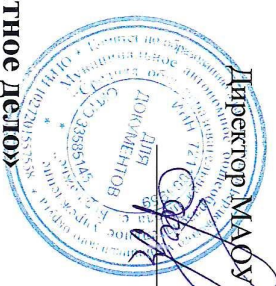


Календарный учебный график
СТ ДПВС социально-педагогической направленности «Ратное дело»
(первый год обучения)



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ СОШ с. Бердюжье
 Е.В. Филиппова
 2026 г.

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
Сентябрь 2026		15:30	Теоретическое занятие	2	Вводное занятие. Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности на занятиях. Введение в профессию. Военно-профессиональная деятельность	Учебный класс
		15:30	Практическое занятие	2	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. ОФП. Кардиотренировка и аэробика	Плоскостные спортивные объекты на территории школы
		15:30		2	Строевая подготовка. Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Движение строевым шагом. Повороты на месте и в движении.	Спортивный зал/площадь ДК
		15:30	Теоретическое занятие	2	Основы военной службы. Устав внутренней службы ВС РФ. Система званий ВС РФ. Строевой устав ВС РФ. Гимн РФ. Рода и виды ВС РФ.	Учебный класс

		15:30	Теоретическое и практическое занятие	2	ОФЦ. Гимнастика	Спортивный зал
		15:30			Строевая подготовка. Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Движение строевым шагом. Повороты на месте и в движении.	Спортивный зал/площадь ДК
		15:30	Практическое занятие	2	Основы военной службы. Военная история Отечества	Учебный класс
		15:30	Практическое занятие	2	ОФЦ. Гимнастика	Спортивный зал
		15:30			Строевая подготовка. Строевые приемы и движения с оружием. Выполнение команд с оружием. Движение с оружием.	Спортивный зал/площадь ДК
		15:30	Практическое занятие	2	Основы военной службы. Основы военного законодательства	Учебный класс
		15:30	Теоретическое занятие	2	ОФЦ. Отжимания. Приседания. Сгибание на пресс. Подтягивание.	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	Строевая подготовка. Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Движение строевым шагом. Повороты на месте и в движении.	Спортивный зал/площадь ДК
		15:30	Практическое занятие	2	Огневая подготовка. ТТХ современного стрелкового оружия.	Учебный класс
		15:30	Теоретическое занятие	2		

				Требования безопасности при обращении с оружием, ручными осколочными и противотанковыми гранатами.	
	15:30	Практическое занятие	2	ОФП. Выходы силой. Стойка и ходьба на руках	Спортивный зал
	15:30	Практическое занятие	2	Строевая подготовка. Строевые приемы и движения с оружием. Выполнение команд с оружием. Движение с оружием.	Спортивный зал/площадь ДК
	15:30	Теоретическое занятие	2	Огневая подготовка. Основные приемы стрельбы. Изготовка к стрельбе.	Спортивный зал
	15:30	Теоретическое и практическое занятие	2	ОФП. Тяжелая атлетика.	Спортивный зал
	15:30	Практическое занятие	2	Строевая подготовка. Строевое слаживание	Спортивный зал/площадь ДК
	15:30	Теоретическое занятие	2	Огневая подготовка. Основы выстрела.	Учебный класс
	15:30	Теоретическое и практическое занятие	2	ОФП. Метаболические тренировки	Спортивный зал
	15:30	Практическое занятие	2	Строевая подготовка. Строевое слаживание. Движение строевым шагом в составе подразделения. Исполнение строевой песни. Воинское приветствие.	Спортивный зал/площадь ДК
	15:30	Практическое занятие	2	Огневая подготовка. Основные приемы стрельбы. Изготовка к стрельбе.	Спортивный зал

		15:30	Практическое занятие	2	ОФП. Отжимания. Приседания. Сгибание на пресс. Подтягивание.	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	Строевая подготовка. Несение караульной службы.	Площадь ДК
Ноябрь		15:30	Практическое занятие	2	Огневая подготовка. Правильность прицеливания. Производство выстрела. Стрельба и ПВ.	Спортивный зал
		15:30	Теоретическое занятие	2	Самооборона. Базовая техника боя. (стойки и перемещения)	Учебный класс
		15:30	Практическое занятие	2	Самооборона. Базовая техника боя. (стойки и перемещения)	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	Строевая подготовка. Несение караульной службы. Возложение гирлянд. Работа знаменной группы.	Площадь ДК
		15:30	Практическое занятие	2	ОФП. Кардиотренировка и аэробика.	Спортивный зал
		15:30	Теоретическое занятие	2	Огневая подготовка. Изучение упражнений учебных стрельбищ. Порядок и действие на стрельбище. Техника безопасности	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	Огневая подготовка. Изучение упражнений учебных стрельбищ. Порядок и действие на стрельбище. Техника безопасности	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	Самооборона. Нижняя акробатика. Отработка падений, кувырки вперед.	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	Самооборона. Нижняя акробатика. Кувырок через препятствие, подбор оружия в кувырке.	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	Огневая подготовка. Основы	Спортивный

			занятие		выстрела. Правильность прицеливания. Производство выстрела. Стрельба из ПВ.	зал/площадь ДК
		15:30	Практическое занятие	2	Огневая подготовка. Изучение упражнений учебных стрельбищ. Порядок и действие на стрельбище. Техника безопасности	Спортивный зал
Декабрь		15:30	Практическое занятие	2	ОФП. Кардиотренировка и аэробика	Спортивный зал
		15:30	Теоретическое и практическое занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка	Лыжная база
		15:30	Теоретическое занятие	2	Основы первой помощи. Порядок действий при ПП.	Учебный класс
		15:30	Практическое занятие	2	Основы первой помощи. Ожог. Оказание ПП при переломах, вывихах и ушибах.	Учебный класс
		15:30	Практическое занятие	2	Самооборона. Освобождение от захватов.	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	Основы первой помощи. Остановка дыхания. Остановка сердца	Учебный класс
		15:30	Теоретическое занятие	2	РХБЗ. Средства индивидуальной защиты.	Учебный класс
			Устройство противогаса. Правила одевания и снятия противогаса.			
		15:30	практическое занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка	Лыжная база

		15:30	Практическое занятие	2	РХБЗ. Средства индивидуальной защиты. Изучение и одевание ОЗК. Преодоление зараженной местности	Спортивный зал
		15:30	Теоретическое занятие	2	РХБЗ. Боевые отравляющие вещества. Виды и характеристики БОВ.	Учебный класс
		15:30	Практическое занятие	2	Самооборона. Освобождение от захватов.	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	РХБЗ. Боевые отравляющие вещества. Условные сигналы и выполнение команд при заражении.	Учебный класс
Январь 2027		15:30	Теоретическое занятие	2	Военная топография. Работа с картами.	Учебный класс
		15:30	Практическое занятие	2	Самооборона. Ударная техника и защита	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	Военная топография. Работа с картами. Умение читать карты. Условные обозначения. Масштаб карты. Типы карт.	Учебный класс
		15:30	Практическое занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка	Лыжная база
		15:30	Теоретическое занятие	2	Военная топография. Ориентирование на местности	Учебный класс
		15:30	Практическое занятие	2	Военная топография. Ориентирование на местности. Определение сторон света. Работа с компасом. Определение расстояния до объекта.	Учебный класс

		15:30	Практическое занятие	2	Самооборона. Ударная техника и защита. Ударная техника рук и ног. Защита от ударов.	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	Военная топография. Работа с картами. Определение сторон света. Работа с компасом. Определение расстояния до объекта.	Школа/Лыжная база
		15:30	Практическое занятие	2	Основы первой помощи. Кровотечения. Виды кровотечений. Способы остановки кровотечений.	Учебный класс
		15:30	Практическое занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка	Лыжная база
Февраль		15:30	Теоретическое занятие	2	Тактическая подготовка. Передвижение пригнувшись. Короткие перебежки. Переползание. Скрытое передвижение.	Учебный класс
		15:30	Практическое занятие	2	Тактическая подготовка. Передвижение пригнувшись. Короткие перебежки. Переползание. Скрытое передвижение.	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка	Лыжная база
		15:30	Теоретическое занятие	2	Тактическая подготовка. Боевое слаживание.	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	Самооборона. Защита от ударов.	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка	Лыжная база
		15:30	Практическое занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка	Лыжная база

		15:30	Практическое занятие	2	Самооборона. Защита от ударов. Защита от противника вооруженного: палкой, ножом, огнестрельным оружием.	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	Самооборона. Противостояние.	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка	Лыжная база
		15:30	Практическое занятие	2	Самооборона. Противостояние. Особенности работы против нескольких противников.	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка	Лыжная база
Март		15:30	Практическое занятие	2	Тактическая подготовка. Передвижение пригнувшись. Короткие перебежки. Переползание. Скрытое передвижение.	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	ОФП. Тяжелая атлетика. Лыжная подготовка.	Спортивный зал/Школа
		15:30	Практическое занятие	2	Тактическая подготовка. Боевое слаживание. Передвижение на поле боя.	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	Тактическая подготовка. Боевое слаживание. Передвижение на поле боя. Передвижение в составе взвода.	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	ОФП. Тяжелая атлетика	Спортивный зал

		15:30	Практическое занятие	2	ОФП. Военно прикладные навыки.	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	Полевая выучка. Организация суточного пребывания в полевых условиях. Оборудование временного укрытия. Маскировка. Приготовление пищи	Школа
		15:30	Практическое занятие	2	ОФП. Метаболические тренировки.	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	Основы первой помощи. Оказание ПП при охлаждении, перегреве. Отравления. Виды отравлений. ПП при отравлениях.	Учебный класс
Апрель		15:30	Практическое занятие	2	ОФП. Кардиотренировка и аэробика	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	ОФП. Метаболические тренировки.	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	Полевая выучка. Организация суточного пребывания в полевых условиях. Оборудование временного укрытия. Маскировка. Приготовление пищи	Школа
		15:30	Теоретическое занятие	2	Полевая выучка. Боевое охранение. Костры.	Учебный класс
		15:30	Практическое занятие	2	Полевая выучка. Организация караульной службы. Поиск условного противника. Конвоирование.	Школа/Лыжная база
		15:30	Практическое	2	ОФП. Метаболические тренировки.	Спортивный зал

			занятие			
		15:30	Практическое занятие	2	ОФП. Метаболические тренировки. Выполнение комплекса упражнений	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	Полевая выучка. Костры. Виды костров. Умение разжечь костер.	Школа/лыжная база
		15:30	Теоретическое занятие	2	Тактическая подготовка. Маскировка. Преодоление препятствий	Школа/лыжная база
		15:30	Практическое занятие	2	ОФП. Кардиотренировка и аэробика	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	ОФП. Гимнастика.	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	ОФП. Отжимания. Приседания. Сгибание на пресс. Подтягивание.	Спортивный зал
		15:30	Теоретическое занятие	2	Тактическая подготовка. Действия наблюдателя при ведении разведки. Понятие разведки, назначение дозорных и их обязанностей.	Учебный класс
		15:30	Практическое занятие	2	Тактическая подготовка. Действия наблюдателя при ведении разведки. Понятие разведки, назначение дозорных и их обязанностей.	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	Тактическая подготовка. Маскировка. Одноночная маскировка и в составе взвода	Школа/лыжная база
Май						

		15:30	Теоретическое занятие	2	Огневая подготовка. ТТХ гранат и отработка броска гранат.	Школа/стадион
		15:30	Практическое занятие	2	Огневая подготовка. ТТХ гранат и отработка броска гранат.	Школа/стадион
		15:30	Практическое занятие	2	ОФП. Метаболические тренировки.	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	ОФП. Кардиотренировка и аэробика	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	ОФП. Тяжелая атлетика	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	ОФП. Метаболические тренировки.	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	ОФП. Кардиотренировка и аэробика	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	ОФП. Тяжелая атлетика	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	ОФП. Военно-прикладные навыки. Марш бросок в составе подразделений. Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий.	Спортивный зал
		15:30	Практическое занятие	2	Тактическая подготовка. Преодоление препятствий	Школа/лыжная база
			Итого:	204		

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ СОШ с. Бердюжье
 Е.В. Филиппова
 _____ 2026 г.

Календарный учебный график СГ ДПВС социально-педагогической направленности «Ратное дело» (второй год обучения)

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
Сентябрь 2026		17:30	Теоретическое занятие	2	Вводное занятие. Вводный инструктаж, инструктаж по технике безопасности на занятиях. Введение в профессию. Военно-профессиональная деятельность	Учебный класс
		17:30	Практическое занятие	2	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. ОФП. Кардиотренировка и аэробика	Плоскостные спортивные объекты на территории школы
		17:30		2	Строевая подготовка. Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Движение строевым шагом. Повороты на месте и в движении.	Спортивный зал/площадь ДК
		17:30	Теоретическое занятие	2	Основы военной службы. Устав внутренней службы ВС РФ. Система званий ВС РФ. Строевой устав ВС РФ. Гимн РФ. Рода и виды ВС РФ.	Учебный класс

		17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Гимнастика	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	Строевая подготовка. Строевые приемы и движения с оружием. Выполнение команд с оружием. Движение с оружием.	Спортивный зал/площадь ДК
		17:30	Теоретическое занятие	2	Основы военной службы. Военная история Отечества	Учебный класс
		17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Гимнастика	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	Строевая подготовка. Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Движение строевым шагом. Повороты на месте и в движении.	Спортивный зал/площадь ДК
		17:30	Теоретическое занятие	2	Основы военной службы. Основы военного законодательства	Учебный класс
		17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Отжимания. Приседания. Сгибание на пресс. Подтягивание.	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	Строевая подготовка. Строевые приемы и движения с оружием. Выполнение команд с оружием. Движение с оружием.	Спортивный зал/площадь ДК
Октябрь		17:30	Теоретическое занятие	2	Огневая подготовка. ТТХ современного стрелкового оружия. Требования безопасности при обращении с оружием, ручными	Учебный класс

				осколочными и противотанковыми гранатами.	
	17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Выходы силой. Стойка и ходьба на руках	Спортивный зал
	17:30	Практическое занятие	2	Строевая подготовка. Строевое слаживание	Спортивный зал/площадь ДК
	17:30	Теоретическое занятие	2	Огневая подготовка. Основные приемы стрельбы. Подготовка к стрельбе.	Спортивный зал
	17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Тяжелая атлетика.	Спортивный зал
	17:30			Строевая подготовка. Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Движение строевым шагом. Повороты на месте и в движении.	Спортивный зал/площадь ДК
	17:30	Теоретическое занятие	2	Огневая подготовка. Основы стрельбы.	Учебный класс
	17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Метаболические тренировки	Спортивный зал
	17:30	Практическое занятие	2	Строевая подготовка. Строевые приемы и движения с оружием.	Спортивный зал
	17:30	Практическое занятие	2	Огневая подготовка. Правильность прицеливания. Производство выстрела. Стрельба и ПВ.	Спортивный зал
	17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Ожимания. Приседания. Сгибание на пресс.Подтягивание.	Спортивный зал
	17:30	Практическое занятие	2	Строевая подготовка. Несение караульной службы.	Площадь ДК

Ноябрь		17:30	Практическое занятие	2	Огневая подготовка. Основные приемы стрельбы. Изготовка к стрельбе.	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	Самооборона. Нижняя акробатика.	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	Стреловая подготовка. Стреловое слаживание.	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	Стреловая подготовка. Несение караульной службы.	Площадь ДК
		17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Кардиотренировка и аэробика.	Спортивный зал
		17:30	Теоретическое занятие	2	Огневая подготовка. Изучение упражнений учебных стрельбы. Порядок и действие на стрельбище. Техника безопасности	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	Огневая подготовка. Изучение упражнений учебных стрельбы. Порядок и действие на стрельбище. Техника безопасности	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	Самооборона. Нижняя акробатика. Кувырок через препятствие, подбор оружия в кувырке.	Спортивный зал
Декабрь		17:30	Практическое занятие	2	Стреловая подготовка. Стреловое слаживание.	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	Стреловая подготовка. Стреловое слаживание	Спортивный зал/площадь ДК
		17:30	Практическое занятие	2	Огневая подготовка. Основные приемы стрельбы. Изготовка к стрельбе.	Спортивный зал
		17:30	Теоретическое и	2	ОФП. Лыжная подготовка	Лыжная база

		практическое занятие			
	17:30	Теоретическое занятие	2	Основы первой помощи. Порядок действий при ПП.	Учебный класс
	17:30	Практическое занятие	2	Основы первой помощи. Ожогт. Оказание ПП при переломах, вывихах и ушибах.	Учебный класс
	17:30	Практическое занятие	2	Самооборона. Освобождение от захватов.	Спортивный зал
	17:30	Практическое занятие	2	Основы первой помощи. Остановка дыхания. Остановка сердца	Учебный класс
	17:30	Теоретическое и практическое занятие	2	РХБЗ. Средства индивидуальной защиты.	Учебный класс
				Устройство противогaza. Правила одевания и снятия противогaza.	
	17:30	практическое занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка	Лыжная база
	17:30	Теоретическое и практическое занятие	2	РХБЗ. Средства индивидуальной защиты. Изучение и одевание ОЗК. Преодоление зараженной местности	Спортивный зал
	17:30	Теоретическое и практическое занятие	2	РХБЗ. Боевые отравляющие вещества.	Учебный класс
	17:30	Практическое занятие	2	Самооборона. Освобождение от захватов.	Спортивный зал
	17:30	Практическое	2	РХБЗ. Изучение о одевание ОЗК. Преодоление зараженной	Учебный класс

			занятие		местности.	
		17:30	Теоретическое занятие	2	Военная топография. Работа с картами.	Учебный класс
Январь 2027		17:30	Практическое занятие	2	Самооборона. Ударная техника и защита	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	Военная топография. Работа с картами.	Учебный класс
		17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка	Лыжная база
		17:30	Практическое занятие	2	Военная топография. Работа с картами.	Учебный класс
		17:30	Теоретическое занятие	2	Военная топография. Ориентирование на местности	Учебный класс
		17:30	Практическое занятие	2	Самооборона. Ударная техника и защита	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	Военная топография. Определение сторон света. Работа с компасом. Определение расстояния до объекта.	Школа/Лыжная база
		17:30	Практическое занятие	2	Военная топография. Определение сторон света. Работа с компасом. Определение расстояния до объекта.	Школа/Лыжная база
		17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка	Лыжная база
		17:30	Теоретическое занятие	2	Тактическая подготовка. Передвижение. Боевое слаживание	Спортивный зал
Февраль		17:30	Практическое	2	Тактическая подготовка.	Спортивный зал

			занятие		Передвижение.	
		17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка	Лыжная база
		17:30	Практическое занятие	2	Тактическая подготовка. Боевое слаживание.	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	Самооборона. Защита от ударов.	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка	Лыжная база
		17:30	Практическое занятие	2	Самооборона. Защита от ударов.	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	Самооборона. Противостояние.	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка	Лыжная база
		17:30	Практическое занятие	2	Самооборона. Противостояние.	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	Самооборона. Борьба. Броски.	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка	Лыжная база
		17:30	Практическое занятие	2	Тактическая подготовка. Понятие разведки, действия наблюдателя.	Спортивный зал
Март		17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка	Лыжная база
		17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Лыжная подготовка	Лыжная база
		17:30	Практическое занятие	2	Тактическая подготовка. Понятие	Спортивный зал

			занятие		разведки, действия наблюдателя. Назначение дозорных и их обязанности.	
		17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Тяжелая атлетика.	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	Самооборона. Борьба. Броски. Болевые приемы.	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	Самооборона. Борьба. Броски. Болевые приемы. Борьба стоя.	Спортивный зал
		17:30	Теоретическое занятие	2	Полевая выучка. Организация суточного пребывания в полевых условиях. Оборудование временного укрытия. Маскировка. Приготовление пищи	Теоретическое занятие
		17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Метаболические тренировки. Лыжная подготовка	Школа
		17:30	Практическое занятие	2	Самооборона. Контрприемы от бросков.	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	Самооборона. Контрприемы от бросков.	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Кардиотренировка и аэробика	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Метаболические тренировки.	Спортивный зал
Апрель		17:30	Практическое занятие	2	Полевая выучка. Боевое охранение. Способы и виды сигналов. Установка сигнальных средств.	Школа/Лыжная база

		17:30	Практическое занятие	2	Полевая выучка. Организация караульной службы. Поиск условного противника. Конвоирование.	Школа/Лыжная база
		17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Метаболические тренировки.	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Метаболические тренировки. Выполнение комплекса упражнений	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	Полевая выучка. Костры. Виды костров. Умение разжечь костер.	Школа/Лыжная база
		17:30	Практическое занятие	2	Полевая выучка. Костры. Виды костров. Умение разжечь костер.	Школа/Лыжная база
		17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Кардиотренировка и аэробика	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Гимнастика.	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Отжимания. Приседания. Сгибание на пресс. Подтягивание.	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	Тактическая подготовка. Маскировка. Одиночная маскировка и в составе взвода	Школа/лыжная база
		17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Выходы силой. Стойка и ходьба на руках	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	Тактическая подготовка. Преодоление препятствий	Школа/лыжная база
		17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Тяжелая атлетика	Спортивный зал

Май

		17:30	Практическое занятие	2	Огневая подготовка. ТТХ гранат и отработка броска гранат.	Школа/стадион
		17:30	Практическое занятие	2	Огневая подготовка. ТТХ гранат и отработка броска гранат.	Школа/стадион
		17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Метаболические тренировки.	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Кардиотренировка и аэробика	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	Стрелевая подготовка. Стрельба приемы и движения с оружием.	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Метаболические тренировки.	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Кардиотренировка и аэробика	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Тяжелая атлетика	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Тяжелая атлетика	Спортивный зал
		17:30	Практическое занятие	2	ОФП. Тяжелая атлетика	Спортивный зал
			Итого:	204		