

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент общего образования Томской области

Департамент образования администрации Города Томска

МАОУ гимназии №13

РАСМОТРЕННО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель МО

Руководитель МНС

Директор гимназии


Киребко А.Г.


Лобастова М.П.




Яблуновская Т.В.

Протокол №4 от «19»03. 2025 г.

Протокол № от «19»03.2025

Приказ №108-О от «19»03. 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
„Любят“

Срок реализации 2 года

Программа рассчитана на детей 15-18 лет

Составитель: Богатинская И.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования программа «Рубеж» разработана с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с учетом изменений, внесенных Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р (с изменениями и дополнениями);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 с учетом изменений (Постановление Главного государственного Санврача от 30.08.2024 № 10 "О внесении изменения в санитарные правила СП 2.4.3648-20);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление правительства РФ от 5 августа 2013г. №662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- Письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.12.2024 №3610-р о реализации «Концепции сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации до 2030 года и дальнейшую перспективу»;
- Устав МАОУ гимназия №13 г. Томска.

В процессе реализации программы у обучающихся формируется потребность в ведении здорового образа жизни, в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают знания о преимуществах ведения образа жизни исключая вредные привычки,

формируется привычка заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки. В планирование включены разделы по теоретической подготовке, военной подготовке по военно-прикладным видам спорта, основам медицинских знаний, строевые приемы. Все темы курса изучения программы взаимосвязаны между собой и направлены на военно-спортивную подготовку, совершенствование физических, морально-волевых, психологических качеств.

Обучение построено таким образом, что обучающиеся программы «Рубеж» получают возможность применить свои знания умения и навыки в качестве помощников инструкторов, командиров, судей во время проведения соревнований.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Основной **целью** программы является совершенствование физкультурно-спортивной подготовки духовно - патриотического развития обучающихся, формирование модели гражданина - патриота. Реализации цели способствует ряд **задач**:

- воспитание ценностного отношения к здоровью и человеческой жизни;
- воспитание чувства уважения к героическому наследию России и ее государственной символике;
- воспитание чувства патриотизма, формирование у воспитанников верности Родине, готовности к служению Отечеству и его вооружённой защите;
- участие в подготовке и проведении мероприятий патриотической направленности;
- подготовка к воинской службе;
- противодействие проявлениям политического и религиозного экстремизма в молодёжной среде.

Режим занятий: Программа рассчитана на 2 года обучения. 1-й год обучения – 68 часов, 2-й год обучения – 68 часов. Состав групп: разновозрастной. 1-й год обучения (9-10 классы); 2-й год обучения (10-11 классы).

Формы организации деятельности: групповая; индивидуальная:

- соревнования спортивные, стрелковые и др.;
- марш-броски, походы;
- трудовые десанты, субботники по благоустройству памятников и обелисков героям Великой Отечественной войны,

- уроки мужества, «Вахты памяти»,
- встречи с ветеранами Вооруженных Сил, совместные военно-спортивные праздники военнослужащих и членов ВСПК
- лекции, диспуты, вечера общения и т.

I. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «РУБЕЖ»

1 год обучения

№	Раздел	Всего часов	теория	практика
1.	Военно-историческое прошлое России	3	3	-
2.	Подготовка по основам военной службы	14	4	10
2.1.	Огневая подготовка	4	1	3
2.2	Строевая подготовка	8	2	6
2.3	Тактическая подготовка	2	1	1
3.	Прикладная физическая подготовка	20	-	20
3.1	Гимнастика	5	-	5
3.2	Акробатика	5	-	5
3.3	Игры с мячом	5	-	5
3.4	Кроссовая подготовка	5	-	5
4.	Туристско-краеведческая деятельность	12	4	8
4.1	Выживание в природных условиях. Подготовка походов и марш-бросков.	6	2	4
4.2	Туристское снаряжение	2	1	1
4.3	Ориентирование на местности	4	1	3
5.	Медико-санитарная подготовка	7	3	4
5.1	Гигиена	2	1	1
5.2	Доврачебная помощь пострадавшему	2	1	1
5.3	Оказание первой медицинской помощи при травмах, ожогах, ранениях, утоплении, солнечном ударе	3	1	2
6.	Досуговая деятельность	2	-	2
7.	Участие в различных соревнованиях	10	-	10

	ИТОГО:	68	14	52
--	---------------	-----------	-----------	-----------

2 год обучения

№	Тема	Всего часов	теория	практика
1.	Войны 1 половины 20 века. Великая Отечественная война. Локальные войны 2-ой половины 20-го века.	5	4	1
2.	Подготовка по основам военной службы	14	4	10
2.1.	Огневая подготовка	4	1	3
2.2	Строевая подготовка	8	2	6
2.3	Тактическая подготовка	2	1	1
3.	Прикладная физическая подготовка	20	-	20
3.1	Гимнастика	5	-	5
3.2	Акробатика	5	-	5
3.3	Кроссовая подготовка	5	-	5
3.4	Игры с мячом	5	-	5
4.	Туристско-краеведческая деятельность	12	4	8
4.1	Топография	4	1	3
4.2	Правила организации зимних походов	6	2	4
4.3	Питание в походе	2	1	1
5.	Медико-санитарная подготовка	6	2	4
5.1	Возможные травмы в походах. Организация доврачебной помощи	4	1	3
5.2	Режим физических нагрузок	2	1	1
6.	Досуговая деятельность	5	-	5
7.	Участие в различных соревнованиях	6	-	6
	ИТОГО:	68	14	54

**II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЫ РУБЕЖ»**

1 год обучения

1раздел. ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКОЕ ПРОШЛОЕ РОССИИ

История военно-спортивной игры «Рубеж». История малой Родины (родного края). Боевые традиции армии и флота Российской империи. Великие полководцы и флотоводцы. Государственная и военная символика России. Служба в армии как почётная обязанность гражданина России.

2 раздел. ПОДГОТОВКА ПО ОСНОВАМ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

1. Огневая подготовка.

Пневматическая винтовка. Назначение, боевые свойства, устройство и работа пневматической винтовки. Устройство частей и механизмов винтовки и принадлежностей. Работа частей и механизмов винтовки. Осмотр винтовки и подготовка к стрельбе.

Приёмы стрельбы из пневматической винтовки.

Правила стрельбы из винтовки. Изготовка к стрельбе. Производство стрельбы (выстрел). Прекращение стрельбы.

Уход за оружием, его хранение и бережение.

Общие положения. Особенности чистки и смазки малокалиберной винтовки. Хранение и бережение оружия.

Приёмы метания ручных гранат.

Правила метания гранат. Метание гранат из положения стоя, лёжа, с колена, в движении и в пешем порядке. Меры безопасности при обращении с гранатами.

2. Строевая подготовка.

Строевая стойка. Повороты на месте. Движение строем. Повороты в движении. Отдание воинской чести. Выход из строя и подход к начальнику. Развернутый строй отделения. Отдание чести в строю, на месте и в движении.

3. Тактическая подготовка.

Основные задачи и составные части вооружённых сил современного государства. Виды современного оружия и военной техники. Воинские подразделения и соединения.

Командование войсками. Срочная и контрактная служба. Военные учебные заведения.

Будущее российской армии.

3 раздел. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение занятий акробатикой, гимнастикой и атлетикой. Ловкость, гибкость, сила и силовая выносливость, устойчивость к укачиванию и перегрузкам, пространственная ориентация, прикладные двигательные навыки как основные качества, формирующие физически развитого человека. Воспитание смелости и решительности, совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости.

Комбинированные силовые упражнения на перекладине, комплексные силовые упражнения, подтягивание и подъем переворотом на перекладине. Элементы акробатики.

Передвижение по пересечённой местности в пешем порядке и на лыжах (кроссовый бег, марш-броски, лыжные гонки и др.). Баскетбол. Волейбол. Футбол.

4 раздел. ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Правила организации и проведения туристских походов. Подбор групп. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана и графика движения. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Устройство палатки. Правила укладки рюкзака. Стороны горизонта. Устройство компаса. Пользование компасом. Азимут. Движение группы по азимутам на заданное расстояние. Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам.

Практические занятия. Поход. Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направления по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутам на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

5 раздел. МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА

Личная гигиена. Обувь, уход за ногами и обувью. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде. Предупреждение охлаждения и обморожения в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки. Первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего. Виды травм, ожогов, ранений. Оказание первой медицинской помощи.

Практическая работа. Транспортировка пострадавшего.

6 раздел. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Спортивный турнир. Викторина по истории России.

Смотр строя и песни. ВСИ «Рубеж». Вахта памяти.

День здоровья. Походы выходного дня. Экспедиции по местам боевой славы. Поездки в музеи, театры, на спортивные соревнования.

2 год обучения

1 раздел. ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Войны 1 половины 20 века. Русско-японская война. Первая мировая война. Вторая мировая война. Локальные войны 2-ой половины 20-го века. Крупные сражения и боевые операции Великой Отечественной войны.

2 раздел. ПОДГОТОВКА ПО ОСНОВАМ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ

1. Огневая подготовка.

Автомат Калашникова. Назначение, боевые свойства и устройство автомата Калашникова. Разборка и сборка автомата. Назначение, устройство частей и механизмов автомата, принадлежностей и патронов. Задержки при стрельбе из автомата и способы их устранения. Осмотр автомата, боеприпасов и подготовка их к стрельбе.

Устройство ручной осколочной гранаты Ф-1. Работа частей и механизмов гранат.

Приёмы метания ручных гранат.

2. Строевая подготовка.

Строевая стойка. Повороты на месте. Движение. Повороты в движении. Отдание воинской чести. Выход из строя и подход к начальнику. Развернутый строй отделения. Отдание чести в строю, на месте, и в движении. Выполнение воинского приветствия с оружием. Выполнение строевых приемов с автоматом.

3. Тактическая подготовка.

Боевая готовность. Составные части БГ. Степени БГ.

Порядок постановки боевой задачи. Ориентировка, цель, время.

Действия подразделения в разведке. Передвижение по пересеченной местности, преодоление препятствий, засада, налет, поиск, маскировка. Полоса препятствий.

3 раздел. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занятия акробатикой, гимнастикой, атлетикой. Развитие ловкости, силы и силовой выносливости, гибкости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентации, прикладных двигательных навыков. Совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости. Комбинированное силовое упражнение на перекладине, комплексное силовое упражнение, подтягивание и подъем переворотом на перекладине. Передвижение по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах (кроссовый бег, марш-броски, лыжные гонки и др.). Баскетбол. Волейбол. Футбол.

Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделения. Метание гранаты на точность и дальность.

Контрольное упражнение на полосе препятствий. Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения. Выполнение задания с макетом оружия и противогазом в походном положении. Форма одежды – спортивная. Дистанция – 400 метров.

4 раздел. ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Топография.

Способы ориентирования. Ориентирование с помощью компаса и карты, без карты и компаса, по местным предметам. Организация соревнований по ориентированию. Оценка

расстояний и времени. Определение расстояний шагами. Оценка расстояний глазомером и по слышимости звуков. Определение времени. Движение с использованием промежуточных ориентиров. Движение без четких ориентиров.

Практические занятия. Зарисовка топографических знаков, чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Прокладывание на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

2. Правила организации зимних походов.

Требования к снаряжению. Организация бивака. Организация питания. Темп движения.

3. Питание в походе.

Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Набор продуктов для многодневного похода. Правила приготовления еды на костре. Костровые принадлежности. Режим питания. Водно-солевой режим. Способы обеззараживания воды. Подготовка продуктов к походу.

Практическое занятие. Приготовление еды на костре. Расчет продуктов для многодневного похода.

4. Краеведческая работа. Поиск материалов о земляках – участниках войны.

Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны.

5 раздел. МЕДИКО-САНИТАРНАЯ ПОДГОТОВКА

Обеспечение безопасности многодневного похода. Режим физических нагрузок. Возможные травмы в походах. Организация доврачебной помощи. Лекарственные растения.

6 раздел. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Встречи поколений. Спортивный турнир. Викторина по истории России. Смотр строя и песни. Игра «Зарница». Вахта памяти. День здоровья. Выпускной вечер. Походы выходного дня. Экспедиции по местам боевой славы. Поездки в музеи, театры, на спортивные соревнования. Участие в районных, окружных, областных соревнованиях по стрельбе.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «РУБЕЖ»

Личностные результаты:

- формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- формирование у учащегося активной гражданской позиции как ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- воспитание готовности к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- воспитание толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Система оценки результатов

Реализация программы дополнительного образования «Рубеж» предусматривает безотметочную систему оценивания. Оценивание эффективности проводимых занятий происходит в рамках конкурсов, фестивалей, проектов. Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год в конце года обучения. Результаты промежуточной аттестации служат основанием для перевода обучающегося на следующий год обучения.

Ф.И.О. обучающегося	Военно-историческое прошлое России	Подготовка по основам военной службы	Медико-санитарная подготовка	Участие в различных соревнованиях

IV. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ (КАДРОВЫЕ) УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «РУБЕЖ»

Педагогическая деятельность по реализации данной дополнительной общеобразовательной программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Образовательная организация вправе привлекать к реализации данной дополнительной общеобразовательной программы лиц, получающих высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Список литературы для педагогов

1. Конституция Российской Федерации
2. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе»
3. Инструкции по технике безопасности.
4. Бубнов В.Г. Основы медицинских знаний. М., 1998.

5. Костров А.М. Гражданская оборона. М., 1991.
6. Перевозченко И.И. Лекарственные растения. М., 1990.
7. Герасимова В.А. Классные часы и беседы о Российской истории. М., 2004.
9. Побединская Л.А. Ради жизни на земле. М., 2003.
10. Мазыкина Н.В., Монахов А.Л. Равнение на Победу. М., 2004.

Список литературы для обучающихся:

1. Волков А.П. Знай и уме. М., 1990.
2. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. М., 1996.
3. Никифоров Ю.Б. Учись наслаждаться движением. М., 1989.
4. Гаткин Е.Я. Безопасность ребенка. М., 2007.
5. История России в 20 веке. Любое издание.
6. Основы безопасной жизнедеятельности. М., «Просвещение», 2002.
7. Это должен знать каждый. М., 2005.

Приложение 1

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

Комплексное силовое упражнение:

	Сколько раз необходимо выполнить		
	низкий	средний	высокий
Девушки	26	30	34
Юноши	44	48	52

Комбинированное силовое упражнение на перекладине:

	Сколько раз необходимо выполнить		
	низкий	средний	высокий
Юноши 15-17 лет	2	3	4

Упражнение на единой полосе препятствий (400 метров):

Время выполнения	уровень
2мин. 40сек.	низкий
2мин. 30сек.	средний
2мин. 25сек.	высокий

Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения

Количество до 7 человек		Количество до 10 человек	
Время выполнения	уровень	Время выполнения	уровень
5мин. 05сек	низкий	5мин. 30сек.	низкий

4мин. 40сек.	средний	5мин. 05сек.	средний
3мин. 55сек.	высокий	4мин. 40сек.	высокий

Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения

До 10 человек		До 20 человек	
1100 метров			
5мин. 25сек.	низкий	6мин. 05сек.	низкий
5мин. 10сек.	средний	5мин. 50сек.	средний
5мин. 00сек.	высокий	5мин. 40сек.	высокий
3100 метров			
15мин. 10сек.	низкий	15мин. 50сек.	низкий
14мин. 40сек.	средний	15мин. 20сек.	средний
14мин.20сек.	высокий	15мин.00сек.	высокий

Контрольные испытания с целью определения уровня гибкости

Контрольные испытания	Качество выполнения	оценка
Наклон вперед, ноги врозь на полу, голова поднята, спина прямая	1. Грудь и живот касаются пола, голова поднята, ноги прямые, носки оттянуты. 2. Наклон вперед прямой спиной на $\frac{3}{4}$ (78°) 3. Наклон вперед прямой спиной до половины (45°) 4. Наклон вперед согнутой спиной менее 45°	отлично хорошо удовлетворительно плохо
Мост гимнастический	1. Ноги прямые, плечи перпендикулярно к полу 2. Слегка согнутые ноги, плечи незначительно отклонены от вертикали 3. Согнутые ноги, плечи под углом 45° 4. Сильно согнутые ноги, плечи под углом 30°	отлично хорошо удовлетворительно плохо
Шпагат	1. Ноги полностью касаются пола, руки в стороны 2. Ноги до колен касаются пола, руки в	отлично хорошо удовлетворительно

	стороны 3. Ноги лодыжками касаются пола, руки в стороны	ПЛОХО
--	---	-------

Разборка и сборка автомата Калашникова на скорость на оценку

Разборка		
Старшая группа	15 сек.	отлично
	18 сек.	хорошо
	21 сек.	удовлетворительно
Сборка		
Старшая группа	27 сек.	отлично
	30 сек.	хорошо
	33 сек.	удовлетворительно