

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 209 Центрального района Санкт-Петербурга
«Павловская гимназия»
(ГБОУ гимназия № 209 «Павловская гимназия»)**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ гимназии № 209
«Павловская гимназия»
Протокол 29 августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ гимназии № 209
«Павловская гимназия»

Приказ от 29 августа 2025 г. № 199-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по курсу внеурочной деятельности
ЮНАРМЕЕЦ. НАУКА ПОБЕЖДАТЬ**

Уровень образования: **основное общее образование**

Реализуемый стандарт: **ФГОС**

Срок реализации: **5 лет**

Класс обучения: **5-9 классы**

Общее количество часов на реализацию программы: **170**

Составители: **Горькавенко Г.В.**

Год написания рабочей программы: **2025**

1. Пояснительная записка

1.2. Актуальность и назначение программы

Программа курса внеурочной деятельности «Юнармеец. Наука побеждать» (далее - Программа) составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Программа направлена на формирование целостной личности, воспитание человека, ответственного за судьбу Отечества и сохранение мира, на основе приобщения к памяти о подвигах предков, военно-прикладной и спортивной деятельности, постижении основ здорового и безопасного образа жизни.

Программа внеурочной деятельности «Юнармеец. Наука побеждать» является компонентом Образовательной платформы детско-юношеской общественной организации «Память и дело», первичного отделения Российского движения школьников, в направлении «Преодоление».

При разработке Программы были использованы учебник ОБЖ Смирнова А.Т. и Хренникова Б.О., учебно-методическое пособие Бачевского В.И. по разделу «Основы военной службы» «Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан».

Цель программы: формирование целостной личности посредством приобщения к военно-патриотическим традициям России, военно-прикладной, медицинской и спасательной подготовки.

Задачи:

обучающие:

дать начальные знания

– по основам обороны государства: о структуре Вооружённых сил, назначении видов и родов войск, их вооружении и боевых возможностях;

– о нравственной природе службы Отечеству на примерах подлинного служения и героизма;

– о действиях в бою, в разведке, на марше, в дозоре, в наступлении, в обороне;

– о действиях по защите населения в экстремальных ситуациях;

научить

– способам поддержания состояния здоровья и закаливания;

– действовать в строю;

– обращаться с оружием на основе правил техники безопасности;

– стрелять из пневматического оружия;

– метать гранаты в цель;

– оказывать первую медицинскую помощь в различных ситуациях;

развивающие:

развивать

– физические качества: силу, ловкость, выносливость;

– память;

– ассоциативное мышление;

– психологическую и физическую устойчивость;

– познавательные способности через подключение к физическим упражнениям элементов наблюдения за явлениями внешнего мира и самонаблюдения;

воспитательные:

воспитывать

– уважение к духовным традициям, историческим, символам и памятникам Отечества, Конституции Российской Федерации, стремление служить Родине, исполняя свой долг;

– почтительное отношение к прошлому нашей страны, ее героическим страницам, повысить интерес к изучению военной истории России, готовность приходить на помощь ветеранам, сохранять в порядке памятники воинской славы;

- трудолюбие, ответственность, терпение, дисциплинированность, пунктуальность, аккуратность в отношении инвентарю;
- умения работать в команде, внимание и деликатность в коллективной работе, готовность приходить на помощь;
- *формировать* у учащихся мотивацию к достижениям, уверенность у учащихся в реализации его возможностей;
- *побудить* учащихся к внутренней работе над собой, *воспитывать* доброту, собранность, целеустремленность;
- *мотивировать* к здоровому образу жизни, привлечь учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

1.2. Варианты реализации программы и формы проведения занятий

Время и место реализации программы.

Программа курса внеурочной деятельности «Юнармеец. Наука побеждать» рассчитана на учащихся 5-9 классов основной школы в рамках внеклассной работы. Продолжительность освоения программы – 5 лет.

Занятия проводятся один раз в неделю, 34 часа в год.

Возраст обучающихся в процессе обучения - 11-16 лет.

Условиями набора воспитанников для занятий по Программе являются их желание заниматься познавательной, спортивной, медицинской, коммуникативной, строевой деятельностью в рамках военно-патриотического направления деятельностью, а также и способность к систематическим занятиям.

Модель реализации внеурочной деятельности: модель дополнительного образования.
Формы организации внеурочной деятельности по программе: аналогично дополнительному образованию – *кружок (секция).*

По категории обучающихся занятия по программе курса внеурочной деятельности «Юнармеец. Наука побеждать» относятся к *продвинутому образованию*, по *направлению модернизации* являются *альтернативными*, по *подходу к ребёнку* – *свободным воспитанием*. По *типу управления учебным процессом* используется, в основном, *система «группа + педагог (командир, тренер)».*

Формы проведения занятий:

По организации форма занятий – групповая.

По проведению

- учебно-тренировочное занятие по строевой, огневой и общефизической подготовке с привлечением игровой технологии;
- просмотр учебных фильмов;
- беседа,
- встреча с приглашенным гостем (ветераном, действующим офицером),
- мастер-класс,
- полевой тренировочный выезд (выход),
- комплексное посещение воинских частей.

Выбор форм организации деятельности в рамках Программы обуславливается необходимостью поддержки личных усилий каждого учащегося, направленных на становление патриотической жизненной позиции, и важностью преобразования юнармейского коллектива в соборное единство – прообраз народа – для накопления опыта.

Формы учёта для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности:

- соревнования по стрельбе;
- комплексная военно-патриотическая (военно-спортивная, военно-морская, военно-историческая) игра;

– воинский церемониал, несение почетного караула у поста № 1, участие в знаменной группе.

– участие в районных, городских, всероссийских соревнованиях и конкурсах военно-патриотического направления.

Реализация рабочей программы или ее части может осуществляться с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ), при этом учебные занятия организуются по одной из следующих моделей:

– ДОТ и ЭО как дополнение к очной форме обучения (расширение, дифференциация, творческие задания, электронные ресурсы (ЭОР), инструменты контроля, работа с образовательными платформами, разными ресурсами);

– ДОТ в контексте технологий смешанного обучения (включение в урок или опережающее обучение на основе удаленно выполняемых заданий (перевёрнутый класс).

– ДОТ - удаленная форма реализации ООП, курсов (полностью дистанционное обучение).

1.3. Взаимосвязь с программой воспитания

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в российском обществе правилами и нормами поведения. Личностные результаты должны способствовать процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, развития внутренней позиции личности, патриотизма, гражданственности и проявляться прежде всего в уважении к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, гордости за российские достижения, бережном отношении к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, готовности к осознанному исполнению воинского долга и вооружённой защите Отечества.

1.4. Ценностное наполнение внеурочных занятий

Гражданское воспитание:

сформированность осознанного отношения к необходимости защиты Отечества, соблюдению законодательства Российской Федерации в области обороны государства, воинской обязанности и военной службы;

осознание своих конституционных прав, обязанностей и ответственности по защите Отечества;

готовность противостоять идеологии экстремизма и терроризма, национализма и ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам.

Патриотическое воспитание:

сформированность российской гражданской идентичности, уважения к своему народу, памяти защитников Родины и бое-вым подвигам Героев Отечества, гордости за свою Родину и Вооружённые Силы Российской Федерации, прошлое и настоящее российской армии и флота;

ценностное отношение к государственным и военным символам, историческому наследию, дням воинской славы, боевым традициям Вооружённых Сил Российской Федерации, достижениям России в области обороны;

сформированность чувства ответственности перед Родиной, идейная убежденность и готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

Духовно-нравственное воспитание:

осознание духовных ценностей российского народа и российского воинства;

сформированность представления о принципах гуманизма, правилах и методах ведения войны, соблюдения прав участников вооружённых конфликтов, осознанное отношение

к соблюдению норм международного гуманитарного права;

сформированность ценности безопасного поведения, осознанного и ответственного отношения к безопасности общества и государства;

ответственное отношение к своим родителям, старшему поколению, семье, культуре и традициям народов России, принятие идей волонтерства и добровольчества.

Эстетическое воспитание:

эстетическое отношение к миру в сочетании с военной культурой;

понимание и принятие эстетики военной формы, воинских ритуалов и боевых традиций.

Физическое воспитание:

осознание ценности жизни, сформированность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

интерес к военно-прикладным видам спорта;

осознание последствий и активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

Трудовое воспитание:

готовность к труду, осознание значимости трудовой деятельности для развития личности, общества и государства;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, включая военно-профессиональную деятельность;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

Экологическое воспитание:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды, осознание глобального характера экологических проблем, их роли в обеспечении безопасности общества и государства;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе соблюдения экологической грамотности и разумного природопользования в процессе военной службы;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий и предотвращать их.

Ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего текущему уровню развития военной науки, современных представлений о воинской деятельности.

1.5. Особенности реализации программы

Базовый блок предусматривает решение традиционных задач приобретения обучающимися знаний, умений и навыков, необходимых для личностной и профессиональной самореализации старшеклассника в рамках освоения учебной программы.

Тематический блок реализуется в форме комплекса мероприятий патриотического воспитания, спортивно-массовой и культурно-досуговой работы, а также профессиональной ориентации.

В целях обеспечения соблюдения требований безопасности обучающимися предусмотрен комплекс мероприятий, включающий в себя инструктаж в ходе вводного занятия (в день заезда), ознакомление с требованиями безопасности перед каждым занятием. Кроме того, запланировано изучение вопросов безопасного обращения с оружием.

2. Содержание курса внеурочной деятельности в 1-4 классах

3.1. Первый год обучения.

Ратная история Отечества. Великие победители. Сила духа – основа служения Отечеству. Победы князя Александра Невского. Невская битва. Ледовое побоище. Морские победы Федора Ушакова. Битва при Корфу. Победы Великой Отечественной войны. Непобедимый Ленинград. *Экскурсии.*

История русского оружия. История развития оружия. История автомата. Автомат Федорова. Автомат Калашникова. *Учебный фильм.*

Основы стрелковой подготовки. Меры безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в местах проведения стрельб. Оборудование тира. Назначение и ТТХ АК-74. Разборка-сборка АК. Снаряжение магазина. Правила работы с тренажером СКАТТ. Приемы стрельбы из АК-74. Освоение выстрела при стрельбе из автомата. Снаряжение магазина. Правила работы с тренажером СКАТТ. Приемы стрельбы из АК-74. Освоение выстрела при стрельбе из автомата. Способы самоуправления во время стрельбы. Обучение стрельбе из АК-74. Положение «стоя». СКАТТ. Обучение стрельбе из АК-74. Положение «с колена». СКАТТ. Обучение стрельбе из АК-74. Положение «лежа». СКАТТ. ТТХ ПМ. Разборка-сборка пистолета. Основы стрельбы из пистолета (изготовка для стрельбы, прицеливание, спуск) на тренажере СКАТТ. Устройство и принципы работы винтовки. Основы стрельбы из пневматической винтовки (изготовка для стрельбы, прикладка, прицеливание, спуск). Отработка техники стрельбы из пневматической винтовки. Отработка техники стрельбы из пневматического пистолета (изготовка для стрельбы, прицеливание, спуск). *Стрелковая практика.*

Прикладная физическая подготовка. Передвижение по пересеченной местности в пешем порядке. Беговая подготовка. Кроссы. *Практика.*

Строевая подготовка. Действия в составе отделения. *Практика.*

Силовая подготовка. Силовая подготовка в тренажерном зале. КСУ. *Практика.*

Первая помощь и правила её оказания. Общие правила оказания первой помощи. Первая помощь при различных видах повреждений. Первая помощь при ушибах (практические занятия). Первая помощь при ссадинах (практические занятия). *Практика.*

Основы безопасности личности, общества и государства. Антиобщественное поведение и его опасность. Обеспечение личной безопасности дома. Обеспечение личной безопасности на улице. Элементарные способы самозащиты. *Практика.*

Экстремизм и терроризм - чрезвычайные опасности для общества и государства. Виды терактов. Безопасность при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве). Безопасность при похищении или захвате в заложники и при проведении мероприятий по освобождению заложников. Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие террористической деятельности. *Беседы.*

Основы здорового образа жизни. Двигательная активность и закаливание организма – элементы здорового образа жизни. Рациональное питание. Гигиена питания. Факторы, разрушающие здоровье. Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек (практические занятия). *Практика.*

Подготовка к соревнованиям. *Практика.*

Контрольные испытания и участие в соревнованиях. *Практика.*

3.2. Второй год обучения.

Ратная история Отечества. Великие победители. Соборность – условие победы. Победа в Куликовской битве. Дмитрий Донской. Сергей Радонежский. Пересвет и Ослябя. Победа 1612 года. Дмитрий Пожарский и Косьма Минин. Патриарх Ермоген. Победа в битве за Москву. Подвиг панфиловцев. Парад на Красной площади 1941 года. *Экскурсии.*

История русского оружия. История развития оружия. История винтовки. Винтовка Мосина. *Учебный фильм.*

Основы стрелковой подготовки. Меры безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в местах проведения стрельб. Оборудование тира. Назначение и ТТХ

АК-74. Разборка-сборка АК. Снаряжение магазина. Правила работы с тренажером СКАТТ. Приемы стрельбы из АК-74. Отработка качества стрельбы. Снаряжение магазина. Обучение стрельбе из АК-74. Положение «стоя». СКАТТ. Обучение стрельбе из АК-74. Положение «с колена». СКАТТ. Обучение стрельбе из АК-74. Положение «лежа». СКАТТ. ТТХ ПМ. Разборка-сборка пистолета. Основы стрельбы из пистолета (изготовка для стрельбы, прицеливание, спуск) на тренажере СКАТТ. Устройство и принципы работы винтовки. Основы стрельбы из пневматической винтовки (изготовки для стрельбы, прикладка, прицеливание, спуск). Отработка техники стрельбы из пневматической винтовки. Отработка техники стрельбы из пневматического пистолета (изготовка для стрельбы, прицеливание, спуск). *Стрелковая практика.*

Прикладная физическая подготовка. Передвижение по пересеченной местности в пешем порядке. Беговая подготовка. Кроссы. *Практика.*

Силовая подготовка. Силовая подготовка в тренажерном зале. КСУ. *Практика.*

Строевая подготовка. Строевая подготовка в составе отделения. *Практика.*

Обеспечение безопасности при активном отдыхе в природных условиях. Природа и человек. Ориентирование на местности. Определение своего местонахождения и направления движения на местности. Подготовка к выходу на природу. Определение места для бивака и организация бивачных работ. Определение необходимого снаряжения для похода. Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности. Подготовка и проведение лыжных походов. Водные походы и обеспечение безопасности на воде. Велосипедные походы и безопасность туристов. Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности. Основные факторы, оказывающие влияние на безопасность человека в дальнем и выездном туризме. Акклиматизация человека в различных климатических условиях. Акклиматизация в горной местности. Обеспечение личной безопасности при следовании к местам отдыха наземными видами транспорта. Обеспечение личной безопасности на водном транспорте. Безопасность на воздушном и железнодорожном транспорте. Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде. Автономное существование человека в природной среде. Добровольная автономия человека в природной среде. Вынужденная автономия человека в природной среде. Сигналы бедствия. Обеспечение жизнедеятельности человека в природной среде при автономном существовании. *Практика.*

Основы, медицинских знаний и оказание первой помощи. Первая помощь при неотложных состояниях. Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях. Оказание первой помощи при травмах. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах, отморожении и ожоге. Оказание первой помощи при укусах змей и насекомых. *Практика.*

Подготовка к соревнованиям. *Практика.*

Контрольные испытания и участие в соревнованиях. *Практика.*

3.3. Третий год обучения.

Ратная история Отечества. Великие победители. Твердая воля – основа ратного труда. Победа в Отечественной войне 1812 года. Стратегия и тактика полководца М.И. Кутузова. Синопская победа. Великая битва. Сталинград. *Экскурсии.*

История русского оружия. История развития оружия. История пистолета. *Учебный фильм.*

Основы стрелковой подготовки. Меры безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в местах проведения стрельб. Оборудование тира. Назначение и ТТХ АК-74. Разборка-сборка АК. Снаряжение магазина. Правила работы с тренажером СКАТТ. Приемы стрельбы из АК-74. Отработка качества стрельбы. Снаряжение магазина. Обучение стрельбе из АК-74. Положение «стоя». СКАТТ. Обучение стрельбе из АК-74. Положение «с колена». СКАТТ. Обучение стрельбе из АК-74. Положение «лежа». СКАТТ. ТТХ ПМ. Разборка-сборка пистолета. Основы стрельбы из пистолета (изготовка для стрельбы, прицеливание, спуск) на тренажере СКАТТ. Устройство и принципы работы винтовки. Отработка техники стрельбы из пневматической винтовки.

Отработка техники стрельбы из пневматического пистолета (изготовка для стрельбы, прицеливание, спуск). *Стрелковая практика.*

Прикладная физическая подготовка. Передвижение по пересеченной местности в усложненных условиях. Метание гранаты. *Практика.*

Силовая подготовка. Силовая подготовка в тренажерном зале. КСУ. *Практика.*

Строевая подготовка. Строевая подготовка в составе отделения. *Практика.*

Духовно-нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму.

Терроризм и факторы риска вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность. Роль нравственных позиций и личных качеств подростков в формировании антитеррористического поведения. *Встречи с бойцами спецподразделений.*

Основы здорового образа жизни. Психологическая уравновешенность. Стресс и его влияние на человека. *Встречи с бойцами спецподразделений.*

Первая помощь при неотложных состояниях. Общие правила оказания первой помощи. Первая помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути. Оказание первой помощи при наружном и внутреннем кровотечении. Оказание первой помощи при ушибах и переломах. Общие правила транспортировки пострадавшего. *Практика.*

Подготовка к соревнованиям. *Практика.*

Контрольные испытания и участие в соревнованиях. *Практика.*

3.4. Четвертый год обучения.

Ратная история Отечества. Великие победители. Твердая воля – основа ратного труда. Великие морские победы XVIII-начала XIX века. Азовское морское сражение. Чесменское морское сражение. Наваринское морское сражение. Стратегия и тактика великих флотоводцев. Победный путь генерала М.Д. Скобелева. Битва при Шипке. Подвиг моряков в годы Великой Отечественной войны. Подвиги бойцов морской авиации, морской разведки, морской пехоты в Великой Отечественной войне. Полярные конвои. *Экскурсии.*

История русского оружия. История развития оружия. Пулеметы. *Учебный фильм.*

Основы стрелковой подготовки. Меры безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в местах проведения стрельб. Оборудование тира. Назначение и ТТХ АК-74. Разборка-сборка АК. снаряжение магазина. Правила работы с тренажером СКАТТ. Приемы стрельбы из АК-74. Отработка качества стрельбы. Снаряжение магазина. Обучение стрельбе из АК-74. Положение «стоя». СКАТТ. Обучение стрельбе из АК-74. Положение «с колена». СКАТТ. Обучение стрельбе из АК-74. Положение «лежа». СКАТТ. ТТХ ПМ. Разборка-сборка пистолета. Основы стрельбы из пистолета (изготовка для стрельбы, прицеливание, спуск) на тренажере СКАТТ. Устройство и принципы работы винтовки. Отработка техники стрельбы из пневматической винтовки. Отработка техники стрельбы из пневматического пистолета (изготовка для стрельбы, прицеливание, спуск). *Стрелковая практика.*

Прикладная физическая подготовка. Действия в бою, в разведке, на марше, в дозоре, в наступлении, в обороне. Метание гранаты. Скалодром. *Практика.*

Силовая подготовка. Силовая подготовка в тренажерном зале. КСУ. *Практика.*

Строевая подготовка. Строевая подготовка в составе отделения. Парадный расчет. *Практика.*

Первая помощь при неотложных состояниях. Первая помощь при ранениях. Общие правила транспортировки пострадавшего. *Практика.*

Подготовка к соревнованиям. *Практика.*

Контрольные испытания и участие в соревнованиях. *Практика.*

3.4. Пятый год обучения.

Ратная история Отечества. Великие победители. Наука побеждать. Уроки генералиссимуса А.В. Суворова. Военное образование. Кадетский кодекс чести. Павловский кадетский корпус. Военная педагогика генерала М.И. Драгомирова. Великие победы

Великой Отечественной. Курская дуга. Битва за Севастополь. Битва за Днепр. Битва за Берлин. *Экскурсии.*

История русского оружия. История развития оружия. Спецоружие. *Учебный фильм.*

Основы стрелковой подготовки. Меры безопасности при обращении с оружием. Правила поведения в местах проведения стрельб. Оборудование тира. Назначение и ТТХ АК-74. Разборка-сборка АК. Снаряжение магазина. Правила работы с тренажером СКАТТ. Приемы стрельбы из АК-74. Отработка качества стрельбы. Обучение стрельбе из АК-74. Положение «стоя». СКАТТ. Обучение стрельбе из АК-74. Положение «с колена». СКАТТ. Обучение стрельбе из АК-74. Положение «лежа». СКАТТ. Основы стрельбы из пистолета (изготовка для стрельбы, прицеливание, спуск) на тренажере СКАТТ. Устройство и принципы работы винтовки. Отработка техники стрельбы из пневматической винтовки. Отработка техники стрельбы из пневматического пистолета (изготовка для стрельбы, прицеливание, спуск). *Стрелковая практика.*

Прикладная физическая подготовка. Действия в бою, в разведке, на марше, в дозоре, в наступлении, в обороне. Скалодром. Пейнтбол. *Практика.*

Силовая подготовка. Силовая подготовка в тренажерном зале. КСУ. *Практика.*

Строевая подготовка. Строевая подготовка в составе отделения. Парадный расчет.

Национальная безопасность России в современном мире. Современный мир и Россия. Национальные интересы России в современном мире. Основные угрозы национальным интересам и безопасности России. Влияние культуры безопасности жизнедеятельности населения и мирной политики на национальную безопасность России. *Практика.*

Чрезвычайные ситуации военного времени и национальная безопасность России. Чрезвычайные ситуации и их классификация. Угроза военной безопасности России. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности и обороноспособности страны. *Практика.*

Защита от чрезвычайных ситуаций. Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций. Средства индивидуальной и коллективной защиты. Оповещение и эвакуация населения в условиях чрезвычайных ситуаций. Аварийно-спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения. *Практика.*

Терроризм и экстремизм: их причины и последствия. Международный терроризм - угроза национальной безопасности России. Виды террористической деятельности и террористических актов, их цели и способы осуществления.

Обеспечение личной безопасности. Обеспечение личной безопасности при угрозе теракта. Правила поведения при угрозе террористического акта.

Оказание первой помощи. Первая помощь при массовых поражениях (практическое занятие по плану преподавателя).

Первая помощь при неотложных состояниях. Первая помощь при ранениях. Общие правила транспортировки пострадавшего.

Подготовка к соревнованиям.

Контрольные испытания и участие в соревнованиях.

3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

2.1. Личностные

– уважительное отношение к духовным традициям, историческим, символам и памятникам Отечества, Конституции Российской Федерации, стремление служить Родине, исполняя свой долг, выражаемое в словах и достойном поведении;

– почтительное отношение к прошлому нашей страны, ее героическим страницам, ярко выраженный интерес к изучению военной истории России, готовность приходить на помощь ветеранам, сохранять в порядке памятники воинской славы;

- проявление трудолюбия, ответственности, терпения, дисциплинированности, пунктуальности, аккуратности в отношении инвентарю, проявляемые в процессе обучения и повседневной жизни;
- умение работать в команде, внимание и деликатность в коллективной работе, готовность приходить на помощь;
- наличие мотивации к достижениям, уверенность в реализации собственных возможностей;
- доброту, собранность, целеустремленность, проявляемые в межличностных отношениях;
- соблюдение правил здорового образа жизни, систематические занятия физической культурой.

2.2. Метапредметные

- наличие физических качеств: силы, ловкости, выносливости;
- умение быстро и качественно запоминать большой объем информации;
- наличие ассоциативного мышления;
- психологическая и физическая устойчивость;
- владение навыками наблюдения за явлениями внешнего мира и самонаблюдения;

2.3. Предметные

По окончании первого года обучения

знать:

- о победах князя Александра Невского;
- о морских победах флотоводца Федора Ушакова;
- о героической обороне блокадного Ленинграда, подвигах жителей города и воинах-защитниках;
- об основных этапах истории отечественного автоматического оружия;
- меры безопасности при обращении с оружием, правила поведения в местах проведения стрельб;
- назначение и ТТХ АК-74;
- правила работы с тренажером СКАТТ;
- приемы стрельбы из АК-74;
- способы самоуправления во время стрельбы;
- основы стрельбы из пистолета;
- правила ведения здорового образа жизни;
- правила безопасности при работе с оборудованием;
- правила безопасности в процессе занятий спортом и военно-прикладными видами деятельности;
- способы ориентирования на местности и элементарные правила выживания в природе, нормы отношения к природе;
- традиции сохранения памяти о воинах-защитниках, героях Великой Отечественной войны, локальных военных конфликтов;
- правила конструктивной групповой работы;
- способы самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации;
- безопасно вести и применять способы самозащиты в криминогенной ситуации на улице, в подъезде, в лифте, в квартире;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва (при взрыве) взрывного устройства;

уметь

- кратко информировать товарищей о доблестных подвигах предков на основе исторического материала;

- производить разборку и сборку АК-74;
- снаряжать магазин;
- правильно производить выстрел из АК-74 в положениях «стоя», «с колена», «лежа»;
- производить разборку и сборку пистолета;
- правильно производить выстрел из пневматического пистолета;
- правильно производить выстрел из пневматической винтовки;
- передвигаться по пересеченной местности в пешем порядке;
- правильно распределять силы при беге;
- владеть строевыми приемами в составе отделения;
- выполнять упрощенный КСУ;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно действовать при похищении или захвате в заложники (попытки похищения) и при проведении мероприятий по освобождению заложников;
- оповещать (вызывать) экстренные службы при чрезвычайной ситуации;
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи;
- оказывать первую помощь при ушибах и отравлениях.

По окончании второго года обучения уметь:

знать:

- о победе русских воинов в Куликовской битве;
- о соборном подвиге народного ополчения Дмитрия Пожарского и Косьмы Минина, проявленном в 1612 году;
- о победе советских воинов в битве за Москву;
- об истории винтовки;
- меры безопасности при обращении с оружием, правила поведения в местах проведения стрельб;
- назначение и ТТХ АК-74;
- правила работы с тренажером СКАТТ;
- приемы стрельбы из АК-74;
- способы самоуправления во время стрельбы;
- основы стрельбы из пистолета;
- правила ведения здорового образа жизни;
- правила безопасности при работе с оборудованием;
- правила безопасности в процессе занятий спортом и военно-прикладными видами деятельности;

уметь

- полно информировать товарищей о доблестных подвигах предков на основе исторического материала;
- производить разборку и сборку АК-74;
- снаряжать магазин;
- правильно производить выстрел из АК-74 в положениях «стоя», «с колена», «лежа»;
- производить разборку и сборку пистолета;
- правильно производить выстрел из пневматического пистолета;
- правильно производить выстрел из пневматической винтовки;
- передвигаться по пересеченной местности в пешем порядке;
- правильно распределять силы при беге;
- владеть строевыми приемами в составе отделения;
- выполнять упрощенный КСУ;
- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в походах и марш-бросках, готовиться к походам;

- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в походах;
- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
- добывать и поддерживать огонь в автономных условиях;
- добывать и очищать воду в автономных условиях;
- добывать и готовить пищу в автономных условиях; сооружать (обустраивать) временное жилище в автономных условиях;
- подавать сигналы бедствия и отвечать на них;
- классифицировать мероприятия и факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье;
- выявлять мероприятия и факторы, потенциально опасные для здоровья;
- оказывать первую помощь при растяжениях, вывихах, переломах, ожогах, при отморожениях и общем переохлаждении, при тепловом (солнечном) ударе, при укусе насекомых и змей.

По окончании третьего года обучения знать:

знать:

- о победе русского народа воинов в Отечественной войне 1812 года;
- о славной Синопской победе Российского Флота;
- о победе советских воинов в Сталинградской битве;
- об истории пистолета;
- меры безопасности при обращении с оружием, правила поведения в местах проведения стрельб;
- назначение и ТТХ АК-74;
- правила работы с тренажером СКАТТ;
- приемы стрельбы из АК-74;
- способы самоуправления во время стрельбы;
- основы стрельбы из пистолета;
- правила ведения здорового образа жизни;
- правила безопасности при работе с оборудованием;
- правила безопасности в процессе занятий спортом и военно-прикладными видами деятельности;

уметь

- собирать и обобщать материал о доблестных подвигах предков на основе исторического материала;
- бегло производить разборку и сборку АК-74;
- снаряжать магазин в пределах норматива;
- правильно производить стрельбу из АК-74 в положениях «стоя», «с колена», «лежа»;
- бегло производить разборку и сборку пистолета;
- правильно и результативно стрелять из пневматического пистолета;
- правильно и результативно стрелять из пневматической винтовки;
- передвигаться по пересеченной местности в пешем порядке в усложненных условиях;
- правильно и результативно метать гранату;
- владеть строевыми приемами в составе отделения;
- выполнять упрощенный КСУ;
- делать нравственно-ориентированный выбор среды общения, способа поведения,
- дифференцировать террористические организации и отстранять себя от общения с ними в социальных сетях;
- управлять собой в стрессовой ситуации;
- оказать первую помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути, при наружном и внутреннем кровотечении, при ушибах и переломах.

По окончании четвертого года обучения знать:

знать:

- о великих победах Российского Флота в XVIII - начале XIX века;
- о победной стратегии и тактике генерала М.Д. Скобелева;
- о подвиге моряков в годы Великой Отечественной войны;
- об истории пулемета;
- меры безопасности при обращении с оружием, правила поведения в местах проведения стрельб;
- назначение и ТТХ АК-74, приемы стрельбы из АК-74;
- основы стрельбы из пневматического пистолета и пневматической винтовки;
- способы самоуправления во время стрельбы;
- правила ведения здорового образа жизни;
- правила безопасности при работе с оборудованием;
- правила безопасности в процессе занятий спортом и военно-прикладными видами деятельности;
- действия в составе парадного расчета, знаменной группы;
- действия в бою, в разведке, на марше, в дозоре, в наступлении, в обороне;

уметь

- собирать, обобщать и представлять сверстникам в творческом виде материал о доблестных подвигах предков на основе исторического материала;
- выполнять нормативы по разборке и сборке АК-74, снаряжению магазина;
- выполнять нормативы по стрельбе из АК-74 в положениях «стоя», «с колена», «лежа»;
- выполнять нормативы по стрельбе из пневматического пистолета;
- выполнять нормативы по стрельбе из пневматической винтовки;
- действовать в бою, в разведке, на марше, в дозоре, в наступлении, в обороне;
- выполнять нормативы по метанию гранаты;
- владеть строевыми приемами в составе отделения;
- правильно выполнять действия в составе парадного расчета, знаменной группы;
- выполнять нормативы по КСУ;
- уметь передвигаться по скалодрому.

По окончании пятого года обучения

знать

- о духовно-нравственных основаниях службы Отечеству;
- «Науку побеждать» генералиссимуса А.В. Суворова;
- об особенностях воспитания в кадетских корпусах;
- содержание Кадетского кодекса чести, кодекса чести офицера;
- о военной педагогике генерала М.И. Драгомирова;
- о великих победах в Великой Отечественной войне;
- основные положения национальной безопасности России в современном мире;
- классификацию чрезвычайных ситуаций;
- о Единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС);
- о роли Гражданской обороны как составной части национальной безопасности и обороноспособности страны;
- о способах защиты от чрезвычайных ситуаций;
- об опасности международного терроризма;
- об обеспечении личной безопасности при угрозе теракта;
- об истории спецоружия;
- меры безопасности при обращении с оружием, правила поведения в местах проведения стрельб;

- назначение и ТТХ АК-74, приемы стрельбы из АК-74;
 - основы стрельбы из пневматического пистолета и пневматической винтовки;
 - способы самоуправления во время стрельбы;
 - правила ведения здорового образа жизни;
 - правила безопасности при работе с оборудованием;
 - правила безопасности в процессе занятий спортом и военно-прикладными видами деятельности;
 - действия в составе парадного расчета, знаменной группы;
 - действия в бою, в разведке, на марше, в дозоре, в наступлении, в обороне; об особенностях оказания первой помощи при массовых поражениях;
 - об особенностях оказания первой помощи при ранениях;
 - общие правила транспортировки пострадавшего;
- уметь*
- собирать, обобщать и представлять сверстникам в творческом виде материал о доблестных подвигах предков на основе исторического материала;
 - выполнять нормативы по разборке и сборке АК-74, снаряжению магазина;
 - выполнять нормативы по стрельбе из АК-74 в положениях «стоя», «с колена», «лежа»;
 - выполнять нормативы по стрельбе из пневматического пистолета;
 - выполнять нормативы по стрельбе из пневматической винтовки;
 - действовать в бою, в разведке, на марше, в дозоре, в наступлении, в обороне;
 - выполнять нормативы по метанию гранаты;
 - владеть строевыми приемами в составе отделения;
 - правильно выполнять действия в составе парадного расчета, знаменной группы;
 - выполнять нормативы по КСУ;
 - уметь передвигаться по скалодрому;
 - эффективно действовать в игре в пейнтбол;
 - действия в бою, в разведке, на марше, в дозоре, в наступлении, в обороне;
 - действия по защите населения в экстремальных ситуациях;
 - *уметь*
 - поддерживать собственное здоровье и закаляться;
 - действовать в строю;
 - обращаться с оружием на основе правил техники безопасности;
 - стрелять из пневматического оружия;
 - метать гранаты в цель;
 - оказывать первую медицинскую помощь в различных ситуациях.

4. Тематическое планирование

1-й год обучения

№	Наименование разделов	Наименование тематических блоков	Теория	Практика	Всего
1	Ратная история Отечества.	Сила духа – основа служения Отечеству.	1		1
2	Великие победители	Победы князя Александра Невского.	1		1
3		Морские победы Федора Ушакова.	1		1
4		Непобедимый Ленинград.	1		1
5	История русского оружия	История развития оружия. История автомата.	1		1

6	Основы стрелковой подготовки	Меры безопасности при обращении с оружием Правила поведения в местах проведения стрельб. Оборудование тира.	1		1	
7-8		Назначение и ТТХ АК-74 Разборка-сборка АК		1	1	
9		Снаряжение магазина		1	1	
10		Правила работы с тренажером СКАТТ. Приемы стрельбы из АК-74. Освоение выстрела при стрельбе из автомата		1	1	
11		Способы самоуправления во время стрельбы. Приемы стрельбы из АК-74. СКАТТ.		1	1	
12		Обучение стрельбе из АК-74. Положение «стоя». СКАТТ.		1	1	
13		Обучение стрельбе из АК-74. Положение «с колена». СКАТТ.		1	1	
14		Обучение стрельбе из АК-74. Положение «лежа». СКАТТ.		1	1	
15		ТТХ ПМ. Разборка-сборка пистолета		1	1	
16		Основы стрельбы из пистолета (изготовка для стрельбы, прицеливание, спуск) на тренажере СКАТТ.		1	1	
17		Устройство и принципы работы винтовки. Основы стрельбы из пневматической винтовки (изготовки для стрельбы, прикладка, прицеливание, спуск)		1	1	
18-19		Отработка техники стрельбы из пневматической винтовки		1	1	
20		Отработка техники стрельбы из из пневматического пистолета (изготовка для стрельбы, прицеливание, спуск).		1	1	
21		Прикладная физическая подготовка	Общеукрепляющие упражнения		1	1
22			Беговая подготовка		1	1
23		Силовая подготовка	Силовая подготовка в тренажерном зале. КСУ.		1	1
24		Строевая подготовка	Строевая подготовка в составе отделения		1	1
25-26	Первая помощь и правила её оказания	Общие правила оказания первой помощи. Первая помощь при ушибах и ссадинах		2	2	
27	Основы безопасности личности,	Обеспечение личной безопасности дома, на улице. Элементарные способы		1	1	

	общества и государства.	самозащиты.			
28	Экстремизм и терроризм - чрезвычайные опасности для общества и государства.	Безопасность при обнаружении неизвестного предмета, возможной угрозе взрыва, при похищении или захвате в заложники и при проведении мероприятий по освобождению заложников.		1	1
29	Основы здорового образа жизни	Двигательная активность и закаливание организма – элементы здорового образа жизни. Рациональное питание. Гигиена питания.		1	1
30		Факторы, разрушающие здоровье. Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек.		1	1
31-32	Подготовка к соревнованиям			2	2
33-34	Контрольные испытания и участие в соревнованиях			2	2
			6	28	34

2-й год обучения

№	Наименование разделов	Наименование тематических блоков	Теория	Практика	Всего
1	Ратная история Отечества. Великие победители	Соборность – условие победы.	1		1
2		Победа в Куликовской битве.	1		1
3		Победа 1612 года.	1		1
4		Победа в битве за Москву.	1		1
5	История русского оружия	История развития оружия. История винтовки.	1		1
6	Основы стрелковой подготовки	Меры безопасности при обращении с оружием Правила поведения в местах проведения стрельб. Оборудование тира.	1		1
7		Назначение и ТТХ АК-74 Разборка-сборка АК		1	1
8		Снаряжение магазина		1	1
9-10		Правила работы с тренажером СКАТТ. Приемы стрельбы из АК-74. Отработка качества стрельбы.		2	2
11		Снаряжение магазина		1	1
12		Обучение стрельбе из АК-74. Положение «стоя». СКАТТ.		1	1
13		Обучение стрельбе из АК-74. Положение «с колена». СКАТТ.		1	1
14		Обучение стрельбе из АК-74.		1	1

		Положение «лежа». СКАТТ.			
15		ТТХ ПМ. Разборка-сборка пистолета		1	1
16		Основы стрельбы из пистолета (изготовка для стрельбы, прицеливание, спуск) на тренажере СКАТТ.		1	1
17		Устройство и принципы работы винтовки. Основы стрельбы из пневматической винтовки (изготовки для стрельбы, прикладка, прицеливание, спуск)		1	1
18-19		Отработка техники стрельбы из пневматической винтовки		2	2
20		Отработка техники стрельбы из из пневматического пистолета (изготовка для стрельбы, прицеливание, спуск).		1	1
21	Прикладная физическая	Передвижение по пересеченной местности в пешем порядке		1	1
22	подготовка	Беговая подготовка. Кроссы		1	1
23	Силовая подготовка	Силовая подготовка в тренажерном зале. КСУ.		1	1
24	Строевая подготовка	Строевая подготовка в составе отделения		1	1
25-26	Обеспечение безопасности	Природа и человек. Подготовка к выходу на природу.		2	2
27	при активном отдыхе в природных условиях	Подготовка и проведение пеших походов на равнинной и горной местности.	1		1
28		Дальний (внутренний) и выездной туризм. Меры безопасности.	1		1
29		Обеспечение безопасности при автономном существовании человека в природной среде.		1	1
30	Основы, медицинских знаний и оказание первой помощи	Первая помощь при неотложных состояниях. Личная гигиена и оказание первой помощи в природных условиях.	1		1
31-32	Подготовка к соревнованиям			2	2
33-34	Контрольные испытания и участие в соревнованиях			2	2
			9	25	34

3-й год обучения

№	Наименование разделов	Наименование тематических блоков	Теория	Практика	Всего
---	-----------------------	----------------------------------	--------	----------	-------

1	Ратная история Отечества.	Твердая воля – основа ратного труда.	1		1
2	Великие победители	Победа в Отечественной войне 1812 года.	1		1
3		Синопская победа.	1		1
4		Великая битва. Сталинград.	1		1
5	История русского оружия	История развития оружия. История пистолета.	1		1
6	Основы стрелковой подготовки	Меры безопасности при обращении с оружием Правила поведения в местах проведения стрельб. Оборудование тира.	1		1
7		Назначение и ТТХ АК-74 Разборка-сборка АК		1	1
8		Снаряжение магазина		1	1
9-10		Правила работы с тренажером СКАТТ. Приемы стрельбы из АК-74. Отработка качества стрельбы.		2	2
11		Снаряжение магазина		1	1
12-13		Обучение стрельбе из АК-74. Положение «стоя». СКАТТ.		2	2
14		Обучение стрельбе из АК-74. Положение «с колена». СКАТТ.		1	1
15		Обучение стрельбе из АК-74. Положение «лежа». СКАТТ.		1	1
16		ТТХ ПМ. Разборка-сборка пистолета		1	1
17		Основы стрельбы из пистолета (изготовка для стрельбы, прицеливание, спуск) на тренажере СКАТТ.		1	1
18-19		Устройство и принципы работы винтовки. Отработка техники стрельбы из пневматической винтовки		2	2
20		Отработка техники стрельбы из из пневматического пистолета (изготовка для стрельбы, прицеливание, спуск).		1	1
21		Прикладная физическая подготовка	Передвижение по пересеченной местности в усложненных условиях		1
22-23	Метание гранаты			2	2
24-25	Силовая подготовка	Силовая подготовка в тренажерном зале. КСУ.		2	2
26-27	Строевая подготовка	Строевая подготовка в составе отделения		2	2
28	Духовно-нравственные	Роль нравственных позиций и личных качеств подростков в		1	1

	основы противодействия терроризму и экстремизму.	формировании антитеррористического поведения			
29	Основы здорового образа жизни	Психологическая уравновешенность.		1	1
30	Первая помощь при неотложных состояниях.	Первая помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути, при наружном и внутреннем кровотечении, при ушибах и переломах.		1	1
31-32	Подготовка к соревнованиям			2	2
33-34	Контрольные испытания и участие в соревнованиях			2	2
			6	25	34

4-й год обучения

№	Наименование разделов	Наименование тематических блоков	Теория	Практика	Всего
1	Ратная история Отечества.	Смекалка – основа воинской тактики.	1		1
2	Великие победители	Великие морские победы XVIII-начала XIX века.	1		1
3		Победный путь генерала М.Д. Скобелева.	1		1
4		Легендарный Мурман. Подвиги бойцов морской авиации, морской разведки, морской пехоты в Великой Отечественной войне. Полярные конвои.	1		1
5	История русского оружия	История развития оружия. Пулеметы.	1		1
6	Основы стрелковой подготовки Основы стрелковой подготовки	Меры безопасности при обращении с оружием Правила поведения в местах проведения стрельб. Оборудование тира.	1		1
7		Назначение и ТТХ АК-74. Разборка-сборка АК. Снаряжение магазина.		1	1
8		Правила работы с тренажером СКАТТ. Отработка техники стрельбы из АК-74.		1	1
9		Отработка техники стрельбы из АК-74. СКАТТ.		1	1
10		Отработка техники стрельбы из АК-74. СКАТТ.		1	1
11		Отработка техники стрельбы из АК-74. Положение «лежа». СКАТТ.		1	1

12		Отработка техники стрельбы из пистолета на тренажере СКАТТ.		1	1
13-15		Отработка техники стрельбы из пневматической винтовки		3	3
16-17		Отработка техники стрельбы из из пневматического пистолета (изготовка для стрельбы, прицеливание, спуск).		2	2
18-20	Прикладная физическая подготовка	Действия в бою, в разведке, на марше, в дозоре, в наступлении, в обороне.		3	3
21-22		Метание гранаты		2	2
23-24		Скалодром		2	2
24-25		Силовая подготовка в тренажерном зале. КСУ.		2	2
26-27	Строевая подготовка	Строевая подготовка в составе отделения		2	2
29-30		Парадный расчет		2	2
30	Первая помощь при неотложных состояниях.	Первая помощь при ранениях. Общие правила транспортировки пострадавшего			
31-32	Подготовка к соревнованиям				2
33-34	Контрольные испытания и участие в соревнованиях				2
			9	25	34

5-й год обучения

№	Наименование разделов	Наименование тематических блоков	Теория	Практика	Всего
1	Ратная история Отечества. Великие победители	Наука побеждать. Уроки генералиссимуса А.В. Суворова.	1	1	2
2		Военное образование. Кадетский кодекс чести. Павловский кадетский корпус.	1		1
3		Великие победы Великой отечественной.	1		1
4		История развития оружия. Спецоружие.	1		1
5	Основы стрелковой подготовки	Меры безопасности при обращении с оружием Правила поведения в местах проведения стрельб. Оборудование тира.	1		1
6		Назначение и ТТХ АК-74. Разборка-сборка АК. Снаряжение магазина.		1	1
7		Правила работы с тренажером СКАТТ. Отработка техники стрельбы из АК-74.		1	1
8		Отработка техники стрельбы из		1	1
9					

		АК-74. СКАТТ.			
10		Отработка техники стрельбы из АК-74. СКАТТ.		1	1
11		Отработка техники стрельбы из АК-74. Положение «лежа». СКАТТ.		1	1
12		Отработка техники стрельбы из пистолета на тренажере СКАТТ.		1	1
13		Отработка техники стрельбы из пневматической винтовки		1	1
14		Отработка техники стрельбы из из пневматического пистолета (изготовка для стрельбы, прицеливание, спуск).		1	1
15-16	Прикладная физическая подготовка	Действия в бою, в разведке, на марше, в дозоре, в наступлении, в обороне.		1	1
17-18		Скалодром		2	2
19-20		Пейнтбол		2	2
21	Силовая подготовка	Силовая подготовка в тренажерном зале. КСУ.		1	1
22	Строевая подготовка	Строевая подготовка в составе отделения		1	1
23		Парадный расчет		1	1
24	Национальная безопасность России в современном мире	Национальные интересы России в современном мире. Основные угрозы национальным интересам и безопасности России.		1	1
25	Чрезвычайные ситуации военного времени	Чрезвычайные ситуации и их классификация. Гражданская оборона как составная часть национальной безопасности и обороноспособности страны.		1	1
26	Защита от чрезвычайных ситуаций	Мониторинг и прогнозирование чрезвычайных ситуаций. Инженерная защита населения от чрезвычайных ситуаций.		1	1
27	Терроризм и экстремизм: их причины и последствия	Виды террористической деятельности и террористических актов, их цели и способы осуществления		1	1
28	Обеспечение личной безопасности	Правила поведения при угрозе террористического акта.		1	1
29	Оказание первой помощи	Первая помощь при массовых поражениях		1	1
30	Первая помощь при неотложных состояниях.	Первая помощь при ранениях. Общие правила транспортировки пострадавшего			

31-32	Подготовка к соревнованиям			2
33-34	Контрольные испытания и участие в соревнованиях			2
		9	25	34