

**Министерство образования и науки Самарской области**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

Принята на заседании  
методического совета  
от «14 » июня 2022 г.  
Протокол № 16

Утверждаю  
И.О. директора ГБПОУ "ПГК"

  
/Н.В.Клубкова/  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
Военно-патриотический клуб «Патриот»**

Возраст обучающихся 15-18 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Степук Н.В.,  
педагог-организатор

**Самара, 2022**

---

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
3. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ .....	8
4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	17
5. ПРИЛОЖЕНИЕ 1 (Календарно-тематический план 1 года обучения).....	21
6. ПРИЛОЖЕНИЕ 2 (Календарно-тематический план 2 года обучения).....	23
7. ПРИЛОЖЕНИЕ 3 (Календарно-тематический план 3 года обучения).....	25

---

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1. Нормативные основания для разработки программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности военно-патриотического клуба «Патриот» ГБПОУ «Поволжский государственный колледж» (далее – программа) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования в Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года);
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

### **2. Направленность:** социально-гуманитарной направленности.

**3. Актуальность программы:** Проблема патриотического воспитания и гражданского становления подрастающего поколения сегодня одна из главных решаемых задач правительства и общества нашего государства. В Национальной доктрине образования РФ определена не только государственная политика в области образования, но и дан социальный заказ государства на воспитание человека с активной жизненной позицией, трудолюбивого и высоконравственного патриота своей Родины, уважающего права и свободы личности, традиции и культуру других народов, проявляющего национальную и религиозную терпимость. Настоящая программа составлена с целью расширения знаний и приобретения практических навыков и умений, необходимых будущему защитнику Отечества. Примером для молодых людей может стать образ военного.

Военнослужащий – профессия особая. Она предъявляет исключительные требования к человеку, готовому и способному служить в армии, участвовать в устранении чрезвычайных ситуаций, в том числе природных катаклизмов и катастроф, встать на защиту своей страны. Отвага, стойкость, мужество, чувство ответственности, надежность, коллективизм, глубокие и разносторонние знания в различных областях – все эти качества делают профессию военного исключительно ценной в качестве инструмента воспитания подрастающего поколения. А так как жизнь современного общества создает предпосылки для возникновения множества опасностей, угрожающих жизни и здоровью человека, то необходимо уже с юношеского возраста формировать у молодежи именно такие качества и компетенции, которые помогут им в будущем преодолевать разные опасности или уменьшить, смягчить их воздействие.

---

#### **4. Новизна программы:**

Занятия в военно-патриотическом клубе помогают в становлении личности, так как развивают волевые качества, целеустремленность, настойчивость, упорство, самостоятельность и инициативу, решительность и смелость, выдержку и самообладание.

**5. Педагогическая целесообразность:** занятия по программе дают возможность студентам колледжа не только овладеть теоретическими знаниями, но и практическими умениями и навыками строевой, огневой военной подготовки, подробное представление о воинском труде. Ещё один положительный момент – это то, что занятия по программе благотворно влияют на юношеский организм, помогают развитию сплоченности, дружбы, ответственности.

Отличительной особенностью дополнительной общеразвивающей программы является то, что она совмещает общевоинскую, физическую, гуманитарную и специальную подготовку. Программа дает возможность получить до профессиональную военную подготовку, совершенствовать знания и навыки по основам воинской службы и специальной подготовке.

#### **6. Назначение и задачи программы**

**Цель программы:** помочь взрослому человеку быть субъектом собственной жизни, способным на сознательный выбор, на разумный отбор жизненных позиций, на самостоятельную выработку идеи, создать условия для формирования личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, установками, мотивами деятельности и поведения.

##### **Задачи программы:**

##### обучающие:

- ознакомление и приобретение необходимых знаний, умений и навыков по основам военного дела;
- подготовка юношей к службе в вооруженных силах РФ.

##### развивающие:

- формирование потребности воспитанников в постоянном пополнении своих знаний в укреплении своего здоровья;
- дальнейшее физическое развитие подростка, совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие навыков самообслуживания;
- позитивное развитие личности, профилактика химической зависимости;
- формирование потребности к самообразованию, самоопределению, самореализации, и выработке адекватной самооценки;
- развитие у воспитанников чувства уважения к российской армии и желания служить в ней, защищая свое Отечество;
- развитие памяти, мышления, совершенствование рефлексов.

##### воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание сознательной дисциплины и культуры поведения;

- 
- воспитание ответственности за порученное дело;
  - формирование стремления к взаимоуважению и взаимопониманию;
  - формирование устойчиво-позитивного отношения к окружающей действительности;
  - воспитание у подростков готовность к защите Отечества, действиям в экстремальных ситуациях;
  - воспитание у подростков способности к лидерству, способности в критической ситуации взять на себя всю полноту ответственности за себя и всех членов коллектива.

**7. Категория слушателей:** студенты ГБПОУ «Поволжский государственный колледж»; возраст обучающихся: 15–18 лет.

**8. Установленные объем и сроки обучения**  
Продолжительность обучения, объем программы: 3 года, 440 часов.

**9. Формы обучения:** очная.

**10. Формы организации деятельности:** индивидуальная, коллективная, по группам, работа по подгруппам.

**11. Режим занятий:**

1 год обучения - занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа.

2 год обучения - занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа.

3 год обучения - занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа.

**12. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:**

Воспитание социально-нравственных норм (патриотизм, уважение к воинскому долгу солдата Российской армии, сплочённость, чувства товарищества);

Воспитание уважения к ветеранам Великой Отечественной войны, локальных конфликтов и участникам антитеррористической операции в Самарской области;

Укрепление физической подготовки. Подготовка студентов к сдаче нормативов. Развитие навыков преодоления физических нагрузок;

Проверка навыков общефизической, медицинской и строевой подготовки, а также навыков защиты от оружия массового поражения;

Члены клуба освоят правила безопасного поведения в повседневной жизни, принципы здорового образа жизни, способы самообороны и самосохранения, подготовятся к действиям в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях;

У студентов сформируется потребность в регулярных занятиях физической культурой, воспитание осмысленного отношения к ним как способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей;

---

Компенсируются отсутствующие в основном образовании знания, умения и навыки в области краеведения, физкультуры, медицины, спорта, военной подготовки.

Участие в спортивных и военно-патриотических мероприятиях различного уровня.

**13. Критерии и способы определения результативности:** Педагогическое наблюдение, учебно-тренировочные походы с проведением внутриклубных соревнований, участие в сборах.

**14. Формы подведения итогов:** Сдача зачетов, участие в городских и областных, всероссийских соревнованиях, областных сборах, сдача нормативов на сертификат.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий в форме групповых и индивидуальных.

При проведении практических занятий учитываются индивидуальные особенности подростков. На каждую теоретическую часть вопроса следует подтверждение ее практическими навыками. Например, тема «Назначение, боевые свойства и устройство автомата Калашникова» требует непосредственного практического участия ребят в сборке, разборке автомата, а также стрельбе из такого оружия на специальном полигоне.

Учебно-тематические планы на каждый год обучения приведены в Приложении.

№ п/п	Наименование разделов и тем	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
<b>I</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>II</b>	<b>Воспитательно-патриотическая работа</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
<b>III</b>	<b>Военная подготовка</b>	<b>64</b>	<b>72</b>	<b>52</b>
	1. Уставы	4	4	4
	2. Строевая подготовка	12	8	2
	3. Огневая подготовка	22	34	26
	4. Военная история	10	10	8
	5. Медико-санитарная подготовка	8	10	10
	6. Радиационно-химическая и биологическая защита	8	6	2
<b>IV</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)</b>	<b>80</b>	<b>66</b>	<b>48</b>
<b>V</b>	<b>Основы выживания</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>VI</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Итого:</b>		<b>160</b>	<b>160</b>	<b>120</b>

### **III. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ (ТЕМ)**

#### **1 год обучения**

#### **Раздел I**

#### **Введение**

Знакомство. Требования к занимающимся. Знакомство с планом работы клуба, расписанием занятий. Правила поведения учащихся в образовательном учреждении. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным, походным и другим условиям и изучаемому виду спорта. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

#### **Раздел II**

#### **Воспитательно-патриотическая работа**

Страницы истории юношеского военно-патриотического движения в Самаре.

**Практические занятия.** Встречи с участниками ВОВ и локальных войн. Просмотр учебных и художественных фильмов. Экскурсии в музей ПриВО, бункер Сталина, музей библиотеки Губернской Думы «Строки, опаленные войной» и др.

#### **Раздел III**

#### **Военная подготовка**

#### **Тема 3.1 Уставы**

Устав внутренней службы ВС. Общие обязанности военнослужащих. Воинские звания, знаки различия и форма одежды. Начальники и подчинённые, старшие и младшие. Отдание воинской чести, порядок выполнения приказа и воинская вежливость. Знамя части - символ воинской чести, доблести и славы. Суточный наряд роты и его обязанности. Размещение военнослужащих и внутренний порядок. Распределение времени и внутренний порядок.

#### **Тема 3.2 Строевая подготовка**

Общие положения. Строй и управление им. Развернутый и походный строй.

Строевые приёмы и движение без оружия. Строевая стойка и выполнение команд. Повороты на месте. Движение. Повороты в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Ответ на приветствие.

**Практические занятия.** Отработка строевых приемов в составе отделения.



---

### **Тема 3.3 Огневая подготовка**

Основы и правила стрельбы. Явление выстрела. Начальная скорость и энергия пули. Отдача оружия. Полет пули в воздухе. Элементы наводки. Выбор прицела и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям.

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

Приемы стрельбы из пневматической винтовки.

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

**Практические занятия.** Стрельба из пневматической винтовки.

### **Тема 3.4 Военная история**

История Великих побед Русской армии. Дни воинской Славы России. Вооружённые силы РФ. Структура ВС РФ. Виды и рода войск. Сухопутные войска. Военно-космические силы. Военно-морской флот. Ракетные войска стратегического назначения. Воздушно- десантные войска. Воинские звания.

Роль вооруженных сил в политике и обществе.

### **Тема 3.5 Медико-санитарная подготовка**

Гигиена, профилактика заболеваний, режим, закаливание, здоровый образ жизни. Анатомическое строение человека. Простые случаи травм и заболеваний. Быстрое определение состояния пострадавшего. Понятие о ране. Общее правило наложение повязок. Кровотечение. Виды кровотечения, остановка кровотечений, наложение повязок. Мозоли, нарывы. Обморок, тепловой и солнечный удар. Отморожение. Оказание первой помощи. Транспортировка пострадавшего.

**Практические занятия.** Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего.

### **Тема 3.6 Радиационно-химическая биологическая защита**

Средства защиты органов дыхания. Назначение и общее устройство общевоинского противогаза. Боевые свойства противогаза. Пользование поврежденным противогазом. Назначение и общее устройство респиратора.

Отравляющие вещества. Предназначение и боевые свойства ОВ. Классификация ОВ. Средства применения ОВ. Поражающие действия ОВ. Признаки применения ОВ. Способы защиты от ОВ.

**Практические занятия.** Отработка навыков надевание противогаза и пользование поврежденным противогазом.

## **Раздел 4**

### **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП и СФП)**

Лёгкая атлетика. Бег на 100 м. Челночный бег 10x10 м. Прыжок в длину с места и с разбега. Кросс на 1 км. Кросс на 3 км. Бег с препятствиями. Бег с изменением направления.

---

Упражнения с тяжестями. Развитие силы: комплекс силовых упражнений с отягощением по индивидуальному плану; упражнения № 6,7,8,9 НФП-87; подтягивание на перекладине – упражнение № 3 (НФП – 2001).

Акробатические упражнения. Переворот через голову с упора сидя. Перевороты на руках из положения стоя. Отработка падения. Стойка на руках.

Лыжная подготовка. Движения на лыжах. Повороты на лыжах. Подъем на лыжах. Спуски на лыжах. Торможение при спуске на лыжах. Лыжная гонка на 5 км. Преодоления препятствий на лыжах.

## **Раздел 5**

### **Итоговое занятие**

Сдача зачетов и нормативов.

## **2 год обучения**

### **Раздел 1**

#### **Вводное занятие**

Ознакомление с программой 2 года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы.

### **Раздел 2**

#### **Воспитательно-патриотическая работа**

Защита отечества, служба в вооружённых силах России высокая и почётная обязанность каждого гражданина России.

Военная присяга-клятва на верность Родине.

Командные и инженерно-технические кадры Вооруженных Сил России.

**Практические занятия.** Походы выходного дня по Самарской области. Встречи с участниками ВОВ и войны в Афганистане. Просмотр учебных и художественных фильмов.

### **Раздел 3**

#### **Военная подготовка**

##### **Тема 3.1 Уставы**

Дисциплинарный Устав ВС. Значение и сущность воинской дисциплины. Обязанности военнослужащих по укреплению воинской дисциплины. Поощрения и дисциплинарные взыскания.

##### **Тема 3.2 Строевая подготовка**

Строй отделения. Развернутый строй отделения. Походный строй отделения. Отдание чести в строю на месте и в движении.

**Практические занятия.** Отработка строевых приемов в составе взвода

---

### **Тема 3.3 Огневая подготовка**

Малокалиберная винтовка. Назначение и боевые устройства малокалиберной винтовки ТОЗ-8. Назначение и устройство частей и механизмов винтовки. Принцип работы частей винтовки. Разборка и сборка винтовки. Назначение, боевые свойства и особенности устройства малокалиберной винтовки 703-12.

Приёмы стрельбы из малокалиберной винтовки. Изготовка к стрельбе. Производство стрельбы. Прекращение стрельбы.

7,62мм Автомат Калашникова. История создания автомата Калашникова. Назначение, боевые свойства и устройство автомата Калашникова. Устройство и работа автомата. Разборка и сборка автомата. Назначение, устройство частей и механизмов автомата, принадлежности и патронов. Работа частей и механизмов автомата. Осмотр автомата, боеприпасов и подготовка их к стрельбе.

7,62 мм Пулемёт Калашникова. Назначение и боевые свойства 7,62 ручного пулемёта Калашникова (ПКМ). Назначение и особенности устройства частей и механизмов пулемёта.

Уход за оружием, его хранение и сбережение. Общие положения. Особенности чистки и смазки малокалиберной винтовки. Порядок чистки и смазки автомата (пулемета). Хранение и сбережение оружия.

**Практические занятия.** Стрельба из пневматической и малокалиберной винтовки. Разборка и сборка АК.

### **Тема 3.4 Военная история**

Армия Древней Руси. Создание Древнерусского государства. Роль династии Рюриковичей в зарождении и становлении государственности на Руси. Распад Древней Руси на княжества. Монголо- татарское иго. Объединение русских земель в единое государство. Создание регулярной Русской армии.

### **Тема 3.5 Медико-санитарная подготовка**

Ушибы и повреждение кожных покровов, вывихи, растяжения, переломы. Переломы костей. Правила оказания помощи. Ожоги. Степени ожогов. Оказание первой помощи при ожогах. Наложение повязок. Первая помощь при укусах ядовитых змей и насекомых. Ядовитые растения. Первая помощь при аллергии. Понятие об инфекционных болезнях и меры их предупреждения. Опасность отравления.

**Практические занятия.** Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи, наложение повязок.

### **Тема 3.6 Радиационно-химическая и биологическая защита**

Средства защиты кожи. Назначение общевойскового защитного комплекта. Порядок использования ОЗК.

**Практические занятия.** Надевание общевойскового защитного комплекта.

---

## Раздел 4

### ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП и СФП)

Лёгкая атлетика. Бег на 100 м. Челночный бег 10x10 м. Прыжок в длину с места и с разбега. Кросс на 1 км. Кросс на 3 км. Бег с препятствиями. Бег с изменением направления.

Упражнения с тяжестями. Развитие силы: комплекс силовых упражнений с отягощением по индивидуальному плану; упражнения № 6,7,8,9 НФП-87; подтягивание на перекладине – упражнение № 3 (НФП – 2001).

Акробатические упражнения. Переворот через голову с упора сидя. Перевороты на руках из положения стоя. Отработка падения. Стойка на руках.

Лыжная подготовка. Движения на лыжах. Повороты на лыжах. Подъем на лыжах. Спуски на лыжах. Торможение при спуске на лыжах. Лыжная гонка на 5 км. Преодоления препятствий на лыжах.

Рукопашный бой. Приемы самообороны Теоретический раздел по возникновению, истории и концепции системы; освобождение от различных захватов через бросковую технику боевого вида самбо; ударную технику рук и ног; защитную технику от ударов рук, ног и нападений противника с оружием (нож, пистолет, палка); использование подручных средств в целях самообороны.

## Раздел 5

### Основы выживания

#### 1. Военная топография.

Ориентирование на местности. Общие понятия об ориентировании. Способы определения сторон горизонта.

Движение по азимутам. Понятие об азимутах.

Понятие о топографической карте. Назначение и краткая характеристика топографических карт. Работа с картой. Масштаб карты. Измерение расстояния по карте. Изображение местных предметов и рельеф на топографических картах. Ориентирование на местности по карте. Движение по местности с помощью карты.

Тактические свойства местности и их изучение по карте. Определение координат и целеуказание.

#### 2. Туристическая подготовка

Правила организации и проведения походов. Значение активного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Виды естественных препятствий в пешеходном и лыжном походе. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Порядок и путь движения группы. Шаг туриста, положение корпуса, рук при пешем и лыжном передвижении.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, по заболоченной местности, по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.

---

Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Хронометраж движения группы по маршруту.

Туристское снаряжение. Групповое, личное и специальное снаряжение для походов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения, требование к каждому предмету.

Устройство туристической палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Ремонт в походных условиях, ремонтный набор. Правила укладки рюкзака.

**Практические занятия.** Укладка рюкзака.

Виды костра и их назначение. Костровое оборудование. Выбор места для костра и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Правила разведения костра. Противопожарные меры.

Организация бивачных работ. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Установка палатки, выбор местности.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

**Практические занятия:** Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту привала.

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

**Практические занятия.** Расчет продуктов для многодневного похода.

## **Раздел 6**

### **Итоговое занятие**

Сдача зачетов и нормативов.

## **3 год обучения**

### **Раздел 1**

#### **Введение**

Ознакомление с программой 3 года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы.

### **Раздел 2**

#### **Воспитательно-патриотическая работа**

Командные и инженерно – технические кадры Вооруженных сил России  
Законы Российской Федерации «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «О статусе военнослужащих. Этапы строительства Вооруженных Сил РФ. Их содержание и ход реализации.

**Практические занятия.** Многодневные походы, Викторина.

---

## Раздел 3

### Военная подготовка

#### Тема 3.1 Уставы

Устав гарнизонной и караульной службы ВС. Назначение и задачи караульной службы. Состав караула, права и обязанности лиц караула. Охрана и оборона объекта часовым. Особые обязанности часовых. Смена часовых. Внутренний порядок в караулах

#### Тема 3.2 Строевая подготовка

Строевые приемы с оружием. Строевая стойка. Выполнение приемов с автоматом, отдавание воинского приветствия с оружием. Строевой смотр в подразделении.

**Практические занятия.** Отработка строевых приемов с макетом автомата (ММГ).

#### Тема 3.3 Огневая подготовка

Ручные осколочные гранаты. Назначение и боевые свойства гранат. Устройство ручной осколочной гранаты РГД-5. Устройство ручной осколочной гранаты Ф-1. Работа частей и механизмов гранат.

Приемы метания ручных гранат. Правила заряжания и метания гранат. Метание гранат из положения стоя, лежа, с колена, в движении из БМП (БТР) и в пешем порядке. Меры безопасности при обращении с гранатами.

Приёмы стрельбы из автомата. Изготовка к стрельбе. Производство стрельбы (выстрела). Прекращение стрельбы. Правила стрельбы из автомата. Задержки при стрельбе из автомата и способы их устранения.

**Практические занятия.** Метание ручных гранат, разборка и сборка макета АК. Выполнения упражнения изготовки к стрельбе. Стрельба из АК.

#### Тема 3.4 Военная история

Российская императорская армия в начале 20 века. Русско-японская война. Первая мировая война. Создание РККА. События на Халхин-Голе. Война с Финляндией. Великая Отечественная война. Участие Советской армии и вооруженных сил РФ в локальных войнах и вооружённых конфликтах.

Совершенствование структуры ВС РФ. Военные учебные заведения РФ.

#### Тема 3.5 Медико-санитарная подготовка

Контроль. Самоконтроль. Приемы массажа. Аптечка индивидуальная медицинская военнослужащего АИМ-3, аптечка индивидуальная медицинская на особый период АИ-1М. Походная аптечка.

Травмы позвоночника, черепно-мозговые, тазобедренные и др. сложные травмы Основные принципы оказания помощи, транспортировки пострадавшего. Реанимационные мероприятия. Использование подручных средств при транспортировке пострадавшего. Оказание первой помощи утопающему.

**Практические занятия.** Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи, наложение повязок, проведение реанимационных мероприятий на манекене, транспортировке пострадавшего.

---

### **Тема 3.6 Радиационно-химическая и биологическая защита**

Бактериологические средства. Боевые свойства БС. Средства применения БС. Признаки применения БС. Способы защиты от БС.

Зажигательные вещества. Боевые свойства ЗВ. Средства применения ЗВ. Способы защиты от ЗВ.

**Практические занятия.** Одевание индивидуальных средств защиты в составе отделения.

## **Раздел 4**

### **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП и СФП)**

Лёгкая атлетика. Бег на 100 м. Челночный бег 10x10 м. Прыжок в длину с места и с разбега. Кросс на 1 км. Кросс на 3 км. Бег с препятствиями. Бег с изменением направления.

Упражнения с тяжестями. Развитие силы: комплекс силовых упражнений с отягощением по индивидуальному плану; упражнения № 6,7,8,9 НФП-87; подтягивание на перекладине – упражнение № 3 (НФП – 2001).

Акробатические упражнения. Переворот через голову с упора сидя. Перевороты на руках из положения стоя. Отработка падения. Стойка на руках.

Рукопашный бой. Приемы самостраховки. Освобождение от различных захватов через бросковую технику боевого вида самбо; ударную технику рук и ног; защитную технику от ударов рук, ног и нападений противника с оружием (нож, пистолет, палка); использование подручных средств в целях самообороны. Изучение комплекса приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов (Упражнение № 32) и комплекс рукопашного боя с автоматом на 8 счетов (Упражнение № 33) согласно (НФП-2001).

Упражнение на единой полосе препятствий – упражнение №34 (НФП – 2001)

## **Раздел 5**

### **Основы выживания**

#### **1. Военная топография.**

Условные тактические знаки. Используемые цвета при нанесении обстановки на карту.

Рабочая карта командира. Назначение рабочей карты командира. Наносимая на карту обстановка.

Аварийное ориентирование. Самодельный компас. Ориентирование по звездам, солнцу, тени, солнцу и часам, по местным предметам. Умение выдержать заданный курс. Оценка расстояний.

#### **2. Основы выживания.**

Факторы риска и выживания. Факторы риска: холод, жара, жажда, страх, переутомление, одиночество. Место аварии: арктическая пустыня, тундра, лесотундра, пустыня, тайга, смешанные леса, лесостепь, степь. Факторы выживания: готовность к действию в аварийных ситуациях, воля к жизни, знание приемов самоспасения, навыки выживания.

Как правильно подать сигналы бедствия. Радиотехнические средства аварийной сигнализации. Пиротехнические сигнальные средства. Сигнальное зеркало.

---

Звуковая сигнализация. Азбука Морзе. Сигнальный костер. Свеча. Бутылочная почта. Кодовая таблица.

Обеспечение продуктами питания в аварийной ситуации. Съедобные дикорастущие растения. Ядовитые растения. Рыбалка и рыболовные снасти. Охота и охотничьи снасти. Нетрадиционные продукты питания.

**Практические занятия.** Поиск растений, пригодных в пищу. Приготовление блюд.

Аварийно-спасательный набор. Неприкосновенный запас. Аварийные комплекты. Защита от неблагоприятных климатических воздействий. Место под бивак: в безлесье и малолесье, в тайге и густолесье, на болоте и сильно увлажненной почве, снежные убежища. Оборудования кострового бивака.

## **Раздел 6**

### **Итоговое занятие**

Сдача зачетов и нормативов.



---

## **IV. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Формы и методы проведения занятий:**

#### 1.1. Традиционные:

- Работа с книгами и журналами военной тематики;

#### 1.2. Активные и интерактивные:

- Наглядные материалы (рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи);
- Видеоматериалы; слайды; фотографии

### **2. Учебные (дидактические) материалы:**

- Учебные пособия (карты, схемы, плакаты, таблицы и т.п.);
- Фото, видеозаписи, презентации и др.

### **3. Техническое оснащение:**

- Актовые залы колледжа;
- Экран, телевизор, DVD, магнитофон;
- Стрелковый тир;
- Спортивный зал;
- Аудитория для оборудования со стеллажами

### **4. Формы контроля:**

#### 4.1. Промежуточный контроль:

- Сдача зачетов;
- Сдача нормативов.

#### 4.2. Итоговый контроль

- Участие в городских и областных, всероссийских соревнованиях, областных сборах;
- Сдача нормативов на сертификат.

## У. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для педагогов

1. Акентьева Л.Р., Кисена Т.С. Контроль знаний, умений и навыков в учебном процессе. Внешкольник №3, 1996, с. 27 – 30
2. Андреев Ю.А. Три кита здоровья. М., Физкультура и спорт, 1991,
3. Барышева Н.В., Макияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры младшего школьника. – Самара. 1994.
4. Басова Н.В. Педагогика и практическая психология. – Ростов н/д, 1999.
5. Безрукова В.С. Педагогика М. 1996 год, стр. 334
6. Белухин Д.А. Основы личностно-ориентированной педагогики. Москва-Воронеж, 1996.
7. Василькова Ю.В., Василькова Т.А. Социальная педагогика. – М.: Изд.Центр Академия, 2000.
8. Всеобщая декларация прав человека.
9. Детская спортивная медицина. Под. Ред. Тихвинского С.Б., Хрущева С.В. М., Медицина – 1980.
10. Закон Российской Федерации «Об образовании».
11. Кирилюк В.В. Военно – прикладное многоборье. М. Патриот, 1990, с.151
12. Козырев А.Ю. Юность как стадия жизненного пути. Внешкольник, №3, 1996, с.22 – 23.
13. Комаров В.В. Содержание дополнительного образования детей. Учебное пособие. Самара, 2000.
14. Конвенция о правах ребенка. Документ ООН.
15. Курс стрельб (КС-69) – М.: Воениздат, 1986.
16. Лаптев А.П. Береги здоровье смолоду, М. Медицина, 1988.
17. Латенков В.П. Губина Г.Д. Биоритмы и алкоголь. Новосибирск, 1987.
18. Лихачев Б.Т. Педагогика. – М.: Прометей, 1992.
19. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теорий. –М.: Просвещение, 1991.
20. Методика разведывательной подготовки подразделений сухопутных войск. – М.: Воениздат, 1995.
21. Наставление по физической подготовке (НФП-87) – М.: Воениздат, 1987.
22. Николаев Ю.С., Нилов Е.И. Простые и полезные истины. М. Физкультура и спорт, 1985.
23. Нормирование тренировочных нагрузок. Под ред. Филипина В.П. – М.: «Физкультура и спорт», 1964.
24. Подласый И.П. Педагогика. – М.: Просвещение, 1996.
25. Пулевая стрельба. Правила соревнований. М., «Патриот» - 1990.
26. Рукопашный бой. – М.: Воениздат, 1985.
27. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей.
28. Устав внутренней службы ВС РФ.
29. Учебник НВП.
30. Учебник сержанта ВДВ (1-2 часть).
31. Учебник сержанта войсковой разведки. – М.: Воениздат, 1989.

- 
32. Ушакова М.В. Учебное занятие в учреждении дополнительного образования. Внешкольник. №1(4), 1997, с. 30 –31
  33. Фомина Л.В. Краткий обзор теоретических взглядов на проблемы подросткового возраста. Внешкольник, №1, 1995, с. 28 –30
  34. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. М., «Физкультура и спорт», 1973.
  35. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. М. Просвещение, 1995.
  36. Федеральный Закон от 13 марта 1995 года № 32-ФЗ (ред. от 30.12.2012) «О днях воинской славы и памятных датах России»
  37. Федеральный Закон от 28 июня 1995 года № 98-ФЗ (ред. от 05.04.2013) «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений»
  38. Федеральный Закон от 28 марта 1998 года № 53-ФЗ (ред. от 04.03.2013, изм. 21.03.2013) «О воинской обязанности и военной службе»
  39. Указ Президента Российской Федерации от 16 мая 1996 года № 727 (ред. от 21.04.1997) «О мерах государственной поддержки общественных объединений, ведущих работу по военно-патриотическому воспитанию молодежи»
  40. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 года № 604 «О дальнейшем совершенствовании военной службы в Российской Федерации»
  41. Указ Президента Российской Федерации от 20 октября 2012 года № 1416 «О совершенствовании государственной политики в области патриотического воспитания»
  42. Постановление Правительства Российской Федерации от 24 июля 2000 года № 551 «О военно-патриотических молодежных и детских объединениях»
  43. Постановление Правительства Российской Федерации от 5 октября 2010 года № 795 (ред. от 17.01.2013) «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011 - 2015 годы»
  44. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 18 декабря 2006 года № 1760-р (ред. от 16.07.2009) «О Стратегии государственной молодежной политики в Российской Федерации»
  45. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июля 2009 года № 1054-р «О Концепции содействия развитию благотворительной деятельности добровольчества в Российской Федерации»

---

### Список литературы для курсантов:

1. Постановление Правительства РФ от 24.07.2000 №551 «О военно-патриотических молодежных и детских объединениях», М., 2000 г.
2. Бачевский В.И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан: Учебно-методическое пособие по разделу «Основы военной службы», М., 2001 г.
3. Бачевский В.И. «Подготовка граждан к военной службе», Н.Новгород, 2004 г.
4. Библиотечка журнала «Военные знания», М., 2002 г.
5. Власов А.А. «Турист», изд. «Физкультура и спорт», 1974 г.
6. Дворкин А.Д. «Пневматическое оружие», М., ООО «Редакция военные знания», 2001 г.
7. Костров А.М. «Гражданская оборона», М., Просвещение, 1991 г.
8. Латчук В.Н. «ОБЖ 10 класс», М., изд. «Дрофа», 2004 г.
9. Смирнов А.Т. «Основы военной службы», учебник, М., изд. «Дрофа», 2004 г.
10. Уховский Ф.С. «Уроки ориентирования», изд. «Нижний Новгород», 2003 г.
11. Вайнштейн Л. М. Учись метко стрелять. Издательство ДОССАФ, М. 1973 г.
12. Кириллюк В.В. Военно – прикладное многоборье. М. Патриот, 1990, с.151
13. Начальная военная подготовка М. Просвещение. 1987
14. Общевоинские Уставы вооруженных сил Российской Федерации
15. Оружие самозащиты. Каталог-справочник. – М. Кемерово: Империял, 1992г.
16. Семенов С. Н., Лысенко В. П. Проведение занятий по гражданской обороне: Метод. Пособие. — М.: Высш. Кш., 1990-96с. Строевые Уставы Вооруженных сил
17. Постановление Правительства Российской Федерации от 5 октября 2010 года № 795 (ред. от 17.01.2013) «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011 - 2015 годы»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика
<b>I</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
<b>II</b>	<b>Воспитательно-патриотическая работа</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
2.1	Страницы истории юношеского военно-патриотического движения в Самаре		2	
2.2	Защитники Отечества в локальных войнах и военных конфликтах современности.		2	
2.3	Просмотр учебных и художественных фильмов			4
2.4	Экскурсии			4
<b>III</b>	<b>Военная подготовка</b>	<b>64</b>	<b>30</b>	<b>34</b>
3.1	1. Уставы	4	2	0
3.1.1	Устав внутренней службы ВС. Общие обязанности военнослужащих. Воинские звания, знаки различия и форма одежды		2	
3.1.2	Знамя части - символ воинской чести, доблести и славы.		2	
3.2	2. Строевая подготовка	12	2	10
3.2.1	Изучение и совершенствование элементов строевой подготовки		2	
3.2.2	Отработка строевых приемов в составе отделения			10
3.3	3. Огневая подготовка	22	4	18
3.3.1	Основы и правила стрельбы. Меры безопасности при стрельбе из пневматического оружия		2	
3.3.2	Приемы стрельбы из пневматической винтовки		2	
3.3.3	Правила стрельбы из винтовки. Изготовка к стрельбе. Производство стрельбы (выстрел). Прекращение стрельбы			4
3.3.4	Осмотр винтовки и подготовка к стрельбе. Меры безопасности.			6
3.3.5	Стрельба из пневматической винтовки.			4
3.3.6	Устройство частей и механизмов винтовки и принадлежностей. Работа частей и механизмов винтовки.			4

	4.Военная история	10	10	
3.4.1	История Великих побед Русской армии. Дни воинской Славы России.		2	
3.4.2	Воруженные силы РФ. Структура ВС РФ. Виды и рода войск. Сухопутные войска. Военно-космические силы.		2	
3.4.3	Военно-морской флот. Ракетные войска стратегического назначения.		2	
3.4.4	Воздушно- десантные войска. Воинские звания.		2	
3.4.5	Роль вооруженных сил в политике и обществе.		2	
	5. Медико-санитарная подготовка	8	4	4
5.1	Гигиена, профилактика заболеваний, режим, закаливание, здоровый образ жизни. Анатомическое строение человека.		2	
5.2	Простые случаи травм и заболеваний.		2	
5.3	Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего			4
	6.Радиационно-химическая и биологическая защита	8		
6.1	Средства защиты органов дыхания. Назначение и общее устройство общевойскового противогаза.		2	
6.2	Предназначение и боевые свойства ОВ. Классификация ОВ. Средства применения ОВ.		2	
6.3	Отравляющие вещества. Поражающие действия ОВ. Признаки применения ОВ. Способы защиты от ОВ.		2	
6.4	Назначение и общее устройство респиратора. Отработка навыков надевание противогаза и пользование поврежденным противогазом.			2
<b>IV</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)</b>	<b>80</b>		<b>64</b>
<b>V</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>160</b>	<b>52</b>	<b>108</b>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

	Наименование разделов и тем	2 год обучения		
		Всего часов	Теория	Практика
<b>I</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>II</b>	<b>Воспитательно-патриотическая работа</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
2.1	Защита отечества, служба в вооружённых силах России высокая и почётная обязанность каждого гражданина России.		2	
2.2	Встречи с участниками ВОВ и войны в Афганистане.			6
<b>III</b>	<b>Военная подготовка</b>	<b>72</b>	<b>30</b>	<b>42</b>
3.1	1. Уставы	4	4	0
3.1.1	Дисциплинарный Устав ВС. Значение и сущность воинской дисциплины		2	
3.1.2	Обязанности военнослужащих по укреплению воинской дисциплины. Поощрения и дисциплинарные взыскания		2	
	2. Строевая подготовка	6	2	4
3.2.1	Строй отделения. Развернутый строй отделения. Походный строй отделения. Отдание чести в строю на месте и в движении		2	
3.2.2	Отработка строевых приемов в составе взвода			4
	3. Огневая подготовка	34	10	26
3.3.1	Малокалиберная винтовка. Назначение и боевые устройства малокалиберной винтовки ТОЗ-8.		2	
3.3.2	Назначение и устройство частей и механизмов винтовки. Принцип работы частей винтовки. Разборка и сборка винтовки.		2	
3.3.3	Назначение, боевые свойства и особенности устройства малокалиберной винтовки 703-12		2	
3.3.4	Приёмы стрельбы из малокалиберной винтовки			4
3.3.5	Изготовка к стрельбе. Производство			4

	стрельбы. Прекращение стрельбы			
3.3.6	Автомат Калашникова. История создания автомата Калашникова.		2	
3.3.7	Назначение, боевые свойства и устройство автомата Калашникова		2	
3.3.8	Разборка и сборка автомата			4
3.3.9	Осмотр автомата, боеприпасов и подготовка их к стрельбе			2
3.3.10	Уход за оружием, его хранение и бережение			4
3.3.11	Стрельба из пневматической и малокалиберной винтовки. Разборка и сборка АК			8
	4. Военная история	10	8	2
3.4.1	Армия Древней Руси. Создание Древнерусского государства.		2	
3.4.2	Роль династии Рюриковичей в зарождении и становлении государственности на Руси. Распад Древней Руси на княжества		2	
3.4.3	Монголо- татарское иго. Объединение русских земель в единое государство		2	
3.4.4	Создание регулярной Русской армии		2	
3.4.5	Викторина			2
	5. Медико-санитарная подготовка	10	4	6
3.5.1	Ушибы и повреждение кожных покровов, вывихи, растяжения, переломы. Переломы костей		2	
3.5.2	Правила оказания помощи при переломах, ушибах, вывихах			2
3.5.3	Ожоги. Степени ожогов		2	
3.5.4	Оказание первой помощи при ожогах. Наложение повязок			2
3.5.5	Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи, наложение повязок.			2
	6. Радиационно-химическая и биологическая защита	6	2	4
3.6.1	Средства защиты кожи. Назначение общевойскового защитного комплекта. Порядок использования ОЗК.		2	
3.6.2	Надевание общевойскового защитного комплекта			4
<b>IV</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>66</b>	<b>0</b>	<b>66</b>
<b>V</b>	<b>Основы выживания</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
<b>VI</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
	<b>Итого:</b>	<b>160</b>	<b>35</b>	<b>125</b>



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

	Наименование разделов и тем	2 год обучения		
		Всего часов	Теория	Практика
<b>I</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>II</b>	<b>Воспитательно-патриотическая работа</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
2.1	Командные и инженерно – технические кадры Вооруженных сил России		2	
2.2	Законы Российской Федерации «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «О статусе военнослужащих. Этапы строительства Вооруженных Сил РФ. Их содержание и ход реализации		2	
2.3	Викторина			2
<b>III</b>	<b>Военная подготовка</b>	<b>56</b>	<b>18</b>	<b>38</b>
3.1	1. Уставы	4	4	
3.1.1	Устав гарнизонной и караульной службы ВС. Назначение и задачи караульной службы		2	
3.1.2	Охрана и оборона объекта часовым. Особые обязанности часовых. Смена часовых. Внутренний порядок в караулах		2	
	2. Строевая подготовка	2		2
3.2.1	Отработка строевых приемов с макетом автомата (ММГ).			
	3. Огневая подготовка	26	6	20
3.3.1	Ручные осколочные гранаты. Назначение и боевые свойства гранат.		2	
3.3.2	Устройство ручной осколочной гранаты РГД-5.		2	
3.3.3	Устройство ручной осколочной гранаты Ф-1. Работа частей и механизмов гранат.		2	
3.3.4	Приемы метания ручных гранат			4
3.3.5	Приёмы стрельбы из автомата			4
3.3.6	Метание ручных гранат, разборка и сборка макета АК.			4
3.3.7	Выполнения упражнения изготровки к стрельбе			2
3.3.8	Стрельба из АК.			6

	4.Военная история	8	8	
3.4.1	Российская императорская армия в начале 20 века. Русско-японская война. Первая мировая война		2	
3.4.2	Создание РККА. События на Халхин-Голе. Война с Финляндией		2	
3.4.3	Великая Отечественная война. Участие Советской армии и вооруженных сил РФ в локальных войнах и вооружённых конфликтах		2	
3.4.4	Совершенствование структуры ВС РФ. Военные учебные заведения РФ		2	
	5. Медико-санитарная подготовка	10	4	6
3.5.1	Контроль. Самоконтроль. Приемы массажа.		2	
3.5.2	Аптечка индивидуальная медицинская военнослужащего АИМ-3, аптечка индивидуальная медицинская на особый период АИ-1М. Походная аптечка		2	
3.5.3	Травмы позвоночника, черепно-мозговые, тазобедренные и др. сложные травмы Основные принципы оказания помощи, транспортировки пострадавшего			2
3.5.4	Оказание первой помощи утопающему			2
3.5.5	Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи, наложение повязок, проведение реанимационных мероприятий на манекене, транспортировке пострадавшего.			2
	6.Радиационно-химическая и биологическая защита	6	4	2
3.6.1	Бактериологические средства. Боевые свойства БС. Средства применения БС. Признаки применения БС. Способы защиты от БС.		2	
3.6.2	Зажигательные вещества. Боевые свойства ЗВ. Средства применения ЗВ. Способы защиты от ЗВ.		2	
3.6.3	Одевание индивидуальных средств защиты в составе отделения.			2
<b>IV</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>44</b>
<b>V</b>	<b>Основы выживания</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
<b>VI</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>25</b>	<b>95</b>

