

## **РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **по использованию учебно-материальной базы по основам военной службы (ОВС) в образовательных организациях города Москвы при проведении мероприятий военно-спортивной и военно-патриотической направленности**

Рекомендации предназначены для руководителей образовательных организаций, преподавателей-организаторов предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» и руководителей военно-патриотических клубов (объединений) образовательных организаций, подведомственных Департаменту образования города Москвы.

Строительство и развитие Вооруженных Сил Российской Федерации в современных условиях тесно взаимосвязаны с неуклонным возрастанием повышения качества подготовки граждан к военной службе, особенно в условиях сокращения с 1 января 2008 года сроков службы по призыву до 1 года.

До призыва в Вооруженные Силы Российской Федерации граждане в соответствии с Федеральным законом от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе», другими нормативными правовыми актами проходят обучение начальным знаниям в области обороны и подготовку по основам военной службы. Эта подготовка осуществляется в образовательных организациях на двух последних годах обучения в рамках учебных предметов «Основы безопасности жизнедеятельности» и «Безопасность жизнедеятельности».

Подготовка граждан по основам военной службы предполагает формирование готовности молодых людей к исполнению своего конституционного долга как особому виду государственной службы.

Цель подготовки граждан по основам военной службы – главная задача военно-патриотического воспитания, стоящая перед преподавателем-организатором «Основы безопасности жизнедеятельности» образовательной организации.

#### **1. Нормативно-правовая база по подготовке граждан к военной службе**

Подготовка граждан к военной службе в образовательных организациях проводится в соответствии с:

1. Федеральным законом от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе».

2. Федеральным законом от 31.05.1996 № 61-ФЗ «Об обороне».

3. Постановлением Правительства Российской Федерации от 31.12.1999 № 1441 «Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе».

4. Постановлением Правительства Российской Федерации от 05.06.2000 № 436 «О проведении конкурса на лучшую подготовку граждан Российской Федерации к военной службе, организацию и проведение призыва на военную службу».

5. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 03.02.2010 № 134-р «Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года».

6. Совместным приказом Министра обороны Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.02.2010 № 96/134 «Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах».

## **2. Учебно-материальная база по основам военной службы**

Учебно-материальную базу по основам военной службы руководителям образовательных организаций рекомендуется создать в соответствии с Инструкцией об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах, утвержденной приказом Министра обороны Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.02.2010 № 96/134.

Учебно-материальная база включает в себя:

- предметный кабинет с учебными и наглядными пособиями, современными техническими средствами обучения;
- стрелковый тир или место для стрельбы;
- спортивный городок с элементами полосы препятствий.

### **Предметный кабинет**

**Предметный кабинет – основной обязательный элемент комплекса учебно-материальной базы**, задача которого дать всеобъемлющую информацию о жизни сегодняшних Вооруженных Сил Российской Федерации и действиях человека в чрезвычайных ситуациях. В кабинете ОБЖ проводятся все теоретические, а также часть практических занятий, на которых обучающиеся приобретают знания и навыки по основам военного дела, приобщаются к героическому прошлому нашей Родины и ее Вооруженных сил, готовятся к прохождению военной службы. Во внеурочное время кабинет используется для кружковой работы военно-патриотической направленности.

Для достижения этих целей предметный кабинет рекомендуется оборудовать следующими тематическими материалами и стендами:

- выписка из Конституции РФ (ст. 59), флаг, герб Российской Федерации и города Москвы; текст военной присяги, положение о боевом знамени воинской части;
- стенд по профессиональной ориентации в военные учебные заведения;
- стенд по подготовке граждан к военной службе (на нем оформляются выдержки из Конституции и федеральных законов Российской Федерации о

воинской обязанности, обязанности граждан, связанные с призывом на военную службу, сведения о структуре ВС РФ, краткая информация о воинских уставах, о порядке воинского учета, даются понятия о статусе военнослужащего, о воинских званиях и военной форме одежды);

– стенд по основам медицинских знаний и первой доврачебной помощи в опасных и чрезвычайных ситуациях (здесь рекомендуется размещать рисунки (фотографии) и аннотации к ним, которые должны учить оказанию помощи пострадавшим от ранений, травм, ожогов, переломов и обморожений, а также от поражений электрическим током и несчастных случаев на воде, кроме того, рекомендуется информация об инфекционных болезнях и их профилактике);

– стенд по ГОЧС, на котором отобразить сигналы ГО и порядок действия по ним, показать защитные сооружения и сущность эвакуации, обязанности и правила поведения населения при ней (на этом стенде рекомендуется отобразить характеристику основных видов стихийных бедствий и правила по порядку действий во время стихийных бедствий).

В предметном кабинете рекомендуется оборудовать витрины с разрезными приборами радиационной и химической разведки (ДП-5В, ВПХР и др.), средствами индивидуальной защиты кожи (защитный костюм Л-1, ОВЗК) и органов дыхания (противогазы, респираторы) а также средствами первой медицинской помощи и профилактики (аптечка индивидуальная АИ-2, индивидуальный противохимический пакет ИПП-8, ватно-марлевая повязка, кровоостанавливающий резиновый жгут и т. д.) и предметами военной атрибутики (погоны, знаки различия по видам и родам войск). Витрины удобно сделать открывающимися, чтобы при необходимости их экспонаты могли послужить наглядными пособиями в ходе урока. Все это можно сделать руками юношей под руководством преподавателя-организатора ОБЖ. Большое воспитательное значение производит на юношей, если указываются фамилии обучающихся, которые эту работу выполнили. Привлечение учащихся к творческому труду по оборудованию класса воспитывает у них чувство ответственности за порученное дело, развивает любознательность, смекалку и находчивость, что очень важно при исполнении воинского долга.

В целях экономии площадей, вместо привычных стендов рекомендуется использовать двусторонние планшеты, которые легко вынимаются и переворачиваются. Стенды с вооружением и военной техникой, военно-патриотической направленностью и выбором военной профессии можно расположить в вестибюле или коридоре.

Кабинет ОБЖ должен также содержать учебную литературу, наглядные пособия и технические средства обучения. Технические средства обучения могут быть самыми разнообразными, но оптимальный их набор состоит из персонального компьютера, телевизора, комплекта мультимедийного оборудования. В кабинете должны оптимально сочетаться наглядность и содержательность экспонируемых материалов с художественностью оформления интерьера.

При подборе и экспонировании средств наглядной агитации следует исходить из того, что они как по своему содержанию, так и по внешнему оформлению должны служить пропаганде военных знаний, повышать интерес учащихся к

разделам и темам программы ОВС, подчеркивать важность и государственное значение укрепления обороны страны.

### **Стрелковый тир**

Тир – это специально оборудованное сооружение, предназначенное для стрельбы по мишеням из малокалиберной винтовки. Он ограничен сзади линией огня, спереди пулеулавливателем и валом, а с боков валами или стенами, препятствующими вылету пуль за пределы тира. Тиры могут быть открытыми, полузакрытыми и закрытыми, а также упрощенными – с использованием железобетонных труб длиной 25 м, 50 м и более. В помещении для подготовки стрелков вывешиваются щиты, на которых помещаются: сроки выполнения подготовительного упражнения из малокалиберной винтовки; меры безопасности при проведении стрельб.

Для выполнения стрелковых упражнений из пневматического оружия не обязательно иметь специально оборудованный тир. Для этого достаточно подготовить временное место для стрельбы в отдельных помещениях. Такое место должно отвечать следующим требованиям:

- длина помещения должна составлять не менее 8 м; ширина – от 2,5 м и более;
- толщина ограждающих конструкций – не менее 10 см;
- наличие достаточной освещенности линии мишеней и огневой позиции.

Рядом с местом для стрельбы желательно иметь вспомогательное помещение.

Соблюдая вышеуказанные требования, стрельбу из пневматического оружия в школе можно проводить в помещении кабинета ОБЖ и спортивном зале. Мишени устанавливаются на пулеулавливателе. Одновременно в помещении оборудуется место для изучения мер безопасности при обращении с оружием, также можно оборудовать место для тренировки по разборке и сборке автомата Калашникова.

Также для обучения навыкам стрельбы может использоваться и электронный тир.

### **Полоса препятствий**

В образовательной организации, по возможности, должны быть оборудованы все элементы единой полосы препятствий, а при отсутствии территории и необходимых средств – отдельные ее элементы.

#### **Рекомендуемые элементы полосы препятствий:**

- линия начала полосы;
- участок для скоростного бега длиной 20 м;
- ров глубиной 1 м, шириной по верху 2 м (2,5 м, 3 м);
- лабиринт длиной 6 м, шириной 2 м, высотой 1,1 м;
- забор высотой 2 м, с наклонной доской длиной 3,2 м;
- разрушенный мост высотой 2 м, состоящий из трех отрезков;
- разрушенная лестница шириной 2 м;

- стенки высотой 1,1 м, шириной 2,6 м, толщиной 0,4 м с двумя проломами;
- колодец и ход сообщения;
- траншея глубиной 1,5 м.

Образовательной организации рекомендуется иметь не менее 50 % элементов полосы препятствий. В этом случае можно утверждать о наличии в образовательной организации данного элемента УМБ.

На занятиях и тренировках по преодолению полосы препятствий решаются следующие задачи: обучение учащихся способам преодоления разнообразных препятствий, метанию гранат, быстрым и сноровистым действиям в сложной, быстроменяющейся обстановке, развитие у них выносливости, быстроты, силы, ловкости, а также воспитание смелости, решительности, находчивости, уверенности в своих силах.

Характерной особенностью занятий и тренировок на полосе препятствий является возможность изменять и постоянно усложнять условия выполнения упражнений и приемов. Все это повышает активность обучаемых, заставляет их проявлять значительные волевые усилия, вырабатывает быструю ориентацию, находчивость, способность переносить предельные напряжения, умение переключаться от одних действий к другим.

### **Спортивный городок**

Спортивный городок сооружается с учетом соблюдения санитарных требований и удобных к нему подходов. Основой городков и спортивных площадок являются гимнастические снаряды и другие спортивные устройства. При сооружении гимнастических городков и спортивных площадок учитывается наиболее рациональное размещение на них гимнастических снарядов, устройств, приспособлений и различных конструкций с целью обеспечения высокой пропускной способности обучаемых.

#### **Спортивный городок содержит следующие элементы:**

- футбольное поле;
- волейбольную (баскетбольную) площадку;
- гимнастическую стенку;
- две наклонные лестницы;
- параллельные брусья: высокие и низкие;
- подвижные шесты;
- высокую и низкую перекладины;
- гимнастическую скамейку;
- сектор для прыжков в длину;
- беговые дорожки.

Все элементы должны быть размещены компактно вблизи образовательной организации, в удобном для подхода месте. Занятия в городке позволяют объяснять

и демонстрировать упражнения всем учащимся, проводить упражнения групповым методом, применять соревновательный метод между сменами. Элементы спортивного городка необходимо постоянно поддерживать в рабочем состоянии, своевременно проводить ремонт, регулярно делать уборку территории городка.

### **3. Порядок использования учебно-материальной базы**

Учебно-материальная база образовательных организаций по основам военной службы должна использоваться для факультативных занятий со своими обучающимися, а также для занятий физической культурой и спортом жителей города Москвы (приказ Департамента образования города Москвы от 29.05.2014 № 423 «Об эффективном использовании территорий, внутриобъектовом и пропускном режимах государственных образовательных учреждений, подведомственных Департаменту образования города Москвы»).

Пришкольная учебно-материальная база может использоваться на безвозмездной основе для оказания физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг детям и подросткам во вне учебное время (после 18.00) из расчета организации спортивных занятий 2-3 раза в неделю по 1,5-2 часа на основании заключенных договоров с внутригородскими муниципальными образованиями.

Для проведения 5-дневных учебных сборов с юношами 10-х классов и студентами колледжей, проведение мероприятий физкультурно-оздоровительной, военно-патриотической, гражданской, социально-педагогической направленности, том числе: соревнований, первенств, спартакиад, сборов, туристических слетов, конкурсов можно использовать учебно-материальную базу филиала ГБОУ ДПО города Москвы «Центр военно-патриотического и гражданского воспитания» - Оздоровительно-образовательный «Центр «Патриот» (Московская обл., Рузский р-н, п. Тучково) (далее - ООЦ «Патриот»).

ООЦ «Патриот» располагает необходимой учебно-материальной базой по подготовке юношей к военной службе (учебный корпус с классами по огневой, тактической и военно-медицинской подготовке, уставам и радиационной, химической и биологической защите, строевой плац, спортивный городок с полосами препятствий, клуб, стрелковый тир, инженерный городок).

Филиал «Московский городской детский морской центр им. Петра Великого» (г. Москва, Ленинградское шоссе, 56А) проводит обучение обучающихся по программам военно-патриотической направленности:

«Юный моряк». Возраст обучающихся: 7-11 лет. Время обучения 2 года.

«Основы морского дела». Возраст обучающихся: 10-15 лет. Время обучения 2 года.

«Юный патриот». Возраст обучающихся: 12-18 лет. Время обучения 1 год.

«Юные романтики моря». Возраст обучающихся: 14-16 лет. Время обучения 1 год.

Центр располагает учебными судами и плавательными средствами такими как учебный теплоход "Сайма", разъездной теплоход для учебных целей "УК-5", учебный теплоход "Ленинград", пассажирский теплоход для учебных целей

"Беляков", катер FLIPPER 5150НТ, 7 шлюпок ЯЛ-6, 10 лодок "Сава-470-ЮНГА", 4 2-х местных катамарана, 2 4-х местных катамарана, 2 надувных лодки "Сириус-20".

Более подробную информацию о деятельности филиалов можно найти на сайте <http://voenpatriot.mskobr.ru>.

Подготовку юных десантников осуществляет благотворительный фонд «Фонд социальной реабилитации ветеранов и военнослужащих войск специального назначения» на базе Преображенского оборонно-спортивного центра (Московская обл., Подольский р-н, д. Кузенево).

Оснащение учебно-материальной базы в соответствии с рекомендациями позволит создать условия, обеспечивающие реализацию федеральных требований к образовательным организациям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений, утверждённых приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 № 968, а также федеральных требований к образовательным организациям в части охраны здоровья обучающихся, утвержденных приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 № 2106.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ****ПРИКАЗ от 6 сентября 2013 г. № 715****ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ЕДИНОЙ ВСЕРОССИЙСКОЙ СПОРТИВНОЙ  
КЛАССИФИКАЦИИ**

В соответствии с частью 8 статьи 22 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2008, № 30 (ч. II), ст. 3616) и Положением о Единой всероссийской спортивной классификации, утвержденным приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 21 ноября 2008 г. № 48 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 января 2009 г., регистрационный N 13092), приказываю:

1. Утвердить Единую всероссийскую спортивную классификацию, утвердив и включив в нее:

1.1.

....

1.6. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта "военно-прикладной спорт" (Приложение № 6).

2. Установить, что нормы, требования и условия их выполнения, утвержденные пунктами 1.1 - 1.42 настоящего приказа, действуют в период с 2014 года по 2017 год.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации П.А. Колобкова.

**Министр  
В.Л.МУТКО**



**НОРМЫ, ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ  
ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ ПО ВИДУ СПОРТА "ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ СПОРТ"**

Нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов.

КМС присваивается с 18 лет

N п/п	Спортивная дисциплина	Содержание спортивной дисциплины	Единицы измерения или статус спортивного соревнования	КМС	Спортивные разряды		
					I	II	III
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Для мужчин</b>							
1	Бег в форме 100 м	В сапогах	с		12,8	13,3	13,8
		В ботинках	с		12,3	12,8	13,3
2	Бег в форме 400 м	В сапогах	Мин, с		0:56	0:58	1:02
		В ботинках	Мин, с		0:54	0:56	1:00
3	Бег в форме 1000 м	В сапогах	Мин, с		2:55	3:00	3:05
		В ботинках	Мин, с		2:50	2:55	3:00
4	Бег в форме 3000 м	В сапогах	Мин, с		10:20	11:00	11:50
		В ботинках	Мин, с		10:00	10:40	11:30
5	Военизированный кросс		Мин, с		12:30	13:30	14:30
6	Марш-бросок 5 км		Мин, с		21:30	22:30	23:30
7	Марш-бросок 10 км	Индивидуально	Мин, с		48.00	49.00	51.00
		В составе подразделения	Мин, с		50:00	52:00	54:00
		Условие: время определяется по последнему участнику, расстояние между первым и последним участником должно составлять не более 50 метров					
8	Полоса препятствий ОКУ	В сочетании с бегом на 200 м	Мин, с		1:50	1:55	2:00

		В сочетании с бегом на 400 м без метания гранат	Мин, с		2:20	2:30	2:45
9	Полоса препятствий СКУ СВ		Мин, с		2:50	2:55	3:00
10	Полоса препятствий СКУ ТВ		Мин, с		2:40	2:45	2:50
11	Полоса препятствий ВДВ		Мин, с		3:00	3:05	3:10
12	Полоса препятствий ВМФ		Мин, с		2:40	2:45	2:50
13	Полоса препятствий СКУ Г		Мин, с		2:20	2:30	2:50
14	Лыжная гонка в форме 5 км		Мин, с		21:00	22:00	23:00
15	Лыжная гонка в форме 10 км		Мин, с		50:00	53:00	57:00
16	Лыжный марш-бросок 5 км		Мин, с		24:00	25:00	26:30
17	Лыжный марш-бросок 10 км		Мин, с		50:00	53:00	57:00
18	Лыжный марш-бросок 20 км		Ч, мин, с		1.47:00	1.50:00	1.56:00
19	Метание гранаты ГД		Метры		55	50	45
20	Метание гранаты ГТ		Очки		1245	1125	915
21	Ныряние в длину		Метры		50	45	40
	Условие: при использовании для передвижения путевого шнура или иных предметов спортивный разряд не присваивается						
22	Плавание с автоматом		Мин, с		2:20	2:45	3:05
	Условие: выполняется в обмундировании, при утере оружия или предметов обмундирования спортивный разряд не присваивается						
23	Военно-авиационное пятиборье		Очки	3900	3600	3200	2800
	Условие: плавание, бег, упражнения на батуте, ПКГ, специальное контрольное упражнение						

	выполняются в спортивной форме						
24	Военное многоборье (ВТ-3)		Очки	2700	2400	1800	1500
	Условие: при выполнении упражнения на полосе препятствий граната не метается						
25	Военное многоборье (ВТ-4)		Очки	2900	2300	1800	1400
	Условие: упражнения выполняются в военной форме, при непопадании гранатой в цель на полосе препятствий ОКУ с участника снимается 80 баллов						
26	Корабельное пятиборье	Подтягивание	Количество раз (не менее)		20	17	13
		Прыжок в длину с места	см (не менее)		240	235	220
		Приседание на одной ноге	Количество раз (не менее)		25	20	15
		Угол в упоре	с (не менее)		21	18	15
		Рывок гири 24 кг	Количество раз (не менее)		40	35	28
Условие: только для личного состава ВМФ, находящегося в длительном плавании. Спортивный разряд присваивается при выполнении всех норм спортивной дисциплины - по наиболее слабому показателю.							
27	Офицерское летнее четырехборье, офицерское зимнее четырехборье	1 упражнение	Очки	3200	2800	2400	1800
		2 упражнение	Очки	3200	2600	2200	1600
		3 упражнение	Очки	3200	2200	2000	1400
28	Парашютное двоеборье	1 упражнение	Мин, с		13:00	14:00	16:00
		2 упражнение	Мин, с		13:00	14:00	16:00
		3 упражнение	Мин, с		12.00	13:00	14:00
Условие: упражнения выполняются на серийных парашютах Д-10 и/или Д-6 серии 4							
29	Упражнение на СКГ		с		45,0	50,0	55,0
30	Упражнение на лопинге		с		25,0	28,0	32,0
	Условие: для смены направления вращения разрешается не более трех дополнительных раскачиваний. Время выполнения упражнения определяется в момент прохождения спортсменом верхнего вертикального положения						
31	Упражнение на ПКГ		Балл		31	29	27
	Условие: за выполнение в серии меньше 10 спиралей серия не засчитывается. При отдыхе свыше						

	30 секунд норма считается невыполненной						
32	Скоростное маневрирование на легковом автомобиле, скоростное маневрирование на грузовом автомобиле		Очки		75	55	40
Условие: спортивные разряды присваиваются участникам последовательно, по нарастающей сумме набранных на соревнованиях очков. Очки должны быть набраны не более чем за два года.							
33	Парусные гонки		Место	1 - 3	1	1	Победить три экипажа на любых соревнованиях
34	Перетягивание каната в форме		Место		1 - 5	1 - 6	10 побед на любых спортивных
<b>Для женщин</b>							
35	Бег в форме на 100 м		с		15,4	15,8	16,2
36	Бег в форме на 1000 м		Мин, с		3:45	3:50	3:55
37	Лыжная гонка в форме 5 км		Мин, с		31:00	32:00	33:00

### Программы спортивных дисциплин

№ п/п	Наименование спортивной дисциплины	Содержание
1.	<b>Военизированный кросс</b>	Бег 3 км, стрельба из автомата на 100 м (3 выстрела) и метание гранаты Ф-1 на 40 метров.
2.	<b>Военно-авиационное пятиборье</b>	Упражнения на батуте, СКГ, плавание 100 м, бег 3 км, стрельба ПМ-1.

<b>3.</b>	<b>Военное многоборье (ВТ-3)</b>	Стрельба АК-1 (10 выстрелов на 100 м, лежа), метание гранаты 600 гр. на дальность, полоса препятствий ОКУ в сочетании с бегом на 400 м.
<b>4.</b>	<b>Военное многоборье (ВТ-4)</b>	Подтягивание (подъем переворотом), бег 100 м (60 м), бег 3 км (1 км), полоса препятствий ОКУ (СКУ ВМФ - для плавсостава; упражнение на лопинге - для летного состава).
<b>5.</b>	<b>Офицерское четырехборье зимнее</b>	Стрельба ПМ-1 (3+10); гимнастика; плавание 100м; лыжная гонка 5 км (10 км).
<b>6.</b>	<b>Офицерское четырехборье летнее</b>	Стрельба ПМ-1 (3+10); гимнастика; плавание 100м; бег 3 км (1 км).
<b>7.</b>	<b>Парашиютное двоеборье:</b>	
	упр. № 1	Прыжок со стабилизацией 3 с при скорости полета самолета не менее 300 км/час и марш-бросок 1 км.
	упр. № 2	Прыжок со стабилизацией 15 с при скорости полета самолета до 200 км/час и марш-бросок 1 км.
	упр. № 3	Прыжок с парашютом при скорости полета самолета не менее 100 км/час, с высоты 800 м и марш-бросок 1 км с НАЗ (для летного состава).
<b>8.</b>	<b>Упражнение на СКГ</b>	Вращение со сменой направления движения (2x10).
<b>9.</b>	<b>Упражнение на лопинге</b>	Обороты со сменой направления движения (4x5).
<b>10.</b>	<b>Парусные гонки</b>	6 парусных гонок на дистанцию не менее трех миль.
<b>11.</b>	<b>Метание гранат (на точность)</b>	Расстояние до центра 40 м, метание по кругам, 1-круг - 115 очков, 2-й - 75 очков, 3-й - 45 очков.

**Примерный перечень современного спортивного оборудования и инвентаря для спортивных залов и сооружений, государственных общеобразовательных учреждений**

**1. Перечень спортивных сооружений, инвентаря и оборудования для занятий физической подготовкой**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование спортивных сооружений, инвентаря и оборудования</b>	<b>Количество, штук</b>
1.	Спортивный зал (размер 36 м x 18 м) или помещение для занятий гимнастикой, рукопашным боем и спортивными играми	1
2.	Стадион – основное ядро с беговыми дорожками и ямами для прыжков в длину и высоту	1
3.	Открытый плавательный бассейн с подогревом (25 м x 16 м)	1
4.	Гимнастическая площадка с гимнастическим городком с многопролётными снарядами	1
5.	Полоса препятствий (два направления)	1
6.	Площадка для рукопашного боя	1
7.	Площадка для игры в баскетбол	1
8.	Площадка для игры в волейбол	1
9.	Площадка (коробка) для игры в мини-футбол и хоккей	1
10.	Комната для занятий силовой подготовкой с тренажёрами	1
11.	Лыжи с ботинками	50 пар
12.	Лыжехранилище	1
13.	Методический класс	1
14.	Стрелковый тир на 10 м и 25 м	1
15.	Рулетка металлическая (50 м)	1
16.	Мерный шнур (50 м)	1
17.	Спортивные флажки (черно-белая клетка 10 см x 10 см), тканевое полотно 50 см x 50 см, длина ручки 70 см)	2
18.	Красные флажки, полотно 25 см x 30 см, длина ручки 40 см	2
19.	Белые флажки, полотно 25 см x 30 см, длина ручки 40 см	2
20.	Граната учебная Ф-1 (600 гр.)	10
21.	Указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м	1 комплект
22.	Макеты ножей	15
23.	Макеты автоматов	15
24.	Тумбы «Старт» и «Финиш»	2
25.	Тумбы «Поворот»	2
26.	«Волчатник»	150 м
27.	Секундомеры	5

28.	Нагрудные номера 1 - 100	2 компл.
29.	Пирамида для макетов автоматов	1
30.	Кладовая для хранения спортивного инвентаря	1

Примерный перечень современного спортивного оборудования и инвентаря для спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений подготовлены в рамках поручений Правительства Российской Федерации от 30.09.2011 № ВП-П16-6917 (п. 1) об оснащении к 2014 году спортивных залов и сооружений современным спортивным инвентарем и оборудованием.

## **2. Примерный перечень и характеристики современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивного городка образовательных учреждений по гимнастике для общефизической подготовки**

№ п/п	Наименование	Характеристика и назначение
1.	Бревно	Опорные стойки выполнены из металлических труб круглого профиля. Бум изготовлен из бруса размером 10 см х 20 см, прошедшего соответствующую полную обработку эксплуатации на открытом воздухе.
2.	Брусья гимнастические	Параллельные стационарные (3000 мм х 440 мм х 2200 мм), изготовлены из металлических труб разного диаметра.
3.	Гантели	Предназначены для силовой подготовки: - массовые от 0,5 кг до 5,0 кг; - переменной массы от 1 кг до 5 кг; - переменной массы от 3 кг до 12 кг; - пластиковые засыпные от 0,25 кг.
4.	Гимнастический снаряд	Универсальное оборудование для упражнений общеразвивающей направленности. Представляет собой подвеску (4000 мм х 3500 мм х 1300 мм) с лестницей, трапецией и шестом. Несущая конструкция состоит из металлических труб.
5.	Гири	Предназначены для силовой подготовки от 15 кг и более, из чистого металла.
6.	Доска наклонная универсальная	Предназначена для развития прямых мышц живота. Представляет собой жёсткую конструкцию, состоящую из основания и металлического каркаса с крюками и мягкими упорами. Верхняя поверхность доски покрыта ППЭ и обтянута тентовой тканью с ПВХ покрытием.
7.	Жилетки	Используются как отличительная особенность игроков разных команд. Размеры – в соответствии с возрастом обучающихся. Могут быть разных цветов.

8.	Канат для лазания	Используется в работе с обучающимися всех возрастных групп. Длина – 6,5 м, диаметр – 40 мм, цвет – белый. Крепление – стальная петля.
9.	Канат для перетягивания	Используется для групповых соревнований. Диаметр – 40 мм, длина 12 м. Изготовлен из хлопчатобумажной пряжи с разметочной полосой посередине. На концах каната закреплены декоративные чехлы.
10.	Кардиотренажеры	Предназначены для выполнения упражнений, направленных на тренировку сердечно-сосудистой системы, развития силы мышц или развития координации и согласованности работы различных групп мышц при выполнении сложных движений. К кардиотренажерам относятся: велотренажеры, велоэргометры, беговая дорожка, эллиптические тренажеры, мини-степперы, гребные тренажеры и прочие.
11.	Коврик индивидуальный	Может быть скручивающийся, складной, иметь различные размеры – 120 см х 60 см, 180 см х 60 см и т.д., толщина – 0,2 см.
12.	Контейнер для мячей	Предназначен для хранения и транспортировки мячей. Размеры – 1130 мм х 540 мм х 450 мм, материал – металл.
13.	Козёл гимнастический	Различают два вида: прыжковый и маховый. Прыжковый козёл длиной 670мм, его высота от 1200 до 1350мм. Маховой козёл посередине корпуса имеет ручки (луки) овальной формы, крепится к полу на двух стойках. Высота 1100мм.
14.	Конь гимнастический	Различают три вида: маховой, прыжковый и универсальный. Универсальный конь может быть использован и как маховой и как прыжковый. В корпусе коня имеются гнёзда для ручек. Длина корпуса – 1600 мм, ширина – 350 мм, высота 280 мм, высота корпуса над полом – 90 - 135 см. Укреплён на металлических раздвижных опорах (ногах) с помощью которых изменяется высота корпуса над полом с интервалом по 50 мм. Вес 125 кг. Для передвижения его по ровному полу на «ногах» укрепляют откидные ролики.
15.	Конус	Предназначен для игровой разметки. Высота от 30 см – 50 см. Материал – пластик.
16.	Лабиринт спортивный	Предназначен для развития вестибулярного аппарата, ловкости, координации движений, выполнены из металлических труб, длина – 4 м - 6 м, стационарно закреплен.
17.	Мост	Предназначен для запрыгивания на снаряд и выполнение



		опорных прыжков. Длина – 1200 мм, ширина – 600 мм, высота – 230 мм, материал – многослойная фанера толщиной 15 мм. Платформа мостика имеет прочное покрытие из эластичной набивки и материала, препятствующего скольжению ног во время выполнения прыжков. Для упругости мостика между платформой и его опорами установлены две пружины из высококачественной стали.
18.	Манишка	Используется для обозначения номера участника в различных мероприятиях. Изготавливается из тонкого, прочного синтетического полотна заказчиками, на которых впереди и сзади наносится номера.
19.	Мат спортивный	Размер 1,4 м х 2,0 м, толщина 0,4 м. Материал наполнения – поролон (плотность – 19 кг/м куб. Чехол из плотной хлопчатобумажной ткани (типа – брезент).
20.	Мяч гимнастический	Предназначен для тренировки мышц живота, спины, бёдер и таза, укрепляет мышечный корсет позвоночника. Диаметр – 10 см - 15 см, вес – 300 гр, материал – каучук, мягкий пластик.
21.	Мяч набивной медицинбол	Предназначен для развития силовых качеств, а также отработки различных упражнений в волейболе, баскетболе и др. видах. Диаметр 19,5 см, вес 1 кг, 2 кг, 3 кг. Материал покрышки износостойкая резина.
22.	Насос	Предназначен для накачивания спортивных мячей с иглой.
23.	Палка гимнастическая	Диаметр от 2 до 3см, длина от 50 до 120 см, материал – пластик разного цвета, дерево
24.	Перекладина навесная универсальная	Представляет собой жёсткую сварную конструкцию из стальных труб, в которой две перекладины закреплены в призматической раме, имеющей два крюка для навешивания перекладины на гимнастическую стенку. Длина 1150 мм, высота – 445 мм, ширина – 455 мм, базовая длина – 700 мм, вес не более 10 кг, максимальная нагрузка – 150 кг.
25.	Перекладина универсальная	Представляет собой сборную металлическую конструкцию, состоящую из перекладины (круглого сечения), двух стоек и четырёх растяжек. Длина перекладины – 2400 мм, диаметр – 28 мм, высота от пола до перекладины – от 1450 до 2550 м. Регулировка по высоте с интервалом от 50 до 200 мм.
26.	Пьедестал	Предназначен для процедуры награждения победителей и призеров мероприятий. Размеры: модуль большой – ширина 800 мм, высота 600 мм, длина 600 мм; модуль средний – ширина 730 мм, высота 400 мм, длина 600 мм;

		модуль малый - ширина 600 мм, высота 200 мм, длина 600 мм.
27.	Руковод настенный складной	Длина – 400см, ширина 54 см, высота – 220 мм, расстояние между стойками – 46 см, диаметр перекладины – 24 мм, расстояние между перекладинами – 23 см, высота первых ступеней 30 см. Максимальная нагрузка на руковод – 110 кг. Профиль вертикальных стоек 40 x 40. Имеет полимерное покрытие.
28.	Силовые тренажёры	Предназначены для тренировки мышц нижней части спины, ног, рук и пр.
29.	Скакалка гимнастическая	Длина – 180 - 260 см. Материалы – шнур, резина, кожа, пр. ручки – пластик, дерево.
30.	Скамья атлетическая прямая	Оборудована регулятором высоты держателя ног. Размер в собранном виде: длина – 130 см, ширина – 33 см, высота максимального подъема держателя ног – 70 см. Материал конструкции – стальной квадратный профиль 38 мм x 38 мм x 1,5 мм, вес пользователя до 140кг.
31.	Скамья силовая универсальная	Предназначена для развития различных групп мышц, координации движений, баланса. Имеет изменяемый угол наклона спинки и сидения. В качестве нагрузки для опции (сгибание – разгибание ног) используются диски штанги. Габаритные размеры: длина – 184 см, ширина – 57 см, высота – 78 см, вес – 23 кг.
32.	Стенка гимнастическая	Представляет собой сборную деревянную конструкцию различной комплектации (одно-, двух-, трёх-секционная, универсальный комплекс и т.д.) с металлическими уголками для крепления к стене и полу. Высота стенки – 2400 – 3200 см, ширина (одной стенки) – 800 мм, расстояние между осями перекладины – 200 мм.
33.	Стойка под гантели	Вместимость – 10-25 пар гантелей.
34.	Тележка для перевозки матов	Примерные размеры: длина 1500 мм, ширина – 850 мм. Представляет собой каркас из металлического профиля 30x30 см и более, верх фанера толщиной от 12 мм, полиамидный шнур толщиной от 8 мм. Конструкция оснащена специальными шарнирными колёсами. Материал – металл.
35.	Утяжелители (пояс, голень, бедро)	Предназначаются для усиления нагрузки при выполнении общеразвивающих упражнений. Имеют различный вес (от 0,2 кг и более). Изготавливаются из мягкого эластичного материала на липучках или

		застёжках.
36.	Фишки	Предназначаются для разметки игрового поля или спортивной площадки. Представляют собой разноцветные фигуры различной геометрической формы (конусы, полусферы, сферы и др.) на подставке. Размеры: высота – от 10 см, диаметр – от 15 см.
37.	Флажки разметочные на опоре	Состоят из держателя (материал – дерево, пластик, пр.) и флажка (материал – тонкая синтетическая ткань, хлопчатобумажная ткань).
38.	Шест для лазания	Длина шеста – 5000 мм, диаметр – 50 мм, изготавливается из соснового пиломатериала с металлическим сердечником внутри. Один конец закрепляется щеками со скобой, болтами и гайками. Шест покрыт водно-растворимым лаком.
39.	Штанга тяжёлоатлетическая с обрезиненными дисками	Вес штанги 100кг. В комплект входят: гриф (длина 150-180 см, диаметр – 26 мм) два стопорных замка (с болтом), диски для штанги обрезные – 2 диска по 5 кг, 2 диска по 10 кг, 4 диска 20 кг и 2 диска по 25 кг.
40.	Эспандер	Стандартная длина – 1220 см (имеет механизм для изменения длины), материал – высококачественный каучук различного сечения. Имеет несколько уровней сопротивления: мягкий, средний, тяжелый, экстра-тяжелый. Крепится к гимнастической стенке.

Примерный перечень и характеристики современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений подготовлены в рамках выполнения поручения Правительства Российской Федерации от 30 сентября 2011 года № ВП-П16-6917 (пункт 1) об оснащении к 2014 году спортивных залов и сооружений образовательных учреждений современным спортивным инвентарём и оборудованием.

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

№ п/п	Наименование норматива	Условия выполнения норматива	Единица измерения	Оценка		
				Отл.	Хор.	Удов.
<b>В кабинете ОБЖ</b>						
1	Неполная разборка автомата	Автомат на столе. обучаемый находится у оружия. По команде приступает к разборке	сек.	13	14	17
2	Сборка автомата	Сборка автомата Калашникова производится в обратной последовательности	сек.	23	25	30
3	Надевание противогаза ГП - 5	Противогазы находятся в походном положении. Надевают по команде «ГАЗЫ». Каждая ошибка снижает оценку на один балл.	сек.	7	9	10
4	Надевание противогаза на пораженного	Обучаемый в противогазе находится около пораженного со стороны головы. По команде, одевает противогаз на пораженного.	сек.	15	16	17
5	Надевание респиратора Р – 1	Респираторы находятся у обучаемых в походном положении. По команде «Респиратор надеть» – выполняют норматив.	сек.	11	12	14
6	Надевание ОЗК в виде комбинезона	Средства защиты в походном положении. По команде «Защитный комплект надеть» «Газы» выполняют норматив.	мин. сек.	4.35	5.00	6.00
7	Надевание ОЗК «Плащ в рукава» и противогаза	Средства защиты в походном положении. По команде «Плащ в рукава, чулки, перчатки надеть» «Газы» выполняют в	мин. сек.	3.00	3.20	4.00

		последовательности команд.				
8	Надевание ОЗК в виде накидки и противогаза	Средства защиты в походном положении. По команде «Химическая тревога» надевают противогаз, плащи в виде накидки.	сек.	40	45	55
9	Подготовка прибора ДП – 5 В к работе	ДП-5В, источник питания, формуляр лежат на столе. По команде «Прибор проверить и подготовить к работе» выполняют норматив.	-	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки
10	Снаряжение магазинов	Патроны к АК-74 – 30 шт.	сек	30	35	40

### В стрелковом тире

1	Стрельба по неподвижным целям	Начальное упражнение из пневматической винтовки. Стрельба ведется с места по неподвижным целям, лежа с упора.	очки	25	20	15
---	-------------------------------	---	------	----	----	----

### В спортивном городке

1	Выносливость Бег 3000 м	Проводится на любой местности с общего или раздельного старта. Форма одежды спортивная.	мин. сек.	12,45	13,10	14,00
2	Сила. Подтягивание	Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху. При подтягивании подбородок должен быть выше перекладины.	кол. раз.	12	9	5
3	Быстрота. Бег 100 м	Форма одежды спортивная. Старт низкий.	сек.	13,1	13,7	14,3
4	Челночный бег 10 x 10	Выполняется в спортивном зале. Форма спортивная.	сек.	28	29	31
5	Метание гранаты 700 гр.	Выполняется с места или с разбега в коридор шириной 10 метров, выполняется гранатой Ф – 1.	м.	40	35	32
6	Лыжная гонка. 10 км	Проводится на любой местности с общего или раздельного старта. Форма	мин.	29	30	32

		одежды спортивная.				
--	--	--------------------	--	--	--	--