



Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«АЛАПАЕВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»  
624601 Свердловская область, г. Алапаевск, ул. Ленина 11, корпус 1  
Тел. (34346)21673,21664 Факс (34346)21664 Эл.адрес [aplicey@mail.ru](mailto:aplicey@mail.ru)

РАССМОТРЕНА  
на заседании Научно-  
методического совета  
ГАПОУ СО «АМТ»  
Протокол № 8  
от «20» октября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ СО «АМТ»  
Т.И. Кургузкина  
«25» 10 2021 г.  
Приказ № 67/с от «25» 10 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Патриот»**

Возраст обучающихся: 15 – 24 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-разработчик:  
педагог дополнительного образования  
ГАПОУ СО «АМТ»  
Исаков Сергей Геннадьевич

Алапаевск,

2021 г.

## Раздел 1. Основные характеристики

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Патриот» имеет **социально - гуманитарную направленность**.

**Актуальность** общеразвивающей программы заключается в следующем:

- Усиление социальной напряженности в обществе;
- Нарастание преступности, падение нравственности;
- Изменения в отношении к службе в Вооруженных Силах, защите своего Отечества;
- Снижение уровня практической подготовки юношей к армии;

Размывание исторического сознания и чувства гордости за величие своей Родины привело к тому, что многие подростки с трудом называют основные события Великой Отечественной войны.

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, высоконравственного патриота своей Родины.

В реализации данной программы нуждаются подростки 15-24 лет, так как она предполагает необходимость формирования у подрастающего поколения нравственных, морально-психологических, гражданско-патриотических и этических качеств, среди которых большое значение имеют патриотизм, гражданственность, ответственность за судьбу Отечества и готовность к его защите.

Программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

*Федеральный уровень*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р)

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей»;

5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ №196 от 09.11.2018 г.;

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения РФ №196 от 09.11.2018 г.;

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

9. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

*Региональный уровень*

1. Постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019 г. № 461-ПП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей на территории Свердловской области»;

2. Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. № 503-ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»;

3. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

4. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области № 70-Д от 26.06.2019 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

**Адресат общеразвивающей программы.** Набор в группу осуществляется по желанию, основное условие-отсутствие медицинских противопоказаний. Участников объединяет наличие патриотических чувств к Родине, интерес к военному делу, желание подготовиться к службе в рядах вооруженных сил России. Программа рассчитана на 1 год занятий с обучающимися техникума 15-24 лет. Исходя из специфики занятий по данной программе, наполняемость учебной группы составляет 10 человек.

**Режим занятий.** Занятия по данной программе проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия 45 минут, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

**Объем общеразвивающей программы.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 72 часа.

**Срок освоения общеразвивающей программы** – 1 год

**Уровень базовый**

**Перечень форм обучения:** фронтальная, коллективная, групповая

**Перечень видов занятий:** беседа, практическое занятие

**Перечень форм подведения итогов реализации программы:** презентация работ.

## 1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

### *Цель общеразвивающей программы.*

Формирование у обучающихся первоначальных навыков в военной подготовке, развитие у обучающихся нравственных и социальных качеств

### *Задачи общеразвивающей программы:*

#### *Обучающие:*

- Обучать практическим навыкам сборки, разборки учебного оружия.
- Обучать практическим навыкам строевой подготовки

#### *Развивающие:*

- Способствовать к самостоятельному и осознанному выбору будущей профессии
- Создавать условия к саморазвитию обучающихся;
- Использовать инновационные подходы в организации патриотического и гражданского воспитания обучающихся в современных условиях;
- Развивать способности и инициативы обучающихся
- Формировать активную гражданскую позицию и ответственность

#### *Воспитательные:*

- Воспитывать позитивное отношение к историческому прошлому, лучшим традициям предшествующих поколений, воспитывать достойных граждан России;
- Воспитывать патриотизм, чувство любви к историческому прошлому России, своему городу, гордость за свою Родину, за Победу своего Отечества
- Воспитание воли, стремление доводить начатое дело до конца;

## 1.3. Содержание общеразвивающей программы

### Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел-1 История вооруженных сил России (4 час)</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	-	Тестирование
1.1	Виды вооруженных сил.	1	1	-	
1.2	Символы воинской чести. Государственная символика.	1	1	-	
1.3	Полководцы и герои.	1	1	-	
1.4	Военные профессии	1	1	-	
<b>Раздел – 2 Строевая подготовка (12 час)</b>		<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	
2.1	Строй и его элементы	2	1	1	
2.2	Строевая стойка и выполнение команд	2	-	2	
2.3	Повороты на месте и	4	-	4	

	в движении				
2.4	Строевые приёмы. Воинское приветствие	4	-	4	Зачёт
<b>Раздел-3 Основы медицинских знаний (8 час)</b>		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
3.1	Принципы оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях	1	1	-	Зачёт
3.2	Ранения и кровотечения	4	2	2	
3.3	Травмы опорно-двигательного аппарата	3	1	2	
<b>Раздел-4 Виды вооружений (8 час)</b>		<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	
4.1	История оружия.	1	1		Сдача норматива
4.2	Виды вооружения. Холодное, огнестрельное, метательное.	1	1	-	
4.3	Автомат Калашникова. АКМ-74: устройство, назначение, тактико-технические характеристики.	6	1	5	
<b>Раздел - 5 Огневая подготовка (14час)</b>		<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	
5.1	Приемы и правила стрельбы из пневматической винтовки.	12	1	11	Сдача норматива
5.2	Приёмы и правила метания ручных гранат	2	1	1	
<b>Раздел - 6 Основы рукопашного боя (10 час)</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
6.1	История развития рукопашного боя в России.	1	1	-	

6.2	Элементы страховки.	1	1	-	Зачёт
6.4	Ударная техника.	2	-	2	
6.5	Техника захватов.	2	-	2	
6.6	Бросковая техника.	2	-	2	
6.7	Боевые приемы.	2	-	2	
<b>Раздел - 7 Основы выживания в сложных условиях (10 час)</b>		<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Зачёт
7.1	Основы ориентирования на местности	1	1	-	
7.2	Основы ориентирования на местности	1	-	1	
7.3	Организация привалов и ночлегов	2	-	2	
7.4	Организация питания в полевых условиях	1	-	1	
7.5	Виды узлов. Способы переправы через овраги, водоёмы	2	-	2	
7.6	Ориентирование на местности.	2	-	2	
7.7	Техника преодоления различных элементов личной и командной полосы препятствий	1	-	1	
<b>Раздел-8 Тактическая подготовка (6)</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	Зачёт
8.1	Передвижение на поле боя	6	3	3	
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>17</b>	<b>55</b>	

## Содержание учебного плана.

### Раздел-1 История вооруженных сил России

#### **Вводное занятие.**

*Теория:* Знакомство с основными разделами программы. Правила безопасного поведения на занятиях.

#### 1. *Теория* История вооруженных сил России

##### **1.1. Виды вооруженных сил.**

*Теория-* Воинская слава России. Армия и флот России XX века.

Армия России на современном этапе. Виды и рода войск ВС РФ. Вооружение Российской армии на современном этапе. Ракетные войска. Сухопутные войска.

Военно-космические силы. Военно-морской флот. Пограничные войска. Внутренние войска.

### **1.2. Символы воинской чести.**

*Теория* - Сила воинских традиций. Роль и место традиций и ритуалов в жизнедеятельности воинских коллективов. Система воинских традиций и ритуалов. Боевое знамя воинской части. История военной присяги и порядок ее принятия. Флаг. Герб. Гимн. Геральдика. Знаки отличия.

### **1.3. Полководцы и герои.**

*Теория.* Полководцы XX века: Брусилов, Жуков, Рокоссовский, Антонов, Конев. Создание новых видов и родов вооруженных сил. Герои Советского Союза. Военачальники. Героизм женщин.

### **1.4. Воинские профессии.**

*Теория.* Профессия военного: описание и содержание деятельности. Необходимые умения. Область применения. Военные профессии для девушек.

## **2.раздел Строевая подготовка**

### **2.1. Строй и его элементы.**

*Теория.* Элементы. Виды. Управление строем. Обязанности перед построением и в строю.

### **2.2. Строевая стойка и выполнение команд.**

*Практика.* Отработка команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Заправиться!»

### **2.3. Повороты на месте и в движении.**

*Практика.* Отработка команды Повороты «Налево!», «Направо!», «Кругом!». Строевой шаг. Походный шаг. Построение в шеренгу, колонну. Перестроения. Движение в колонне в обход, по кругу. Движение в колонну по одному, по два, по три.

### **2.4. Воинская честь. Строевые приемы.**

*Практика.* Отработка команды. Строевая стойка. Выход из строя и возвращение в строй, ответ на приветствие. Отдание воинской чести в движении.

## **3. Основы медицинских знаний**

### **3.1. Принципы оказания первой медицинской помощи в неотложных ситуациях.**

*Теория.* Осмотр места происшествия. Осмотр пострадавшего. Признаки жизни и смерти. Правила выполнения реанимационных мероприятий.

### **3.2. Ранения и кровотечения**

*Теория.* Виды ранений. Обработка ран. Виды и правила наложения повязок на раны. Виды кровотечений. Способы остановки кровотечений. Правила наложения жгута.

*Практика.* Отработка наложения жгута на рану в зимнее и летнее время наложения повязок на рану

### **Травмы опорно-двигательного аппарата**

*Теория.* Вывихи, растяжения, разрывы связок. Переломы конечностей. Оказание первой помощи. Правила наложения шин. Способы транспортировки пострадавших.

*Практика.* Отработка навыков и умений наложения шин. Отработка способов транспортировки пострадавшего

## **4. Виды вооружений**

### **4.1. История оружия от древних времен до современности.**

*Теория* Примитивное оружие. Средневековое оружие. Оружие современности. Современные виды вооружения РФ

#### **4.2. Виды вооружения Российской армии.**

*Теория* Холодное, огнестрельное, метательное. Оружие массового поражения. История создания автомата Калашникова

*Практика.* Отработка нормативов неполной разборки и сборки автомата Калашникова

#### **Тема 5.3. Автомат Калашникова. АКМ-74.**

Устройство, назначение, тактико-технические характеристики.

### **5 Огневая подготовка**

*Теория.* Техника безопасности при стрельбе. Правила заряжания и разряжения. Изготовка для стрельбы.

*Практика.* Отработка навыков стрельбы из пневматической винтовки

#### **5.1 Приёмы и правила стрельбы из пневматической винтовки**

*Теория* Техника безопасности при стрельбе. Правила заряжания и разряжения.

Изготовка для стрельбы. Прицеливание и производство выстрела. Корректирование при ошибках. Выполнение учебных стрельб. Сдача нормативов.

Устройство и назначение гранат. Техника безопасности при выполнении броска гранаты

#### **5.2 Приёмы и правила метания ручных гранат.**

Техника безопасности при выполнении броска гранаты. Положения для метания. Последовательность осуществления броска. Выполнение метания. Сдача нормативов.

### **6. Основы рукопашного боя**

*Теория.* История развития. Виды рукопашного боя.

#### **6.1. История развития рукопашного боя в России.**

*Теория* История развития. Виды рукопашного боя.

#### **6.2 Элементы страховки**

*Теория.* Страховка при падении на бок. Страховка при падении на спину. Страховка при выполнении бросков и приемов.

*Практика.* отработка техники ударов руками. Техники ударов ногами.

#### **6.3. Ударная техника.**

*Практика* Техника ударов руками. Техника ударов ногами.

#### **6.4. Техника захватов.**

*Практика.* Захваты за одежду. Освобождение от захватов.

#### **6.5. Бросковая техника.**

*Практика.* Бросок «через бедро». Бросок «передняя подножка». Бросок «задняя подножка». Бросок «подсечка». Бросок «отхватом».

#### **6.6. Боевые приемы.**

*Практика.* Защита от удара ножом снизу, сверху, сбоку. Защита от угрозы холодным оружием. Материальная часть автомата Калашникова.

### **7. Основы выживания в сложных условиях**

#### **7.1. Основы ориентирования на местности.**

*Теория* Карты и схемы. Правила работы с картой. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Ориентирование с помощью компаса и карты. Ориентирование с картой без компаса. Погрешности в ориентировании. Определение азимута и отработка навыков по азимуту. Сопоставление способов ориентирования.



## **7.2. Привалы и ночлеги.**

*Практика.* Назначение привалов, их периодичность и продолжительность. Личное и групповое снаряжение. Ночлег в полевых условиях: выбор места, распределение обязанностей при устройстве бивака. Меры безопасности при ночлегах в полевых условиях. Охрана природы в месте ночлегов.

## **7.3. Организация питания в полевых условиях.**

*Теория.* Питание войск в полевых условиях.

*Практика.* Составление и гигиеническая оценка раскладки продуктов.

## **7.4 Костровое хозяйство. Меры безопасности.**

*Практика.* Типы костров. Место для костра. Разжигание костра. Безопасность.

## **7.5. Виды узлов. Способы переправы.**

*Практика.* Виды узлов. Узлы для связывания веревок одинакового и разного диаметров. Узлы для закрепления концов веревок. Специальные узлы.

## **7.6. Ориентирование на местности**

*Практика.* Определение азимута. Определение ориентиров. Движение по ориентирам. Движение по азимуту.

## **7.7. Техника преодоления различных элементов личной и командной полосы препятствий**

*Практика.* Техника прохождения различных препятствий: переправа по бревну, переправа по параллельным верёвкам, навесная переправа, «маятник», «бабочка».

## **8. Тактическая подготовка**

*Теория.* Способы передвижения на поле боя

### **8.1 Передвижение на поле боя**

*Практика.* Способы передвижения на поле боя. Действия при обороне и в наступлении. Действия в различных составах подразделения.

## **1.4. Планируемые результаты**

### ***Метапредметные***

- развивать творческие способности у обучающихся, расширять их кругозор;
- повышать коммуникативные навыки у обучающихся, способствовать умению эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;

### ***Личностные***

- формировать самостоятельную познавательную деятельность;
- формировать внимание, целеустремленность и трудолюбие;

### ***Предметные***

- Формировать, у подрастающего поколения гордости за свою Родину, ее народ, историю и ратную славу, изучить и развить интерес к героическим страницам истории Отечества.
- Получить знания в области военной службы и гражданской обороны.
- Формировать стремление к здоровому образу жизни.

## **Раздел 2. Организационно-педагогические условия**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации общеразвивающей программы «Патриот» имеется учебный кабинет, соответствующий санитарным нормам и правилам, установленных СанПиН 2.4.4.3172-14.

Спортивный зал. Площадка для строевой подготовки. Стадион. Прилегающая территория.

### **Оборудование**

Рабочие столы, стулья;

Шкафы для хранения оборудования;

Плакаты;

ММГ АКМ – 74;

Пневматические винтовки; компас; маты; аптечка; спорт инвентарь;

Компьютер и выход в Интернет, музыкальная аппаратура;

### **Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог дополнительного образования, высшее педагогическое образование, первая квалификационная категория, курсы повышения квалификации.

### **Методические материалы**

Электронные ресурсы интернета

Комплект плакатов по начальной военной подготовке (с наличием в нем таблиц):

а) устройство и тактико - техническая характеристика мин, гранат;

б) устройство компаса;

в) силуэты и опознавательные знаки самолетов и вертолетов возможного противника;

г) приемы и правила метания ручных гранат;

д) фортификационные сооружения (окопы, траншеи, щели, ниши, блиндажи, укрытия);

Плакаты по устройству: 7,62 (5,45) мм автомата Калашникова.

Плакаты (таблицы):

а) основы и правила стрельбы из стрелкового оружия

б) меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Плакаты:

а) воинские звания и знаки различия; б) по организации и несению внутренней службы;

в) по организации и несению караульной службы. Комплект плакатов по строевой подготовке.

**Дидактический материал:** разработки тематических тестов, задач, викторин; онлайн – тесты, инструктивные карточки – памятки для выполнения практических работ; тематические презентации, видеоуроки, видеофильмы.

### **Методические материалы**

#### **Методы, используемые на занятиях:**

1. Наглядный метод: стенды, наглядные пособия показ педагогом правильности выполнения упражнений.

2. Словесные методы: беседа, обсуждение соревнований.

3. Практические методы: тренировки.

## **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Контроль усвоения материала производится постоянно. Условно можно выделить три этапа оценки усвоенных знаний, умений, навыков и воспитанных личных качеств.

1. Вводный контроль – анализ.
2. Текущий контроль – тесты, сдача нормативов по темам
3. Промежуточный контроль сдача нормативов
4. Итоговый контроль - в форме итогового зачета по строевой, огневой и физической подготовке (Приложение 1).

### **Список литературы**

#### **литература для педагога**

1. Федеральный Закон «О воинской обязанности и военной службе» № 53 от 28 марта 1998 г.
2. Федеральный Закон «Об обороне» № 61 от 31 мая 1996 г.
3. Федеральный Закон «О статусе военнослужащих» № 76 от 27 мая 1998 г.
4. Постановление Правительства РФ «Об утверждении положения о подготовке граждан РФ к военной службе» № 1441 от 31 декабря 1999 г.
5. Положение о подготовке граждан РФ к военной службе.
6. Приказ Министерства Образования РФ №575 от 23 февраля 2000г. «О подготовке к военной службе в образовательных учреждениях РФ»
7. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2020—2025 годы»
8. Голованов, В. П. Гражданско-нравственные и патриотические аспекты дополнительного образования детей в современной России - 2019год
9. Дахин, А. Н. Педагогическая технология в контексте патриотического воспитания / А. Н. Дахин, Н. Г. Семенов, А. А. Цыбулько. - 2019 год

#### **литература для обучающихся**

1. Конвенция ООН «О правах ребенка».
2. Мещанова, Л. Н. Особенности патриотического воспитания школьников [Электронный ресурс] : учебное пособие – 2016 год
3. Буковшина, О. Н. Школа – центр патриотического воспитания – 2016 год

## Перечень контрольных нормативов

№п/п	Наименование норматива	Условия выполнения норматива	Единица измерения	Оценка		
				Отл.	Хор.	Удов.
<b>В кабинете ОБЖ</b>						
1	Неполная разборка автомата	Автомат на столе. обучаемый находится у оружия. По команде приступает к разборке	сек.	13	14	17
2	Сборка автомата	Сборка автомата Калашникова производится в обратной последовательности	сек.	23	25	30
3	Надевание противогаза ГП - 5	Противогазы находятся в походном положении. Надевают по команде «ГАЗЫ!». Каждая ошибка снижает оценку на один балл.	сек.	7	9	10
4	Надевание противогаза на пораженного	Обучаемый в противогазе находится около пораженного со стороны головы. По команде, одевает противогаз на пораженного.	сек.	15	16	17
5	Надевание респиратора Р – 1	Респираторы находятся у обучаемых в походном положении. По команде «Респиратор надеть» – выполняют норматив.	сек.	11	12	14
6	Надевание ОЗКв виде комбинезона	Средства защиты в походном положении. По «Защитный комплект надеть» «Газы» выполняют норматив.	мин. сек.	4.35	5.00	6.00
7	Надевание ОЗК «Плащ в рукава» и противогаза	Средства защиты в походном положении. По команде «Плащ в рукава, чулки, Перчатки надеть» «Газы» выполняют в последовательности команд.	мин. сек.	3.00	3.20	4.00
8	Надевание ОЗК в виде накидки и противогаза	Средства защиты в походном положении. По команде «Химическая тревога» надевают противогаз, плащи в виде накидки.	сек.	40	45	55
9	Подготовка прибора ДП – 5 В к работе	ДП-5В, источник питания, формуляр лежат на столе. По команде «Прибор проверить и подготовить к работе» выполняют норматив.	-	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки

10	Снаряжение магазинов	Патроны к АК-74 – 30 шт.	сек	30	35	40
<b>В стрелковом тире</b>						
1	Стрельба по неподвижным целям	Начальное упражнение из пневматической винтовки. Стрельба ведется с места по неподвижным целям, лежа с упора.	очки	25	20	15
<b>В спортивном городке</b>						
1	Выносливость Бег 3000 м	Проводится на любой местности с общего или раздельного старта. Форма одежды спортивная.	мин. сек.	12,45	13,10	14,00
2	Сила. Подтягивание	Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху. При подтягивании подбородок должен быть выше перекладины.	кол. раз.	12	9	5
3	Быстрота. Бег 100 м	Форма одежды спортивная. Старт низкий.	сек.	13,1	13,7	14,3
4	Челночный бег 10 x 10	Выполняется в спортивном зале. Форма спортивная.	сек.	28	29	31
5	Метание гранаты 700 гр.	Выполняется с места или с разбега в коридор шириной 10 метров, выполняется гранатой Ф – 1.	м.	40	35	32
6	Лыжная гонка. 10 км	Проводится на любой Местности с общего или раздельного старта. Форма одежды спортивная.	мин.	29	30	32