

Управление образования администрации муниципального образования Кувандыкский городской округ Оренбургской области



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом пионеров и школьников Кувандыкского городского округа Оренбургской области»

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
педагогическим советом МБУДО «ДПШ»
Протокол № 3
от 30.09. 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ДПШ»
А.И. Хакимова
Приказ № 15/1 от 30.09.2016 г.

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Разведчик»

социально-педагогической направленности

Возраст детей: 14-17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик: Вахитова Светлана

Геннадьевна, педагог дополнительного образования

Кувандык, 2016 год

Пояснительная записка

Многообразие социально-политических процессов, происходящих в современном обществе, сложность и противоречивость экономической ситуации в России, мощный и постоянно усиливающийся информационный натиск на армию привели к падению нравственных идеалов.

В общественном сознании произошли серьезные изменения. Престиж армии начал падать, образ вооруженного защитника утратил привлекательные черты, армейская и флотская служба определенной частью молодежи воспринимается, как отклонение на пути к основным жизненным целям, как тяжелое бремя, которого стараются избежать любой ценой.

В обстановке рыночных отношений, нестабильности современной экономической системы России, значительная часть подростков и молодежи утратила интерес к продолжению образования, получению гражданской и военной профессий.

Сотни подростков оказались на улице, в подворотне, стремительно растет подростковая преступность. Но даже сейчас, когда остались разрушенными прежние идеалы, и стала очевидной утрата многих нравственных ценностей, в душах большинства людей живет генетическое чувство любви к своему Отечеству. Оно неистребимо и как живительный источник рождает из себя другое, не менее глубокое чувство: чувство долга перед Родиной, ее защита. К воинской обязанности во все времена и у всех народов отношение было уважительное, а военное дело считалось занятием мужчин.

Из всего выше сказанного можно сделать вывод, что назрела такая необходимость, как открытие объединения, где бы ребята занимались основами военного дела.

Военно-патриотические объединения являются школой физической и духовной закалки подрастающего поколения, гражданственности, подготовки к защите Родины. Система обучения в объединении позволяет усилить ориентацию подростка на развитие его интересов и способностей, избавление от стереотипа отношений, сложившихся в школе, на улице, во дворе. Подросток на практике имеет возможность познакомиться с воинскими специальностями, попробовать себя и определить свой выбор.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Разведчик» имеет социально-патриотическую направленность.

Актуальность программы

Актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью. Обучение по программе дает возможность получить профессиональную военную подготовку по выбираемой военной специальности.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы «Разведчик» заключается в том, что занятия в военно-патриотическом объединении позволяют подростку, в достаточной степени, познакомиться с жизнью и бытом военнослужащих; с воинскими уставами; получить физическую закалку; приобрести опыт вхождения в коллектив; опыт межличностных отношений и коллективной деятельности; изучить азбуку стрельбы из стрелкового оружия; научиться преодолевать моральные

и физические нагрузки; оказывать первую медицинскую помощь в экстремальных ситуациях.

Цель и задачи программы

Цель: воспитание чувства гражданственности, патриотизма, ответственности за судьбу Родины, нравственности, морально-психологической устойчивости к неблагоприятным факторам военной службы.

Задачи:

в обучении:

- обучать основам организации и ведения боя, воинской дисциплине, правам и обязанностям военнослужащих;
- знакомить с боевыми традициями вооруженных сил РФ;

в развитии:

- развить физические (силу, выносливость, ловкость) и психические (волю, настойчивость, самодисциплину) качества;

в воспитании:

- формировать сознательное и позитивное отношение к службе в вооруженных силах РФ;
- прививать чувство коллективизма, умение принимать решение в экстремальных ситуациях.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной программы является то, что она совмещает огневую, специальную, строевую и физическую подготовку.

Программа дает возможность получить допрофессиональную военную подготовку, совершенствовать знания и навыки по основам воинской службы и специальной подготовке.

Возраст детей и сроки реализации программы

Программа рассчитана на три года.

1 год обучения – занятия проводятся с детьми 14-15 лет

2 год обучения – занятия проводятся с детьми 15-16 лет

3 год обучения – занятия проводятся с детьми 16-17 лет

В объединение принимаются подростки на основе добровольности и желания стать достойным защитником Родины.

Формы и режим занятий

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие.

Программой предусмотрены индивидуальные консультации, зачеты, целью которых является отслеживание результатов занятий. Уровень физической подготовки определяется по учебным нормативам.

Режим занятий

Программа «Разведчик» реализуется в объеме 576 часов, из которых:

1 год обучения – 144 часа; 2 раза в неделю по 2 ч.

2 год обучения – 216 часов; 3 раза в неделю по 2 ч.

3 год обучения – 216 часов; 3 раза в неделю по 2 ч.

Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей воспитанников.

Ожидаемые результаты и способы

определения их результативности

К концу учебного курса воспитанник будет знать и уметь:

- общие положения по прохождению военной службы;
- воинскую дисциплину и требования к ней;
- права, обязанности и ответственность военнослужащих;
- технику и тактику боя;
- основы техники стрельбы и методики тренировки;
- общие положения строевого Устава и уметь выполнять строевые приемы;
- выполнять нормативы по физической подготовке.

Формы подведения итогов реализации программы

Знания и умения, полученные при изучении данного курса, учащиеся показывают, участвуя в традиционных слетах ВПО, военно-патриотической игре "Зарница", в военно-полевых сборах, профильных лагерях.

Учебный план

№ п/ п	Разделы, дисциплины	Количество часов								
		1 год			2 год			3 год		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	1	1	2	1	1	2	1	1
2.	Основы физической подготовки	36	4	28	34	4	30	34	4	30
3.	Огневая подготовка	32	4	28	34	4	30	72	4	68
4.	Строевая подготовка	36	8	28	36	6	30	34	4	30
5.	Специальная подготовка	36	4	28	72	4	68	36	4	32
6.	Миротворец	-	-	-	36	30	6	36	30	6
7.	Итоговое занятие	2	-	2	2	-	2	2	-	2
	Итого	144	21	123	216	49	167	216	47	169

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория

План работы на год. Режим занятий. Техника безопасности.

Практика

Определение уровня физической подготовленности учащегося.

2. Основы физической подготовки

- Гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Легкая атлетика.
- Кроссовая подготовка. Бег, ходьба по пересеченной местности. Марш-бросок 5 км. Преодоление препятствий на местности бегом, прыжком, наступая, перешагивая.
- Спортивные игры. Баскетбол. Тактика и техника игры. Футбол. Ручной мяч. Волейбол.
- Сезонные спортивные игры. Хоккей. Лыжная подготовка. Плавание.

3. Огневая подготовка

- Материальная часть стрелкового оружия и ручных гранат. История развития отечественного стрелкового оружия. Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Правила поведения в тире и на линии огня. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов малокалиберной

винтовки. Назначение и боевые свойства ручных гранат и запала. Работа частей и механизмов гранаты при броске. Подготовка гранаты к броску. Меры безопасности при обращении с ручными гранатами.

- Основы и правила стрельбы. Явления выстрела и его периоды. Начальная скорость пули и ее влияние на стрельбу. Отдача оружия и угол вылета. Образование траектории. Прямой выстрел, прикрытое, поражаемое и мертвое пространства и их практическое значение. Меткость стрельбы. Выбор цели. Выбор прицела и точки прицеливания при стрельбе с места по неподвижным и появляющимся целям. Влияние на стрельбу угла полета цели, ветра и температуры воздуха. Корректирование стрельбы.
- Техника стрельбы из пневматической винтовки. Основные элементы техники выполнения выстрела из пневматической винтовки. Изготовка, прицеливание, дыхание, спуск курка. Техника стрельбы с упором и с руки, с опорой на стол или стойку /сидя, стоя. Тренировка технике стрельбы без пуль. Тренировка в удержании, прицеливание, нажатие на спусковой крючок. Соблюдение режима дыхания. Стрельба по 10x10см. на листе белой бумаги. Стрельба по мишени № 8 из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Дистанция – 5м. Количество выстрелов – 5. Стрельба по мишени № 8 из положения стоя без упора. Дистанция – 10м. Количество выстрелов – 10. Стрельба по мишени №8 из положения стоя без упора. Дистанция – 10м. Количество выстрелов – 10.
- Выполнить упражнение из пневматической винтовки /единой спортивной классификации/. Цель – мишень №8. Расстояние до цели – 10м. Количество выстрелов – 25/5 пробных, 20 зачетных/. Стрельба по мишени № 8 из трех положений
- Скоростная стрельба по силуэтным падающим мишеням из положения сидя за столом с опорой локтями на стол.
- Материальная часть автомата Калашникова. Подготовка автомата к стрельбе. Возможные задержки и неисправности при стрельбе и способы их устранения. Снаряжение магазина патронами и зарядка автомата. Принадлежность к автомату. Порядок чистки и смазки автомата, его хранение.
- Ведение огня из автомата с места по неподвижным целям. Приемы и правила стрельбы из автомата. Производство выстрела. Контрольные занятия. Стрельба из автомата Калашникова боевыми патронами.

4. Строевая подготовка

- Строевые движения без оружия. Строй, их элементы. Обязанности солдат перед построением и в строю. Строевая стойка, команды. Строевой шаг. Поворот в движении. Выполнение воинского приветствия.
- Строй отделения, взвода. Развернутый строй, походный строй. Команды, подаваемые для построения и перестроения отделения, взвода. Воинское приветствие. Сигналы управления строем. Действия военнослужащих у машин и на машинах.
- Строевые приемы и движения с оружием. Строевая стойка с автоматом. Выполнение приемов "На ремень", "На грудь", "За спину".

5. Специальная подготовка

- Специальная физическая подготовка. Гимнастика. Акробатика. Легкая атлетика.
- Техника и тактика боя. Техника одиночных ударов и защита от них. Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, на средней дистанции, на ближней дистанции. Соревнования.
- Рукопашный бой. Приемы. Страховки и само страховки. Захваты. Подсечки. Стойки. Удары руками. Удары ногами. Защита руками. Перемещение, защита ногами. Сочетание приемов передвижения с ударами. Технические комплексы. Спарринги. Соревнования. Рукопашный бой с оружием и без оружия.

6. Миротворец

Подготовка воспитанников к слётам ВПО, военно-полевым сборам, игре «Зарница».

- Общевойсковые уставы. Воинские уставы: история создания и значение. Права и обязанности военнослужащих. Воинская дисциплина: ее сущность и значение. Распределение времени и повседневный порядок. Караульная служба. Воинские коллективы, внутриколлективные отношения.
- История вооруженных сил. История военных реформ в России. Создание и становление русской армии. Историческая роль Петра I в формировании армии нового типа. Выдающиеся полководцы России. История создания основных образцов военной техники и вооружения. Офицеры Российской армии. Этапы строительства Вооруженных сил Российской Федерации. Зарождение и дальнейшее развитие Вооруженных Сил РФ.
- Основы правовых знаний. Права, обязанности и ответственность военнослужащих за защиту Родины. Закон РФ о военной обязанности и военной службе. Конституция РФ об охране страны. Основы обороны. Значение и характер военной доктрины России. Конвенция о правах ребенка от 20 ноября 1959 г. Причины и условия правонарушений. Законы об охране общественного порядка и защите Отечества. Социально-правовая защита военнослужащих. Закон РФ о статусе военнослужащих. Общие положения. Права, обязанности, ответственность военнослужащих, граждан, уволенных с военной службы и членов их семей. Защита чести, достоинства и прав граждан.

7. Итоговое занятие

Практика

Определение уровня физической подготовленности учащегося.

Методическое обеспечение программы

Условия реализации программы

Реализация программы будет эффективна при наличии условий:

- материально-техническая база;
- высококвалифицированные педагоги - офицеры запаса, преподаватели ОБЖ. Занятия по военно-патриотическому воспитанию должны быть тщательно подготовлены, разработаны планы лекций, практические занятия с разнообразием форм и методов.

Будущий защитник Родины должен быть не только силен физически, но и морально устойчивым, нравственным гражданином. Поэтому руководитель объеди-

нения должен включать в план работы занятия с психологом для выявления психофизического потенциала подростка.

Занятия в военно-патриотическом объединении формируют у детей ценность здоровья и здорового образа жизни, учат методам саморегуляции и самоконтроля, уменьшает тревожность, воспитывает уверенность в себе, снижает эмоциональное напряжение.

Занятия должны сопровождаться:

- мониторингом физического и нервно-психического здоровья детей;
- профилактикой вредных привычек, алкоголизма и наркомании;
- обучением детей методам укрепления и сохранения здоровья;
- обеспечением мер безопасности детей при проведении занятий и массовых мероприятий;
- обеспечением санитарно-гигиенических условий (воздушно-тепловой и световой режим) в помещениях, где проводятся занятия (спортивный зал, тир и т.д.) и соответствие нормам СанПиНа используемого инвентаря.

Особенности методики обучения физической подготовки

Практические занятия являются основным видом учебных занятий по физической подготовке учащихся. Они проводятся по разделам: рукопашный бой, гимнастика, легкая атлетика, кроссовая подготовка и т.д.

В целях повышения общей физической подготовленности учащихся с ними проводятся комплексные занятия. Они включают упражнения, приемы и действия из различных разделов физической подготовки.

Это достигается:

- сокращением времени на построение и различного рода передвижения;
- краткость и ясность объяснений;
- выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком;
- применением круговой тренировки и состязательного метода.

Руководитель занятий по физической подготовке должен учитывать возрастные особенности учащихся. Развитие основных физических качеств осуществлять сопряженным методом, т.е. использованием при тренировке простейших физических упражнений, изученных ранее, или выполнением в конце основной части занятия специальных комплексов упражнений; упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы они были максимально приближены к основному учебному материалу. В конце учебного года в комплексы физических упражнений следует включать неспецифические упражнения. Например: на занятиях по гимнастике включать скоростно-силовые упражнения на занятиях по легкой атлетике – силовые.

Для развития скоростных качеств выполняются простые в техническом отношении физические упражнения в максимально возможном темпе. Продолжительность упражнений 8-12 сек., интервалы отдыха между повторениями 40-60 сек. После 2-3 повторений отдых увеличивается до 1.5 –2 мин. На одном занятии выполняются 2-3 упражнения с повторением каждого 2-3 раза. Общая продолжительность комплекса 8-10 мин.

Для развития силовых качеств выполняются физические упражнения с преодолением собственного веса или сопротивления партнера, а также с тяжестями. Упражнения повторяются в одном подходе 8-10 раз. На одно занятие планировать 4-5 упражнений для 1-2 мышц. Упражнения чередуются от занятия к занятию в следующей последовательности: для мышц плечевого пояса, брюшного пресса и т.д.

В комплексные уроки можно включать силовые упражнения общего воздействия на организм. Перерыв между упражнениями 45 с.

Для развития скоростно-силовых качеств включаются упражнения, требующие проявления как скоростных, так и силовых качеств: прыжки, метание, преодоление препятствий, переползание, переноска груза и т.д. в максимально возможном темпе.

Если усиление незначительное, то в большей степени развиваются скоростные качества, при увеличении усилия – вырабатывается сила, увеличение продолжительности упражнения до 35 сек. Повышает скоростно-силовую выносливость.

В конце основной части занятия проводится комплексная тренировка групповым или поточным методом.

Особенности методики обучения огневой подготовке

Целесообразно включать в расписание занятия по специальной выносливости стрелка, т.е. способности длительно выполнять стрелковое упражнение, не снижая активности работы. Выработка такой выносливости достигается длительным пребыванием в позе (изготовке) и многократным повторением элементов техники стрельбы или упражнения. Для этого целесообразно использовать тренировку без патрона, длительное время пребывания в позе (изготовке) без оружия, с оружием или макетом оружия, по размеру и массе соответствующим данным моделям винтовок и автомата Калашникова.

Тренировка по специальной физической подготовке может быть использована и для отработки устойчивости, техники прицеливания и нажима на спусковой крючок.

С первого же занятия необходимо приучать учащихся к соблюдению мер безопасности при обращении с оружием и гранатами, правил бережения, осмотра оружия и подготовке к стрельбе, научить правильно чистить оружие.

Руководитель обязан на каждом занятии контролировать состояние оружия и тщательность его чистки до и после стрельбы.

При обучении, особенно в начальный период, следует широко использовать плакаты, наглядные пособия, различные приборы и тренажеры. У новичков характернейшей ошибкой является ожидание выстрела, что отрицательно сказывается на его выполнении (толчок плечом приклада, дерганье за спусковой крючок). Поэтому в этот период обязательно использование тренажеров, тренировки без патрона.

При стрельбе из пневматического оружия элемент ожидания выстрела выражен значительно слабее. Поэтому целесообразно на начальных этапах обучения использовать пневматическое оружие.

Для лучшего усвоения техники прицеливания и нажима на спусковой крючок начальное обучение учащихся во всех видах оружия следует начинать из винтовки в положении лежа или из пневматической винтовки с опорой на стол. Изуче-

ние теоретических вопросов проводится как в виде отдельных занятий, так и постоянно в процессе практических занятий.

Педагог должен учитывать, что нельзя переходить к следующему упражнению или новому заданию, не добившись выполнения предыдущего. В случае систематического отставания отдельных учащихся следует вести с ними дополнительные занятия.

По окончании занятий учащиеся проводят чистку оружия. Изучение вопроса «Назначение и боевые свойства ручных гранат» необходимо проводить на макетах гранаты и запала. Используя имеющиеся учебные гранаты и наглядные пособия, следует показать курсантам составные части гранат и рассказать об их назначении. Далее ознакомить с назначением и устройством запала ручной гранаты, обратить внимание курсантов на то, что запалы постоянно находятся в боевом положении. Разбирать их и проверять работу ударного механизма категорически запрещается.

Обучение и воспитание учащихся будет успешным только при систематическом и целенаправленном построении учебно-тренировочного процесса.

Особенности методики обучения строевой подготовки.

В основу строевого обучения должен быть положен принцип образцового показа педагогом строевого приема (делай как я), краткое пояснение элементов выполнения и тренировка до полного усвоения приема каждым учащимся. В строевом обучении следует идти от простого к сложному. Целесообразно изучать весь прием сразу, его необходимо отрабатывать по элементам, затем соединить элементы воедино и тренировать выполнение приема в целом.

Организация и проведение занятий в отделении: командир выстраивает отделение на месте занятия в двухшереножном строю, докладывает руководителю о готовности к занятию и наличии людей.

Руководитель, выслушав рапорт, подает команду командиру «Встать в строй», затем осматривает учащихся и, подав команду «Вольно», «Заправиться», приказывает устранить недостатки во внешнем виде. Подает команду «Смирно» и проводит занятие по схеме:

- личный показ приема в целом;
- показ приема по разделением с кратким пояснением его элементов;
- разучивание учащимися показанного приема;
- тренировка в составе объединения.

Особенности методики обучения специальной подготовки

Практические занятия являются основным видом учебных занятий по специальной подготовке учащихся. Они проводятся по разделам: рукопашный бой, ОФП, легкая атлетика, кроссовая подготовка.

В целях повышения общей специальной подготовленности учащихся с ними проводятся комплексные занятия. Они включают упражнения, приемы и действия из различных разделов специальной подготовки.

Руководитель объединения по специальной подготовке должен учитывать возрастные особенности учащихся. Развитие основных качеств осуществлять сопряженным методом, т.е. использование при тренировке простейших спец. упражнений, изученных ранее, или выполнением в конце основной части занятия специ-

альных комплексов упражнений; упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы они были максимально приближены к основному учебному материалу. В конце учебного года в комплексы физических упражнений следует включать неспецифические упражнения.

Для развития общей выносливости используются циклические физические упражнения /бег, ходьба на лыжах/ с постепенным увеличением продолжительности выполнения упражнения от 5 до 50 мин. /лыжные гонки на 10 км./

По мере наращивания выносливости увеличивается скорость передвижения от 40 до 70% максимальной.

Для повышения вестибулярной устойчивости в подготовительную часть занятия включается 3-4 физических упражнения, связанных с вращением или поворотами головы. Скорость и длительность вращения /поворотов/ повышается постепенно от занятия к занятию.

Для предупреждения возможных неблагоприятных вестибулярных реакций /головокружение, рвота/ упражнения с вращением /поворотами/ распределяются равномерно по всей подготовительной части с интервалами между упражнениями не менее 35-45с.

Занятия по рукопашному бою направлены на формирование у учащихся первичных навыков борьбы с противником в рукопашной схватке, развитие ловкости, быстроты в действиях, воспитание смелости и решительности.

Занятия по рукопашному бою проводить на специально подготовленной яме с опилками или песком, в зале на гимнастических матах или борцовском ковре и на ровной травянистой площадке.

Удары рукой и ногой, броски и освобождение от захватов отрабатываются на подвесных мешках, тренировочных чучелах или на самих обучающихся.

Разучивание приемов самостраховки, ударов рукой и ногой осуществляется на первых занятиях. В дальнейшем они включаются в подготовительной части всех последующих занятий. Выполнение приемов самостраховки и бросков в обе стороны.

В целях предупреждения травм у занимающихся руководитель занятий обязан:

- соблюдать методическую последовательность обучения выполнения приема;
- следить за правильным применением приемов страховки и самостраховки;
- следить, чтобы приемы проводились плавно, без применения большой силы по сигналу партнера голосом «Есть» немедленно прекращались;
- броски выполнялись от центра площадки к краям;
- удары и наиболее уязвимые места: голову, шею, ключицу, суставы рук, ног, солнечного сплетения, печень, почки, подребры, промежность, крестец, голень, стопу – только обозначать.

Учебные нормативы

Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
<i>1 год обучения.</i>			

Подтягивание на перекладине.	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	10	8	6
Подъем переворотом.	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	30	25
Бег 100 метров.	15,4	16,0	16,7
Бег 1000 метров	3,40	3,50	4,05
Бег 3000 метров.	12,55	13,10	13,35
Бег 10x10 метров.	29	30	31
Полоса препятствий (сек).	2,15	2,20	2,30
Метание гранаты 700 гр.	30	25	20
Прыжки в высоту.	135	125	110
Прыжки в длину.	420	380	320
Марш – бросок 5 км.	Без учета времени.		
Бег на лыжах 3 км.	17,30	18,30	19,30
Бег на лыжах 5 км.	Без учета времени		
Плавание 50 м.	0,44	0,47	0,50
2 год обучения.			
Подтягивание на перекладине.	12	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	12	10	8
Подъем переворотом.	4	3	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	40	35	30
Бег 100 метров.	14,9	15,4	16,0
Бег 1000 метров.	3,35	3,45	4,0
Бег 3000 метров.	12,45	13,0	13,25
Бег 10x10 метров.	28	29	30
Полоса препятствий (сек.).	1,12	1,16	1,20
Метание гранаты 700 гр.	35	30	25
Прыжки в высоту.	135	130	115
Прыжки в длину.	440	390	340
Марш – бросок 5 км.	29	30	31
Бег на лыжах 3 км.	17,0	17,30	18,30
Бег на лыжах 5 км.	28,30	30,30	32,30
Плавание 50 м.	1,45	1,50	2,00
3 год обучения.			
Подтягивание на перекладине.	14	12	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	14	12	10
Подъем переворотом.	5	4	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	45	40	35
Бег 100 метров.	14,5	14,9	15,5
Бег 1000 метров	3,30	3,40	3,55
Бег 3000 метров.	12,35	12,50	13,15
Бег 10x10 метров.	27	28	29
Бег 4x10 м.	1,11	1,15	1,19
Полоса препятствий (шк.)	2,05	2,10	2,20
Метание гранаты 700 гр.	40	35	30

Прыжки в высоту.	140	135	120
Прыжки в длину.	450	400	350
Марш – бросок 5 км.	26,30	28,30	30,30
10 км.	Без учета времени.		
Плавание 100 м.	1,40	1,45	1,55

Литература

Для педагогов

1. Барабанщиков А.В. Основы военной психологии и педагогики. – М.: Просвещение, 1988.
2. Голованов В.П. Нормативно-правовое обеспечение системы дополнительного образования и социального воспитания. – М.: Центр инноваций в педагогике, 1995.
3. Демьяненко Ю.К. Физическая подготовка. М.: Воениздат, 1987.
4. Макаренко А.С. Воспитание гражданина. – М.: Просвещение, 1988.
5. Сухомлинский В.А. Как воспитать настоящего человека. – М.: Педагогика, 1989.

Для детей

6. Строевой Устав ВС. Военное издательство. Москва. 1994.
7. Устав гарнизонной и караульной службы. Военное издательство. Москва 1994.
8. Устав внутренней службы. Военное издательство. Москва 1994.
9. Учебник НВП. Москва. «Просвещение» 1985.