Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 58»

**ПРИНЯТО СОГЛАСОВАНО ВВЕДЕНО**

Педагогическим советом Заместитель директора приказом от «\_\_» «\_\_\_\_\_\_\_» 2017г.№\_\_\_

протокол №\_\_ МБОУ «СОШ №58» Директор МБОУ «СОШ №58»

от «\_\_» «\_\_\_\_\_\_\_» 2017г. по воспитательной работе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Набиуллина Л.Р.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Васикова Т.А.

**Рабочая программа**

военно-патриотического кружка «**Барс»**

**«ПАТРИОТ ОТЕЧЕСТВА»**

**Направление развития личности школьника:** духовно-нравственное.

**Вид внеурочной деятельности:** познавательный.

**Возраст обучающихся:** 11-15 лет (5-8 классы)

**Разработчик программы: Канзафаров Ренат Сагитович** – преподаватель-организатор ОБЖ

г. Набережные Челны

2017 год.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Предметные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Личностные результаты** |
| Строевая подготовка | Учащийся знает своё место в строю, выполняет строевые приёмы на месте и в движении; исполняет строевую песню в строю, знает строевой шаг, выполняет различные строевые команды. | - умение самостоятельно определять цели своих тренировок, обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи на тренировках в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы к военной деятельности;  - умение самостоятельно планировать индивидуальные тренировки и пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы тренировок;  - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;  - умение оценивать правильность выполнения тренировочных планов, собственные возможности её решения;  - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в военно - тренировочной деятельности  - умение организовывать тренировочное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; владение командной устной и письменной речью | - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;  - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;  - формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития военной техники и науки, общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;  - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;  - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;  - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;  - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности |
| Огневая подготовка | Учащийся знает правила стрельбы, успешно стреляет по мишеням и кубикам, умело разбирает и собирает учебный автомат согласно своим индивидуальным нормативам. |
| Тактическая подготовка | Учащийся знает основы современного боя и умеет действовать во всех видах боевых действий |
| Физическая подготовка | Учащийся повышает, согласно своего индивидуального норматива, нормативы по подтягиванию, бегу на 60 метров, кроссу 1 км. |
| Военная топография | Учащийся знает топографические карты, умеет ориентироваться на незнакомой местности по местным признакам (тропам, деревьям, линиям электропередач, по солнцу, компасу). |
| Защита от оружия массового поражения | Учащийся знает основные виды оружия массового поражения (ядерное, химическое, бактериологическое), опасные объекты города Набережные Челны; умеет определять опасность, степень заражения местности, правила безопасного поведения; умеет обращаться с средствами индивидуальной защиты. |
| Медицинская подготовка | Учащийся умеет оказывать себе первую медицинскую помощь, при кровотечении, при травмах различной тяжести, вывихах, растяжениях, ушибах. |
| Страницы военной истории | Учащийся: умеет делать анализ современной военно-политической обстановки и распознавать угрозы; знает общетеоретические основы достижения военно-политических целей и защиты государственных интересов; оценивать достоверность получаемой информации, её использованию в целях зашиты национальных интересов; |
| Общевоинские уставы ВС РФ | Учащийся знает права и обязанности военнослужащего согласно воинским уставам, социальные гарантии государства перед военнослужащим, условия и специфику прохождения службы в различных климатических поясах. |

**Содержание курса внеурочной деятельности деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Краткое содержание** | **Кол-во часов** |
| Строевая подготовка | Строи, команды и обязанности солдата перед построением и в строю.  Выполнение команд: «Становись», «Смирно», «Вольно», «Заправится», «Отставить», «Головные уборы – снять (надеть)».  Строевая стойка. Повороты на месте. Строевой и походный шаг.  Повороты в движении.  Отдание воинской чести на месте и в движении.  Выход военнослужащего из строя и подход к начальнику. Возвращение в строй.  Тренировка в выполнении строевых приемов без оружия. Строевая стойка с оружием и выполнение приемов с оружием на месте. Повороты и движение с оружием. Отдание воинской чести с оружием на месте и в движении. Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй с оружием. | 20 |
| Огневая подготовка | Краткий экскурс в историю развития стрелкового оружия. Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Назначение и боевые свойства пневматической винтовки и мелкокалиберной винтовки. Принципы работы механизмов пневматического оружия. Устранение основных неисправностей.  Неполная разборка и сборка оружия. Отработка нормативов по сборке-разборке оружия. Чистка и смазка. Приведение оружия к нормальному бою.  Автомат Калашникова: модификации, история создания. Ручной пулемет Калашникова РПК-74. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата, пулемета.  Подготовка АК (РПК) к стрельбе. Возможные задержки и неисправности при стрельбе и способы их устранения. Снаряжение магазина патронами и заряжение автомата.  Принадлежности к автомату (РПК). Порядок чистки и смазки оружия и его хранение.  Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип действия ручных гранат. Порядок осмотра и подготовки гранат к броску. Меры безопасности при обращении с ручными гранатами. Назначение, боевые свойства, общее устройство принцип работы ПМ. Назначение и общее устройство основных частей и механизмов. Пистолеты, револьверы, пистолеты-пулеметы, автоматы, винтовки и ружья отечественного производства, и их ТТХ, Специальное оружие. Основные ТТХ и назначение, Общие правила безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Положение оружия, меры безопасности при обращении с ним во время следования на транспортных средствах, несения боевой службы, на занятиях и стрельбах. Правила производства предупредительного выстрела. Порядок осмотра оружия и патронов перед стрельбами. Меры предосторожности при устранении задержки. Правила заряжения и разряжения оружия.  Выбор установки прицела, дели и точки прицеливания для стрельбы по неподвижным и появляющимся целям. Определение и учет поправок на отклонение от нормальных (табличных) целей в зависимости от условий стрельбы.  Виды движения цели. Выбор установок прицела и точки прицеливания при стрельбе по движущимся целям. Решение огневых задач.  Выполнение упражнений учебных стрельб (УУС) из пневматической винтовки. Обучение стрельбе по неподвижной цели днем.  Выполнение УУС из лазерного стрелкового комплекса. Стрельба по неподвижным целям с места после передвижения.  Выполнение одного УУС из мелкокалиберной винтовки.  Выполнение упражнения по метанию ручных гранат. | 22 |
| Тактическая подготовка | Психологическая подготовка бойца-разведчика Действие подразделений в обороне. Типы инженерных заграждений. Окопы.  Действие подразделения при наступлении. Форсирование водных преград. Деблокирование заграждений переднего края противника. Марш и походное охранение. Методы и способы ведения разведки. Способы маскировки. Использование для маскировки свойств местности, растительности, искусственных масок и табельных средств. Маскировочные костюмы и комплекты. Целеуказание. Разведывательные признаки целей (объектов). Наблюдение. Особенности ведения разведки наблюдением в лесу, горах, пустынях, на побережьях зимой и ночью. Организация наблюдательного поста.  Отделение в засаде. Налет как способ разведки. Разведка поиском, разведка боем. Действие снайперской группы. Подготовка снайперов. Снятие часовых. Обыск, связывание и конвоирование. Захват автомобиля и другой техники. Специальные способы минирования. Проникновение на охраняемые территории,  Скрытое перемещение по местности. Борьба с хищными животными и служебными собаками.  Трасология. Определение происхождения следов. Следы техники и пребывания человека. Следовая работа. Действия подразделений в разведке Боевая разведывательная дозорная машина (БРДМ). Боевой разведывательный дозор. Основные задачи БРД. Разведгруппа (РГ) и ее задачи. Способы ведения разведки РГ водной преграды, в населенных пунктах, в горах, при встрече с препятствиями, на марше, в обороне и наступательном бою, в случае преследования, ночью и зимой. Решение ситуационных тактических задач.  Создание преград для противника. Вывод из строя материальной базы противника.  Организация внезапных нападений. Засады, Атаки постов и гарнизонов. Источники и способы получения разведданных. | 22 |
| Физическая подготовка | Разучивание и тренировка в выполнении 1-го комплекса вольных упражнений. Разучивание и тренировка в выполнении упражнений: на перекладине – подтягивание; на брусьях – сгибание и разгибание рук в упоре; в прыжках в длину; тренировка в выполнении упражнений с тяжестями. Совершенствование ранее изученных упражнений на перекладине, брусьях, с тяжестями.  Изготовки к бою без оружия. Передвижения в боевой стойке. Приемы самостраховки. Приемы нападения и защиты с автоматом (начальный комплекс приемов рукопашного боя РБ-Н).Приемы нападения и защиты без оружия (начальный комплекс приемов рукопашного боя РБ-Н). Защита при уколе штыком с уходом влево (вправо).  Изучение общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий по элементам. Изучение техники метания гранат с места и в движении. Тренировка в метании гранат на точность и дальность.  Разучивание приемов и действий при выполнении общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий. Изучение техники метания гранат стоя с места, в движении, с колена и лежа. Тренировка в метании гранат на точность и дальность.  Тренировки в выполнении общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий и метании гранаты Ф-1 на дальность.  Начальное обучение технике бега. Техника бега на короткие дистанции, старт, финиш. Техника бега на средние и длинные дистанции.  Техника бега по пересеченной местности.  Тренировка в беге на короткие (60м., 100 м) и средние (1 км) дистанции.  Общая физическая подготовка: выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах – подтягивание, подъем переворотом, поднимание ног к перекладине, сгибание и разгибание рук упоре на брусьях; в прыжках в длину; на силовых тренажерах; с тяжестями. Тренировка в беге на 60м., 100 м и 1 км.  Проверка по упражнениям физической подготовки: марш-бросок на 5 км или лыжный марш на 5 км; метание гранат Ф-1 на дальность; приемы рукопашного боя с автоматом; передвижение на поле боя.  Общая физическая подготовка: выполнение упражнений на гимнастических снарядах, с тяжестями, тренировка в беге на короткие и средние дистанции. Игровые упражнения, способствующие развитию БЫСТРОТЫИгровые упражнения, способствующие развитию СИЛЫИгровые упражнения, способствующие развитию ЛОВКОСТИИгровые упражнения, способствующие развитию ГИБКОСТИ | 22 |
| Военная топография | Изображения местности: рисунок, схема, план, аэрофотоснимок.  Схема пути. Условные знаки – азбука плана. Масштаб плана.  Ориентирование без компаса. Лесные ориентиры.  Ориентирование по светилам. Ориентирование в населённых пунктах.  Компас из подручных средств.  Горизонт. Стороны горизонта, их определение на местности.  Азимут. Ориентирование по компасу.  Измерение расстояний на местности.  Измерение расстояний на плане.  Высота абсолютная и относительная. Горизонтали.  Составление плана местности по описанию  Маршрутная съёмка местности.  Чтение плана местности.  Использование планов в практической деятельности человека.  Топографическая карта. Чтение карты. | 10 |
| Защита от оружия массового поражения (ЗОМП) | Оружие массового поражения.  Ядерное оружие и его поражающие факторы.  Химическое оружие и его классификация.  Бактериологическое оружие и его классификация.  Обычные средства массового поражения. Новое оружие.  Средства индивидуальной защиты: классификация, назначение, порядок применения.  Средства коллективной защиты: классификация, назначение, порядок использования. | 10 |
| Медицинская подготовка | Первая медицинская помощь при ранениях и кровотечениях. Понятие о ране, классификация ран. Виды кровотечений. Использование табельных и подручных средств для остановки кровотечения. Наложение повязок при различных ранениях: в голову, грудную клетку, верхние и нижние конечности.  Первая медицинская помощь при переломах костей, вывихах и ушибах. Использование подручных материалов на поле боя дли иммобилизации переломов костей.  Признаки клинической и биологической смерти. Техника проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. Оказание первой медицинской помощи при ожогах и отморожениях. Ожоги, причины возникновения, признаки и классификация. Отморожения, переохлаждения, ознобления и замерзание: причины, признаки, классификация.  Первая помощь при утоплении, солнечном и тепловом ударе. Оказание первой медицинской помощи при отравлении техническими жидкостями и поражении электрическим током. Меры безопасности при работе с ядовитыми жидкостями и электрическим током.  Первая помощь при радиационных поражениях, поражениях отравляющими и сильнодействующими ядовитыми веществами.  Табельные средства индивидуального медицинского оснащения личного состава: аптечка индивидуальная (АИ-1М и АИР-3), аптечка войсковая (АВ), пакет перевязочный индивидуальный (ППИ и АВ-3), пакет противохимический индивидуальный (ИПП-10 и ИПП-11). Предназначение, порядок и правила пользования. Приемы и способы переноски раненных с помощью подручным материалов. Эвакуация раненых с учетом характера ранения и вида транспорта. | 10 |
| Страницы военной истории России | История Вооруженных Сил России.  Дни воинской славы России – дни славных побед.  Великие полководцы и флотоводцы.  Боевые традиции ВС РФ.  Ритуалы ВС РФ. | 10 |
| Общевоинские уставы ВС РФ | Государственная символика РФ и РТ. Символика ВС РФ. Символика кружка  История уставов России.  Устав внутренней службы ВС РФ.  Устав гарнизонной и караульной службы ВС РФ.  Дисциплинарный устав ВС РФ.  Строевой устав ВС РФ.  Военная присяга: история, ее значение в современной армии.  Боевой устав ВС РФ | 10 |

**Календарно-тематическое планирование**

**1-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название**  **разделов** | **Тема**  **занятий** | **Кол-во**  **часов** | **Основные**  **формы**  **организации**  **учебных**  **занятий** | **Основные**  **виды**  **учебной**  **деятельности**  **обучающихся** | **Дата проведения** | |
| **План** | **Факт** |
|  | **I. Строевая подготовка. 10ч.** | | | | | | |
| 1 | Одиночная строевая подготовка | Строи, команды и обязанности солдата перед построением и в строю. | 1 | Теоретический | Беседа | 07.09 |  |
| 2 | Выполнение команд: «Становись», «Смирно», «Вольно», «Заправится», «Отставить», «Головные уборы – снять (надеть)». | 1 | Практический | Тренировка | 07.09 |  |
| 3 | Строевая стойка. Повороты на месте. Строевой и походный шаг. | 1 | Практический | Тренировка | 14.09 |  |
| 4 | Повороты в движении. | 1 | Практический | Тренировка | 14.09 |  |
| 5 | Отдание воинской чести на месте и в движении. | 1 | Практический | Тренировка | 21.09 |  |
| 6 | Выход военнослужащего из строя и подход к начальнику. Возвращение в строй. | 1 | Практический | Тренировка | 21.09 |  |
| 7 | Строевая подготовка в составе отделения, взвода | Строи отделения, взвода | 1 | Практический | Тренировка | 28.09 |  |
| 8 | Строевой шаг. Повороты на месте и в движении | 1 | Практический | Тренировка | 28.09 |  |
| 9 | Перестроения в строю на месте и в движении | 1 | Практический | Тренировка | 05.10 |  |
| 10 | Зачет по строевой подготовке | 1 | Практический | Контрольное занятие | 05.10 |  |
| **II. Огневая подготовка. 11ч.** | | | | | | | |
| 1 |  | Краткий экскурс в историю развития стрелкового оружия. Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. | 1 | Теоретический | Экскурсия | 12.10 |  |
| 2 | Вооружение и боевая техника ВС РФ | 1 | Теоретический | Экскурсия | 12.10 |  |
| 3 | Пневматическая винтовка | Назначение и боевые свойства пневматической винтовки. Принципы работы механизмов пневматического оружия. Устранение основных неисправностей. | 1 | Теоретический | Беседа-показ | 19.10 |  |
| 4 | Выполнение упражнений учебных стрельб (УУС) из пневматической винтовки. Обучение стрельбе по неподвижной цели днем. | 2 | Практический | Тренировка | 26.10 |  |
| 5 | Автомат (пулемет) Калашникова | Выполнение УУС из лазерного стрелкового комплекса. Стрельба по неподвижным целям с места после передвижения. | 2 | Практический | Тренировка | 09.11 |  |
| 6 | Автомат Калашникова: модификации, история создания. Ручной пулемет Калашникова РПК-74. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата, пулемета. | 1 | Теоретический | Беседа-показ | 19.10 |  |
| 7 | Неполная разборка и сборка оружия. Отработка нормативов по сборке-разборке оружия. Чистка и смазка. Приведение оружия к нормальному бою. | 2 | Практический | Тренировка | 16.11 |  |
| 8 | Принадлежности к автомату (РПК). Порядок чистки и смазки оружия и его хранение. | 1 | Практический | Тренировка | 23.11 |  |
| **III. Тактическая подготовка. 11ч.** | | | | | | | |
| 1 | Общевойсковой бой. Виды, действия солдата, подразделения в бою. | Действие подразделений в обороне. Типы инженерных заграждений. Окопы. | 2 | Теоретический | Беседа-показ | 30.11 |  |
| 2 | Действие подразделения при наступлении. Форсирование водных преград. Деблокирование заграждений переднего края противника. | 2 | Практический | Тренировка | 07.12 |  |
| 3 | Марш и походное охранение.  Отделение (взвод) на марше | 2 | Практический | Тренировка | 14.12 |  |
| 4 | Солдат, отделение, взвод в разведке | Методы и способы ведения разведки. Способы маскировки. Использование для маскировки свойств местности, растительности, искусственных масок и табельных средств. Маскировочные костюмы и комплекты. Целеуказание. Разведывательные признаки целей (объектов). | 2 | Практический | Тренировка | 21.12 |  |
| 5 | Наблюдение. Особенности ведения разведки наблюдением в лесу, горах, пустынях, на побережьях зимой и ночью. Организация наблюдательного поста. | 2 | Практический | Тренировка | 11.01 |  |
| 6 | Психологическая подготовка бойца-разведчика. | 1 | Практический | Тренировка | 23.11 |  |
| **IV. Физическая подготовка. 11ч.** | | | | | | | |
| 1 | Общефизическая подготовка (ОФП) | Разучивание и тренировка в выполнении 1-го комплекса вольных упражнений. Разучивание и тренировка в выполнении упражнений: на перекладине – подтягивание; на брусьях – сгибание и разгибание рук в упоре; в прыжках в длину; тренировка в выполнении упражнений с тяжестями. | 2 | Практический | Тренировка | 18.01 |  |
| 2 | Основы рукопашного боя (ОРБ) | Изготовки к бою без оружия. Передвижения в боевой стойке. Приемы самостраховки. | 2 | Практический | Тренировка | 25.01 |  |
| 3 | Приемы нападения и защиты без оружия (начальный комплекс приемов рукопашного боя РБ-Н). | 2 | Практический | Тренировка | 01.02 |  |
| 3 | Беговая подготовка | Начальное обучение технике бега. Техника бега на короткие дистанции, старт, финиш. Техника бега на средние и длинные дистанции.  Техника бега по пересеченной местности.  Тренировка в беге на короткие (60м., 100 м) и средние (1 км) дистанции. | 2 | Практический | Тренировка | 08.02 |  |
| 4 | Общевойсковая полоса препятствий | Изучение общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий по элементам.  Разучивание приемов и действий при выполнении общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий.  Тренировки в выполнении общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий | 2 | Практический | Тренировка | 15.02 |  |
| 5 | Спортивные игры | Волейбол (баскетбол, футбол, настольный теннис) | 1 | Практический | Игра | 22.02 |  |
| **V. Военная топография. 5ч.** | | | | | | | |
| 1 | Работа с картой | Изображения местности: рисунок, схема, план, аэрофотоснимок. Схема пути. Условные знаки – азбука плана. Масштаб плана. | 2 | Практический | Тренировка | 01.03 |  |
| 2 | Ориентирование без компаса. Лесные ориентиры.  Ориентирование по светилам. Ориентирование в населённых пунктах. | 1 | Практический | Тренировка | 22.02 |  |
| 3 | Горизонт. Стороны горизонта, их определение на местности.  Азимут. Ориентирование по компасу. | 1 | Практический | Тренировка | 15.03 |  |
| 4 | Измерение расстояний на местности.  Измерение расстояний на плане. | 1 | Практический | Тренировка | 15.03 |  |
| **VI. Защита от оружия массового поражения (ЗОМП). 5ч.** | | | | | | | |
| 1 | Оружие массового поражения. Виды и поражающие факторы ОМП. | Оружие массового поражения. | 1 | Теоретический | Беседа с просмотром в/ф | 22.03 |  |
| 2 | Обычные средства массового поражения. Новое оружие. | 1 | Теоретический | Беседа с просмотром в/ф | 22.03 |  |
| 3 | Ядерное оружие и его поражающие факторы. | 1 | Теоретический | Беседа с просмотром в/ф | 29.03 |  |
| 4 | Химическое оружие и его классификация. | 1 | Теоретический | Беседа с просмотром в/ф | 29.03 |  |
| 5 | Бактериологическое оружие и его классификация. | 1 | Теоретический | Беседа с просмотром в/ф | 05.04 |  |
| **VII. Медицинская подготовка. 5ч.** | | | | | | | |
| 1 | Порядок оказания первой медицинской помощи | Первая медицинская помощь при ранениях и кровотечениях. Понятие о ране, классификация ран. Виды кровотечений. Использование табельных и подручных средств для остановки кровотечения. Наложение повязок при различных ранениях: в голову, грудную клетку, верхние и нижние конечности. | 2 | Практический | Тренировка | 12.04 |  |
| 2 | Первая медицинская помощь при переломах костей, вывихах и ушибах. Использование подручных материалов на поле боя дли иммобилизации переломов костей. | 1 | Практический | Тренировка | 05.04 |  |
| 3 | Первая помощь при утоплении, солнечном и тепловом ударе. Оказание первой медицинской помощи при отравлении техническими жидкостями и поражении электрическим током. Меры безопасности при работе с ядовитыми жидкостями и электрическим током. | 2 | Практический | Тренировка | 19.04 |  |
| **VIII. Страницы военной истории России. 5ч.** | | | | | | | |
| 1 | Военная история России | История Вооруженных Сил России. | 2 | Теоретический | Беседа с просмотром в/ф | 26.04 |  |
| 2 | Дни воинской славы России – дни славных побед. | 2 | Теоретический | Беседа с просмотром в/ф | 03.05 |  |
| 3 | Боевые традиции ВС РФ. | 1 | Теоретический | Беседа с просмотром в/ф | 10.05 |  |
| **IX. Общевоинские уставы. 5ч.** | | | | | | | |
| 1 | Боевые традиции ВС РФ | Государственная символика РФ и РТ. Символика ВС РФ. Символика кружка | 1 | Теоретический | Беседа с изучением символов страны. | 10.05 |  |
| 2 | История уставов России. | 1 | Теоретический | Беседа | 17.05 |  |
| 3 | Военная присяга: история, ее значение в современной армии. | 1 | Теоретический | Беседа с просмотром фильма | 17.05 |  |
| 4 | Боевой устав ВС РФ | 2 | Теоретический | Беседа | 24.05 |  |

**2-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название**  **разделов** | **Тема**  **занятий** | | **Кол-во**  **часов** | | **Основные**  **формы**  **организации**  **учебных**  **занятий** | **Основные**  **виды**  **учебной**  **деятельности**  **обучающихся** | **Дата проведения** | |
| **План** | **Факт** |
|  | **I. Строевая подготовка. 10ч.** | | | | | | | | |
| 1 | Одиночная строевая подготовка | Строевая стойка с оружием и выполнение приемов с оружием на месте. | 1 | | Практический | | Тренировка |  |  |
| 2 | Отдание воинской чести с оружием на месте и в движении. | 1 | | Практический | | Тренировка |  |  |
| 3 | Повороты и движение с оружием. | 1 | | Практический | | Тренировка |  |  |
| 4 | Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй с оружием. | 1 | | Практический | | Тренировка |  |  |
| 5 | Строевая подготовка в составе отделения, взвода | Ответ на приветствие. Отдание чести на месте и в движении | 1 | | Практический | | Тренировка |  |  |
| 6 | Размыкание и смыкание строя | 1 | | Практический | | Тренировка |  |  |
| 7 | Парадный расчет. Движение в парадном строю | 1 | | Практический | | Тренировка |  |  |
| 8 | Тренировка в выполнении строевых приемов | 1 | | Практический | | Тренировка |  |  |
| 9 | Контрольное занятие | 2 | | Практический | | Контрольное занятие |  |  |
| **II. Огневая подготовка. 11ч.** | | | | | | | | | |
| 1 | Мелкокалиберная винтовка | Назначение и боевые свойства мелкокалиберной винтовки. Принципы работы механизмов. Устранение основных неисправностей | 1 | | Теоретический | | Беседа-показ |  |  |
| 2 | Выполнение одного УУС из мелкокалиберной винтовки. | 2 | | Практический | | Тренировка |  |  |
| 3 | Автомат (пулемет) Калашникова | Подготовка АК (РПК) к стрельбе. Возможные задержки и неисправности при стрельбе и способы их устранения. Снаряжение магазина патронами и заряжение автомата. | 1 | | Практический | | Тренировка |  |  |
| 4 | Выбор установки прицела, дели и точки прицеливания для стрельбы по неподвижным и появляющимся целям. Определение и учет поправок на отклонение от нормальных (табличных) целей в зависимости от условий стрельбы. Виды движения цели. Выбор установок прицела и точки прицеливания при стрельбе по движущимся целям. Решение огневых задач. | 1 | | Теоретический | | Беседа-показ |  |  |
| 5 | Ручные гранаты | Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип действия ручных гранат. Порядок осмотра и подготовки гранат к броску. Меры безопасности при обращении с ручными гранатами. | 1 | | Теоретический | | Беседа-показ |  |  |
| 6 | Выполнение упражнения по метанию ручных гранат. | 2 | | Практический | | Тренировка |  |  |
| 7 | Пистолет ПМ | Назначение, боевые свойства, общее устройство принцип работы ПМ. Назначение и общее устройство основных частей и механизмов. | 1 | | Теоретический | | Беседа-показ |  |  |
| 8 | Зачет по огневой подготовке | 2 | | Практический | | Контрольное занятие |  |  |
| **III. Тактическая подготовка. 11ч.** | | | | | | | | | |
| 1 | Разведка как один из видов боя. | Отделение в засаде. Налет как способ разведки. Снятие часовых. Обыск, связывание и конвоирование. Захват автомобиля и другой техники. Специальные способы минирования. Проникновение на охраняемые территории, Скрытое перемещение по местности. Борьба с хищными животными и служебными собаками. | 2 | | Практический | | Тренировка |  |  |
| 2 | Разведка поиском, разведка боем. Действие снайперской группы. Подготовка снайперов. | 2 | | Практический | | Тренировка |  |  |
| 3 | Трасология. Определение происхождения следов. Следы техники и пребывания человека. Следовая работа. | 2 | | Практический | | Тренировка |  |  |
| 4 | Боевая разведывательная дозорная машина (БРДМ). Боевой разведывательный дозор. Основные задачи БРД. Разведгруппа (РГ) и ее задачи. Способы ведения разведки РГ водной преграды, в населенных пунктах, в горах, при встрече с препятствиями, на марше, в обороне и наступательном бою, в случае преследования, ночью и зимой. Решение ситуационных тактических задач. | 3 | | Практический | | Тренировка |  |  |
| 5 | Создание преград для противника. Вывод из строя материальной базы противника.  Организация внезапных нападений. Засады, Атаки постов и гарнизонов. Источники и способы получения разведданных. | 2 | | Практический | | Тренировка |  |  |
| **IV. Физическая подготовка. 11ч.** | | | | | | | | | |
| 1 | ОФП | Общая физическая подготовка: выполнение силовых упражнений на гимнастических снарядах – подтягивание, подъем переворотом, поднимание ног к перекладине, сгибание и разгибание рук упоре на брусьях; в прыжках в длину; на силовых тренажерах; с тяжестями. Тренировка в беге на 60м., 100 м и 1 км. | 2 | | Практический | | Тренировка |  |  |
| 2 | ОРБ | Приемы нападения и защиты с автоматом (начальный комплекс приемов рукопашного боя РБ-Н). | 3 | | Практический | | Тренировка |  |  |
| 3 | Общевойсковая полоса препятствий | Тренировки в выполнении общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий | 2 | | Практический | | Тренировка |  |  |
| 4 | Спортивные игры | Волейбол (баскетбол, футбол, настольный теннис) | 1 | | Практический | | Игра |  |  |
| 5 | Контрольное занятие | Проверка по упражнениям физической подготовки: подтягивание на перекладине, бег 60м. и 100м., кросс 1000м., марш-бросок на 5 км., лыжный марш на 5 км; метание гранат Ф-1 на дальность; приемы рукопашного боя с автоматом; передвижение на поле боя. | 3 | | Практический | | Контрольное занятие |  |  |
| **V. Военная топография. 5ч.** | | | | | | | | | |
| 1 | Работа с картой | Высота абсолютная и относительная. Горизонтали.  Составление плана местности по описанию | 1 | | Практический | | Тренировка |  |  |
| 2 | Маршрутная съёмка местности. Чтение плана местности. | 1 | | Практический | | Тренировка |  |  |
| 3 | Использование планов в практической деятельности человека. Топографическая карта. Чтение карты. | 2 | | Практический | | Тренировка |  |  |
| 4 | Зачет по военной топографии | 1 | | Практический | | Контрольное занятие |  |  |
| **VI. Защита от оружия массового поражения (ЗОМП). 5ч.** | | | | | | | | | |
| 1 | Средства защиты от ОМП | Средства индивидуальной защиты: классификация, назначение, порядок применения. | 2 | | Практический | | Тренировка |  |  |
| 2 | Средства коллективной защиты: классификация, назначение, порядок использования. | 2 | | Практический | | Тренировка |  |  |
| 3 | Зачет по ЗОМП | 1 | | Практический | | Контрольное занятие |  |  |
| **VII. Медицинская подготовка. 5ч.** | | | | | | | | | |
| 1 | Порядок оказания первой медицинской помощи | Признаки клинической и биологической смерти. Техника проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. Оказание первой медицинской помощи при ожогах и отморожениях. Ожоги, причины возникновения, признаки и классификация. Отморожения, переохлаждения, ознобления и замерзание: причины, признаки, классификация. | 2 | | Практический | | Тренировка |  |  |
| 2 | Первая помощь при радиационных поражениях, поражениях отравляющими и сильнодействующими ядовитыми веществами. | 1 | | Практический | | Тренировка |  |  |
| 3 | Табельные средства индивидуального медицинского оснащения личного состава: аптечка индивидуальная (АИ-1М и АИР-3), аптечка войсковая (АВ), пакет перевязочный индивидуальный (ППИ и АВ-3), пакет противохимический индивидуальный (ИПП-10 и ИПП-11). Предназначение, порядок и правила пользования. | 1 | | Практический | | Тренировка |  |  |
| 4 | Приемы и способы переноски раненных с помощью подручным материалов. Эвакуация раненых с учетом характера ранения и вида транспорта. | 1 | | Практический | | Тренировка |  |  |
| **VIII. Страницы военной истории России. 5ч.** | | | | | | | | | |
| 1 | Боевые традиции ВС РФ | Великие полководцы и флотоводцы. | 2 | | Теоретический | | Беседа с просмотром в/ф |  |  |
| 2 | Ритуалы ВС РФ. | 2 | | Теоретический | | Беседа с просмотром в/ф |  |  |
| 3 | Зачет по военной истории | 1 | | Теоретический | | Беседа с просмотром в/ф |  |  |
| **IX. Общевоинские уставы. 5ч.** | | | | | | | | | |
| 1 | Общевоинские уставы ВС РФ | Устав внутренней службы ВС РФ. | 1 | | Теоретический | | Беседа |  |  |
| 2 | Устав гарнизонной и караульной службы ВС РФ. | 1 | | Теоретический | | Беседа |  |  |
| 3 | Дисциплинарный устав ВС РФ. | 1 | | Теоретический | | Беседа |  |  |
| 4 | Строевой устав ВС РФ. | 1 | | Теоретический | | Беседа |  |  |
| 5 | Зачет | 1 | | Теоретический | | Контрольное занятие |  |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**ОЦЕНОЧНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ**

**ВОСПИТАННИКОВ ВОЕННО – ПАТРИОТИЧЕСКОГО**

**КРУЖКА «БАРС»**

**Нормативы по физподготовке бойцов-разведчиков ВПК «Барс»**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **8** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 9,6 | 10,1 | 10,6 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| **8** | **Бег 30 м, секунд** | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,1 | 5,6 | 6,0 |
| **8** | **Бег 1000 м, мин** | 3,50 | 4,20 | 4,50 | 4,20 | 4,50 | 5,15 |
| **8** | **Бег 60 м, секунд** | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| **8** | **Бег 2000 м, мин** | 9,00 | 9,45 | 10,30 | 10,50 | 12,30 | 13,20 |
| **8** | **Прыжки  в длину с места** | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 |
| **8** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 10 | 8 | 5 |  |  |  |
| **8** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| **8** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 12 | 8 | 5 | 18 | 15 | 10 |
| **8** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| **8** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 16,00 | 17,00 | 18,00 | 19,30 | 20,30 | 22,30 |
| **8** | **Бег на лыжах 5 км, мин** |  |  |  | Без учета времени | | |
| **8** | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |

**Нормативы по физподготовке бойцов-разведчиков ВПК «Барс»**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **7** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,1 | 10,5 | 11,3 |
| **7** | **Бег 30 м, секунд** | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| **7** | **Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин** | 4,10 | 4,30 | 5,00 | 2,15 | 2,25 | 2,60 |
| **7** | **Бег 60 м, секунд** | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| **7** | **Бег 2000 м, мин** | 9,30 | 10,15 | 11,15 | 11,00 | 12,40 | 13,50 |
| **7** | **Прыжки  в длину с места** | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| **7** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 9 | 7 | 5 |  |  |  |
| **7** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| **7** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 11 | 7 | 4 | 16 | 13 | 9 |
| **7** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| **7** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 12,30 | 13,30 | 14,00 | 13,30 | 14,00 | 15,00 |
| **7** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 20,00 | 25,00 | 28,00 |
|  | **Прыжок на скакалке, 20 сек, раз** | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |

**Нормативы по физподготовке бойцов-разведчиков ВПК «Барс»**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **6** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 10,0 | 10,5 | 11,5 | 10,3 | 10,7 | 11,5 |
| **6** | **Бег 30 м, секунд** | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,8 | 6,1 | 6,5 |
| **6** | **Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин** | 4,20 | 4,45 | 5,15 | 2,22 | 2,55 | 2,80 |
| **6** | **Бег 60 м, секунд** | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| **6** | **Бег 2000 м, мин** | Без учета времени | | |  | | |
| **6** | **Прыжки  в длину с места** | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| **6** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 8 | 6 | 4 |  |  |  |
| **6** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| **6** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 10 | 6 | 3 | 14 | 11 | 8 |
| **6** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| **6** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 13,30 | 14,00 | 14,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| **6** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 19,00 | 20,00 | 22,00 |  |  |  |
| **6** | **Прыжок на скакалке, 20 сек, раз** | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| **6** | **Плавание** | 50м | 40м | 25м | 50м | 40м | 25м |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по прикладной физической подготовке

воспитанников ВПК «Барс»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Норматив** | **Условия выполнения норматива** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«2»** |
| **Подтягивание на перекладине** | Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху, при подтягивании подбородок должен быть выше перекладины, допускается сгибание и разведение ног. | **12 раз** | **9 раз** | **7 раз** | **Менее 7 раз** |
| **Подъём переворотом** | Те же | **5 раз** | **3 раза** | **1 раз** | **0** |
| **Скоростно-силовой индекс 1** | Выполнение максимального количества упражнений в течение 1,5 минут: 30 секунд – подтягивания + 30 секунд - поднимание туловища + 30 секунд - отжимания. | **65 раз** | **55 раз** | **45 раз** | **Менее 45 раз** |
| **Скоростно-силовой индекс 2** | Отжимания от пола в течение 30 сек., каждый повтор с другой стороны гимнастической скамейки | **18 раз** | **15 раз** | **12 раз** | **Менее 12 раз** |
| **Отжимания на параллельных брусьях** | Выполняется из положения в упоре на брусьях на прямых руках, ноги вместе. Руки сгибаются до прямого угла. | **14 раз** | **10 раз** | **7 раз** | **Менее 7 раз** |
| **Бег на 3000 м** | Проводится на любой местности с общего или раздельного старта. | **12 мин. 00 сек.** | **13 мин. 30 сек.** | **14 мин. 25 сек.** | Более **14 м. 25с.** |
| **Преодоление полосы препятствий** | В соответствии с условиями выполнения упражнений на единой полосе препятствий. | **1 мин. 30 сек.** | **1 мин. 40 сек.** | **1 мин. 55 сек.** | **Более**  **1 м. 55с.** |
| **Приёмы рукопашного боя** | Выполняется 3 приёма из различных групп, назначенных руководителем. | **Приём проведён быстро, уверенно и доведён до завершения.** | **Не все приёмы проведены в соответствии с описанием или не доведены до завершения** | **Правильно выполнен только 1 приём** | **Все 3 приёма выполнены не правильно** |
| **Бег на 100 м** | С низкого старта. | **13.6 сек.** | **14.8 сек.** | **15.0 сек.** | **Более 15 сек.** |
| **Метание гранаты на дальность** | Масса гранаты 700 г. Выполняется с места или разбега в коридор шириной 10 м. | **40 м** | **35 м** | **32 м** | **Менее**  **32 м** |
| **Метание гранаты в цель** | Цель-габарит танка, разбитый в глубину на 3 части по 2,5 м. Гранаты -3. дальность до цели-15-20 м. 1 бросок - из положения стоя из окопа и 2 броска после короткой пробежки из положения лёжа. | **Попадание в центральную часть габарита** | **Попадание в дальнюю часть габарита** | **Попадание в ближнюю часть габарита** | **Непопадание в цель** |
| **Стрельба из пневмати-**  **ческой винтовки** | Цель-круг диаметром 46 мм. Расстояние-5-10 м. Количество патронов-3+3. Стрельба из положения лёжа или сидя с упора. | **3 попадания** | **2**  **попадания** | **1**  **попадание** | **0** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы**  **по боевой подготовке**  **бойца-разведчика ВПК «Барс»**   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **№**  **п/п** | **Наименование норматива** | **Условия выполнения норматива** | **Оценка** | | | | **«5»** | **«4»** | **«3»** | | 1 | **Выносливость**  Бег 3000м. | Проводится на любой местности с общего или раздельного старта. Форма одежды спортивная. | 12мин. 45сек. | 13мин. 10сек. | 14мин. | | 2 | **Сила**  Подтягивание на высокой перекладине | Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху. При подтягивании подбородок должен быть выше перекладины. Форма одежды спортивная | 11 раз | 9 раз | 6 раз | | 3 | **Быстрота**  Бег 100м | Форма одежды спортивная. Старт низкий. | 14,5сек | 15,6сек. | 16,2сек. | | 4 | Челночный бег 10x10м | Выполняется в спортивном зале. Форма спортивная. | 28сек. | 29сек. | 31сек. | | 5 | Метание гранаты на дальность | Выполняется с места или с разбега в коридор шириной 10м., выполняется гранатой Ф – 1 (700гр) | 40м. | 35м. | 32м. | | 6 | Лыжная гонка (марш-бросок), марш-бросок 10км. | Проводится на любой местности с общего или раздельного старта. Форма одежды спортивная с макетами автоматов и противогазами. | Без учета времени | | | | 7 | Неполная разборка автомата | Автомат на столе. Обучаемый находится у оружия. По команде приступает к разборке. | 13сек. | 14сек. | 17сек. | | 8 | Сборка автомата после неполной разборки | Сборка автомата проводится в обратной последовательности. | 23сек. | 25сек. | 30сек. | | 9 | Надевание противогаза ГП – 5 | Противогазы находятся в походном положении. Надевают по команде «Газы!». Каждая ошибка снижает оценку на один балл. | 8сек. | 9сек. | 10сек. | | 10 | Надевание противогаза на пораженного | Обучаемый в противогазе находится около пораженного со стороны головы. По команде одевает противогаз на пораженного. | 15сек. | 16сек. | 17сек. | | 11 | Надевание респиратора Р – 2 | Респираторы находятся у обучаемых в походном положении. По команде «Респираторы – надеть!» - выполняют норматив. | 8сек. | 9сек. | 10сек. | | 12 | Надевание ОЗК («Плащ в рукава») и противогаза. | Средства защиты находятся в походном положении. По команде «Плащ в рукава, чулки, перчатки – надеть, газы!» выполняют в последовательности норматив. | 3мин. 30сек. | 4мин. | 4мин. 30сек. | |
|  |