нормативов.
2	Модуль 2 Основы строевой подготовк и.	Лекции Практич еские занятия	Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля.	План-конспект, диагностический тест, Практические задачи	Письменный опрос Решение практических задач Выполнение контрольных нормативов.
3	Модуль 3. Основы военно- прикладно й Физическ ой подготовк и	Практич еские занятия	Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля.	План-конспект, диагностический тест, Практические задачи Спортивный инвентарь.	Выполнение контрольных нормативов.

--	--	--	--	--	--

### **Кадровое обеспечение программы**

Преподаватель-организатор ОБЖ прошел срочную военную службу, имеет высшее педагогическое образование, высшую категорию, прошел профессиональную переподготовку по дисциплинам ОБЖ и физическая культура. Для проведения тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки допускается привлечение тренера по видам спортивной подготовки.

### **Формы контроля**

Каждое занятие тематических модулей построено по следующему алгоритму:

- повторение основных тегов;
- изучение нового материала;
- самостоятельная работа обучающихся;
- выполнение контрольных нормативов;
- выполнение норм ГТО.

Для оценки уровня освоения программы обучающимися предусмотрено участие обучающихся в соревнованиях по военно-прикладным видам спорта.

### **Оценочные материалы**

#### **Список литературы**

Для преподавателей

- Героико-патриотическое воспитание в школе: детские объединения, музеи, клубы, кружки, поисковая деятельность Т.А.Орешкина.– Волгоград:Учитель,2017.
- Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для обучающихся 11кл.общеобразовательных учреждений /А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин,–М.: Просвещение,2018.
- Основы безопасности жизнедеятельности: справочник школьника.– М.:2017.
- Оценка качества подготовки выпускников средней школы по ОБЖ/ Авт.-сост. Г.А. Колодниц, В.Н. Латчук, В.В. Марков, – М.: Дрофа,2018.
- Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации (утв.Приказом Министра обороны РФ от 11.03.2006N111)
- Учебно-методическое пособие./Р.А. Денисов, С.В.Михайлова.–Саров: СГТ,2018.
- Учебное пособие «Боевые традиции Вооруженных Сил. Символы воинской чести».–М.,2018.

Для обучающихся:

## **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Ожидаемые результаты в соответствии с ФГОС среднего общего образования:**

#### ***Личностные***

Соблюдение норм и правил поведения, принятых в образовательном учреждении и обществе; участие в общественной жизни образовательного учреждения и ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности; инициатива и ответственности за результаты обучения, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность делать осознанный выбор своей образовательной траектории, в том числе выбор направления профильного образования; ценностно-смысловые установки обучающихся: ценности здорового и безопасного образа жизни, осознание значения семьи в жизни человека и общества, ценности уважения к другому человеку, его мнению, мировоззрению.

#### ***Метапредметные***

Развитие самоконтроля, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы; организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей

коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### ***Предметные***

- *знание* основ огневой подготовки; основ строевой подготовки; основ военной топографии; элементарные понятия тактической и инженерной подготовки;

- *умение* разбирать и собирать, обслуживать образцы огнестрельного оружия; метко стрелять из пистолета и автомата; решать огневые и тактические задачи при выполнении упражнений стрельб в лазерном тире; ориентироваться на местности; оборудовать укрытия на местности от неблагоприятных погодных условий; работать в коллективе; контролировать эмоции; исполнять специальные общефизические и силовые упражнения.

В результате освоения данной программы выпускник должен обладать следующими общими компетенциями в соответствии с ФГОС СПО по профессии:

ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем

ОК 3 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы

ОК 4 Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

*Приложение*

### **Перечень контрольных нормативов, отрабатываемых на учебно-материальной базе по основам военной службы**

№п/п	Наименование норматива	Условия выполнения норматива	Единица измерения	Оценка		
				Отл.	Хор.	Удов.
В кабинете ОБЖ						

1	Неполная разборка автомата	Автомат на столе. Обучаемый находится у оружия. По команде приступает к разборке автомата	сек.	13	14	17
2	Сборка автомата	Сборка автомата Калашникова производится в обратной последовательности	сек.	23	25	30
3	Надевание противогаза ГП-5	Противогазы находятся в походном положении. Надевают по команде «ГАЗЫ». Каждая ошибка снижает оценку на один балл.	сек.	7	9	10
4	Надевание противогаза на пораженного	Обучаемый в противогазе находится около пораженного со стороны головы. По команде, одевает противогаз на пораженного.	сек.	15	16	17
5	Надевание респиратора Р-1	Респираторы находятся у обучаемых в походном положении. По команде «Респиратор надеть»–выполняют норматив.	сек.	11	12	14
6	Надевание ОЗК в виде комбинезона	Средства защиты в походном положении. По команде «Защитный комплект надеть» «Газы» выполняют норматив.	мин.сек.	4.35	5.00	6.00
7	Надевание ОЗК «Плащ в рукава» и противогаза	Средства защиты в походном положении. По команде «Плащ в рукава, чулки, Перчатки надеть» «Газы» выполняют в последовательности команд.	мин.сек.	3.00	3.20	4.00
8	Надевание ОЗК в виде накидки и противогаза	Средства защиты в походном положении. По команде «Химическая тревога» противогаз, плащ и в виде накидки.	сек.	40	45	55
9	Подготовка прибора ДП-5В к работе	ДП-5В, источник питания, формуляр лежат на столе. По команде «Прибор проверить и подготовить к работе» Выполняют норматив.	-	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки
10	Снаряжение магазинов	Патроны к АК-74 –30шт.	сек	30	35	40
<b>В стрелковом тире</b>						
1	Стрельба по неподвижным целям	Начальное упражнение из пневматической винтовки. Стрельба ведется с места по неподвижным целям, лежа с упора.	очки	25	20	15
<b>Открытый стадион</b>						

1	Выносливость Бег 3000 м	Проводится на любой местности с общего или раздельного старта. Форма Одежды спортивная.	мин.сек.	12,45	13,10	14,00
2	Сила. Подтягивание	Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху. При подтягивании подбородок должен быть выше перекладины.	кол. раз.	12	9	5
3	Быстрота. Бег 100 м	Форма одежды спортивная. Старт низкий.	сек.	13,1	13,7	14,3
4	Челночный бег 10x10	Выполняется в спортивном зале. Форма спортивная.	сек.	28	29	31
5	Метание гранаты 700 гр.	Выполняется с места или с разбега в коридор шириной 10 метров, выполняется гранатой Ф-1.	м.	40	35	32