

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная школа с.Степная Васильевка муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области»

Принята на заседании педагогического совета школы протокол № 5 от «31» 05 2024г.

Утверждаю  
Директор МБОУ «Основная школа с.Степная Васильевка»  
*С. А. Беяева*  
Приказ № 5/п от 31.05.2024г.



***Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Школа юнармейца»***

Возраст обучающихся: 12-15 лет  
Срок реализации: 1 год  
Уровень программы: стартовый

Разработчик программы:  
Картушина О.Н., учитель ОБЖ

с. Степная Васильевка 2024 г.

## Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Пояснительная записка .....	3
Планируемые результаты .....	10
Учебный план .....	16
Содержание учебного плана.....	19
Календарный учебный график .....	24
Форма аттестации/контроля .....	28
Оценочные материалы .....	28
Методические материалы .....	30
Условия обеспечения программы .....	33
Список литературы .....	36
Приложение .....	38

### **Пояснительная записка**

Возрождение патриотизма – шаг к возрождению России. Именно патриотизм является духовным достоянием личности, одним из важнейших элементов общественного сознания и фундамента общественной и государственной систем, составляет духовно-нравственную основу их жизнедеятельности и эффективного функционирования. Основой данной программы является военно-патриотическое воспитание ребят. Практические и теоретические знания, способствуют четкому пониманию, что означает истинный патриот, который подразумевает бескорыстную любовь к своей Родине, желание «отдать ей долг», отслужив в рядах Вооружённых сил Российской Федерации. Выпускник будет гордиться и знать историю своей Родины, станет достойным гражданином Российской Федерации. Занятия ориентируют подростков на выбор профессии социально-гуманитарной направленности. Практические занятия помогут физическому развитию подростков, ребята получают первоначальные навыки военной службы.

**Направленность программы:** физкультурно- спортивная.

**Уровень освоения программы:** стартовый

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа юнармейца», разработана на основе следующих **нормативных документов:**

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН, 20.11.1989 г.);
- Всеобщая декларация прав человека (принята Генеральной Ассамблеей ООН 10.12.1948 г.);

- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 21 декабря 1996 г. № 159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23 сентября 2020 г. № 1527 «Об утверждении Правил организованной перевозки группы детей автобусами»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23 октября 1993 г. № 1090 «О Правилах дорожного движения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 16 сентября 2020 г. № 1479 «Об утверждении Правил противопожарного режима в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 25 марта 2015 г. № 272 «Об утверждении требований к антитеррористической защищенности мест массового пребывания людей и объектов (территорий),

подлежащих обязательной охране войсками национальной гвардии Российской Федерации, и форм паспортов безопасности таких мест и объектов (территорий)»;

– Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

– Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (зарегистрировано Минюстом России 3 июля 2020 г., регистрационный N 58824);

– Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Основная школа с. Степная Васильевка» муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области».

**Актуальность программы** продиктована требованиями времени и связана с тем, что 1 сентября 2016 года в России официально стартовало всероссийское военно-патриотическое движение «Юнармия». Предметом и целями движения являются всестороннее развитие личности детей и подростков, а также участие их в реализации мероприятий молодежной политики на школьном, муниципальном и других уровнях.

Значимость программы заключается в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации умений и навыков, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает воспитанникам в профессиональном самоопределении.

Так же обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Новизна программы:** В настоящее время в военно-патриотическом воспитании складывается новая тенденция и подход к защите Родины. Это целостный комплекс свойств личности, в котором взгляды, переживания, твердая решимость победить, во что бы то ни стало, физическая закалка, военная выучка не существуют сами по себе - они тесно связаны между собой в своем единстве определяют целостность структуры готовности к защите Родины, которая является одним из ведущих качеств человека. Воспитанию такой личности призвано Всероссийское детско-юношеское военно-патриотическое общественное движение «ЮНАРМИЯ». Программа содержит проведение мероприятий, направленных на профориентацию и профессиональное самоопределение обучающихся.

**Адресат программы:** Программа разработана для обучающихся 6-9 классов, возраст 12-15 лет. В этом возрасте подросток ощущает свою принадлежность и причастность к определённой социальной группе. Он уже не просто подражает в поведении старшим, а анализирует и оценивает историю, традиции, существующую систему ценностей и мораль того общества, которое его воспитывает. Эта сложная работа вызывает у ребенка яркий эмоциональный отклик. В этот период ярко проявляются нравственные, интеллектуальные и патриотические чувства.

В этот период следует учитывать, что именно в подростковом возрасте возникают глубокие, действенные, устойчивые интересы, развивается самостоятельность, исполнительность и дисциплинированность. Также в этом возрасте происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности: увеличивается объём внимания, памяти, происходит развитие наблюдательности. Подростки отличаются неустойчивостью в психоэмоциональном состоянии, неуравновешенностью характера, поэтому предметом заботы педагога является воспитание волевых качеств личности. Индивидуальный подход предполагает учёт особенностей возраста, типа нервной деятельности, темперамента, даёт возможность преодолевать противоречия характера, различные трудности на жизненном пути.

**Отличительной особенностью программы** является то, что она дает возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы в разных видах деятельности: социально-гуманитарной, физкультурно- спортивной направленности.

**Объем программы:** для освоения программы обучения запланировано 72 учебных часа. Занятия рассчитаны на 1 год обучения.

**Форма обучения-** очная.

В основном используются две **формы работы:** *групповая и индивидуальная*. При организации: праздников, конференций, фестивалей, акций и т.д. - используются *массовые формы* работы. Кроме того, занятия проводятся в форме лекций, семинаров, экскурсий, соревнований, практических занятий.

В учебном классе :

- теоретические занятия и исследовательские работы;
- семинары, практикумы, конференции;
- просмотр учебных кинофильмов и видеоматериалов;
- изучение биографической и специальной литературы;
- инструктаж;

В спортзале или спортивной площадке:

- практические занятия по строевой и физической подготовке и военно-спортивным дисциплинам, подготовка к сдаче норм ГТО,

Выездные мероприятия:

- встречи с участниками событий локальных конфликтов и экспертами в области военно-патриотического воспитания;
- тренинги по подготовке к военно-спортивным играм;
- туристические походы (полевые выходы) и экскурсии;
- участие в школьных, районных военно-спортивных соревнованиях;

- участие в вахтах памяти, уход за памятными местами.

Основной формой организации образовательного процесса являются теоретические и практические занятия, комплексные тренировки, тактические учения.

**Срок освоения программы:** программа рассчитана на 36 учебных недель в год и составляет 72 часа.

**Режим занятий:** 2 часа в неделю, продолжительность одного занятия- 40 минут;

#### **Цели и задачи программы:**

**Цель:** Вовлечение детей в военно-патриотическую деятельность, формирование в них толерантного отношения к окружающим, любви к Родине и положительного образа гражданина Российской Федерации.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- формирование у подростков глубокого осознания патриотизма;
- формирование положительного образа гражданина;
- изучение исторического прошлого малой Родины, страны, через организацию, участие в различных мероприятиях, а также встречи с интересными людьми, участниками различных событий;
- обучение практическим навыкам военно-прикладной, туристкой, медицинской, противопожарной и гражданской деятельности;

*Воспитательные:*

- развивать все сферы мышления, память, внимание, наблюдательность, воображение;
- развивать умение сравнивать, выявлять и устанавливать простейшие связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи.

*Развивающие:*

- предоставление возможности к самостоятельной деятельности, а именно организация мероприятий;
- воспитание в подрастающем поколении коммуникативной компетентности в сотрудничестве:
  - умение вести диалог, координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности;
  - способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать;
  - формирование социально адекватных способов поведения.

## **Планируемые результаты**

### ***Личностные результаты***

*У выпускника будут сформированы:*

- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- становление спортивного характера;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- определять и высказывать под руководством педагога самые простые, общие для всех людей правила

поведения при сотрудничестве;

- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: здоровье сберегающего поведения.

*Выпускник получит возможность для формирования:*

- выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;
- устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- спортивного характера;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках.

### **Метапредметные результаты**

#### ***Регулятивные УУД***

*Выпускник научится:*

- принимать и сохранять учебную задачу;
- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога;
- проговаривать последовательность действий;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учиться работать по предложенному педагогом плану;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно или с помощью педагога оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### ***Познавательные УУД***

*Выпускник научится:*

- осознавать свое место в военно-патриотических акциях;
- делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи на основе полученной информации о времени, эпохе при знакомстве с работами известных военных конструкторов и действий полководцев;
- самостоятельно находить требуемую информацию, ориентироваться в информации, устанавливать взаимосвязи между событиями и явлениями;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- анализу и принятию опыта разработки и реализации проекта исследования разной сложности;
- критическому оцениванию содержания и форм современных внутригосударственных и международных событий;
- культуре активного использования печатных изданий и интернет-ресурсов.

### ***Коммуникативные УУД***

*Выпускник научится:*

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- слушать и понимать речь других;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

## **Предметные результаты**

*Выпускник научится:*

- осознавать сущность патриотизма, зная историческое прошлое своей страны;

- иметь толерантные отношения к окружающим;
- действовать на учебных занятиях в составе отделения (взвода) ;
- выполнять строевые приёмы, исполнять строевую песню;
- действовать в составе отделения в походном и боевом порядке;
- владеть приёмами исследовательской деятельности, навыками поиска необходимой информации;
- использовать полученные знания и навыки по подготовке и проведению мероприятий военно-патриотической и спортивной направленности;
- стрелять из пневматической винтовки;
- выполнять сборку-разборку автомата Калашникова;
- пользоваться ИСЗ;
- метать гранаты на дальность и точность;
- ориентироваться на местности различными способами;
- Навыкам вязания морских узлов и прохождению полосы препятствий;
- выполнять нормативы ГТО;
- оказывать первую медицинскую помощь.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- практическим навыкам военно-прикладной, туристкой, медицинской, противопожарной и гражданской деятельности;
- самостоятельно организовывать мероприятие;
- осознанной необходимости и желанию служить в Вооружённых силах Российской Федерации;
- участвовать в соревнованиях и смотрах-конкурсах по военно-патриотической тематике разного уровня;
- готовить исследовательские работы по истории создания и применения вооружения и военной технике для участия в конференциях и конкурсах;

- навыкам действий в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях.

### Учебный план

№	Раздел, темы	Всего часов	теория	практика	Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
1	2	3	4	5	6	7
<b>1. Вводное занятие (2 часа)</b>						
1	Обсуждение режима и плана работы группы. Вводный инструктаж	1 1	1 1	0 0	Беседа, тренинги, инструктаж	самоанализ
	<b>ИТОГО</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>		
<b>2. Ориентирование (8 часов)</b>						
2	Понятие «карты» Условные знаки Масштабы карт Устройство и правила пользования компасом. Зачет	2 2 2 2	1 0 1 0	1 2 1 2	традиционное занятие, практические занятия, тактическая игра	Соревнование, зачет
	<b>ИТОГО</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		
<b>3. Туристическая подготовка (12 часов)</b>						
3	Виды препятствий и преодоление преград Способы вязания туристических узлов Морское троеборье. Флажный семафор. Азбука Морзе. Зачет	4 4 4	1 1 1	3 3 3	традиционное занятие, лекция, демонстрация материала, практическое занятие, поход	тестирование, соревнование
	<b>ИТОГО</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>		
<b>4. Строевая подготовка (16 часов)</b>						

4	Одиночная строевая подготовка.	4	2	2	Просмотр видеороликов, практическое занятие, занятия по строевой подготовке, участие в «Зарнице», «Марш Победы»	Тестирование, участие в праздничных мероприятиях(конкурс, фестиваль)
	Действия в составе отделения на месте	4	1	3		
	Действия в составе отделения в движении	4	1	3		
	Торжественное прохождение в составе отделения	4	2	2		
	Зачет					
<b>ИТОГО</b>		<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>		
<b>5. Гражданская оборона (6 часов)</b>						
5	Пользование средствами индивидуальной защиты (респираторы, противогазы)	2	0	2	Традиционное и практическое занятие	Соревнование, зачет, участие в военно-спортивной игре «Зарница»
	Оказание первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего.	4	1	3		
	Зачет .					
<b>ИТОГО</b>		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>		
<b>6.Физическая подготовка (10 часов)</b>						
6	Теория и методика наращивание силы	3	1	2	комбинированное занятие, лекция, семинар, практическое занятие	самоанализ, зачет, выполнение нормативов ОФП и ГТО
	Теория и методика развития выносливости	3	1	2		
	Теория и методика самозащиты.	2	1	1		
	Знакомство с комплексом упражнений ГТО	2	1	1		
	Зачет					
<b>ИТОГО</b>		<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		
<b>7. Огневая подготовка (5 часов)</b>						

7	Боевые свойства, назначение и устройство малокалиберной винтовки	1	1	0	Традиционные и практические занятия	Тест, исследовательский проект, соревнование в личном зачете
	Подготовка к стрельбе; правила поведения в тире	1	1	0		
	Стрельба из малокалиберной винтовки, лёжа с упора	1	0	1		
	Разборка, сборка автомата Калашникова	1	1	0		
	Снаряжение и разряжение магазина автомата Калашникова.	1	1	0		
<b>ИТОГО</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>1</b>			
<b>8. Подготовка и участие в мероприятиях (11 часов)</b>						
8	Акция «Наша общая Победа»;	2	0	2	Сбор информации, репетиция, выступление, конкурсы	Выступление, самоанализ
	Месячник оборонно - массовой и спортивной работы;	2	0	2		
	Участие в торжественных мероприятиях	3	0	3		
	Митинг памяти и скорби;	1	0	1		
	Районная военно-спортивная игра «Зарница»	3	0	3		
<b>ИТОГО</b>	<b>11</b>	<b>0</b>	<b>11</b>			
<b>9. Заключительное занятие (2 часа)</b>						
9	Подведение итогов за учебный год	2	2	0		
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>24</b>	<b>48</b>		

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Вводное занятие 2ч

Теория: Ознакомление с планом работы на учебный год. Проведение вводного инструктажа;

### Раздел 2. Ориентирование 8ч

#### Тема 2.1. Понятие «карты»

*Теория:* Изучается понятие «план», «карта». Виды и свойства карт. Параллель, меридиан. Топография.;

*Практика:* Определение направлений (азимутов) на карте. Транспорт. Проекции, используемые на картах.

#### Тема 2.2. Условные знаки

*Теория:* Изучаются условные обозначения и знаки на топографической карте .

*Практические занятия:* Составление кроков, ориентирование на местности. Умение читать карту.

#### Тема 2.3. Масштабы карт

*Теория:* Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте.

*Практика:* Пользование линейным и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

#### Тема 2.4. Устройство и правила пользования компасом

*Практика:* Изучается устройство и правила пользования компасом. Определение термина «ориентирование».

Ориентирование с помощью карты и компаса. Ориентирование по пересеченной местности. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде. Дальномер. Определение размеров объектов на расстоянии. Тактические игры. Зачет

### Раздел 3. Туристическая подготовка 12 ч

#### Тема 3.1. Виды препятствий и преодоление преград.

Теория: Изучение видов туристических препятствий: подъёмы, спуски, переправа, преграды.

Практика: Техника преодоления туристических препятствий: переправа, кочки, бревно, передвижение с шестом.

Итоговое занятия проходит в форме соревнований в природных условиях.

Тема 3.2. Способы вязания туристических узлов. Заброс веревки в цель.

*Теория:* Виды туристических узлов, туристическое снаряжение. Подготовка и заброс веревки в цель.

*Практика:* Способы вязания туристических узлов, установка палатки, заброс веревки в цель.

Тема 3.3. Морское троеборье. Флажный семафор. Азбука Морзе.

*Теория:* Общие понятия: морское троеборье, флажный семафор, азбука Морзе.

*Практика:* Изучение алфавита флажного семафора, кодов азбуки Морзе. Зачет.

#### **Раздел 4. Строевая подготовка 16 ч**

Тема 4.1. Одиночная строевая подготовка

*Теория:* Изучение и закрепление одиночных строевых приёмов. Просмотр видеоролика.

*Практика:* Закрепление методик одиночной строевой подготовки.

Тема 4.2. Действия в составе отделения на месте

*Теория:* Изучение методики действия в составе отделения на месте.

*Практика:* Закрепление методики действия в составе отделения на месте.

Тема 4.3. Действия в составе отделения в движении

*Теория:* Изучение и закрепление методики действия в составе отделения в движении.

*Практика:* Закрепление методики действия в составе отделения в движении

Тема 4.4. Торжественное прохождение в составе отделения

*Практика:* Изучение и закрепление строевых приёмов торжественного прохождения.

Тема 4.5. Зачет

*Практика:* Занятия в форме «Смотра строя и песни».

#### **Раздел 5. Гражданская оборона 6 ч**

Тема 5.1. Пользование средствами индивидуальной защиты (респираторы, противогазы)

Практика: Изучение и закрепление методики и правил пользования респиратором и противогазом.

Тема 5.2. Оказание первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего.

Теория: Способы эвакуации пострадавших.

Практика: Виды ран. Виды повязок и способы их наложения. Занятие в форме практической игры.

## **Раздел 6. Физическая подготовка 10 ч**

Тема 6.1. Теория и методика наращивание силы

Теория: На занятии изучается методика наращивания силы.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для рук, мышц шеи, пресса. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики. Подвижные игры, эстафеты. Гимнастические упражнения. Лыжный спорт.

Спортивные игры: волейбол, футбол.

Тема 6.2. Теория и методика развития выносливости

Теория: На занятии рассматривается методика развития выносливости.

Практика: Упражнения для развития выносливости и быстроты, силы. Бег на 60, 100 м, 1000 м. Подтягивание на перекладине.

Тема 6.3. Теория и методика самозащиты.

Теория :Инструктаж

Практика: На занятии ребята получают азы рукопашного боя для самозащиты (приглашаются ребята, занимающиеся самбо)

Тема 6.4. Знакомство с комплексом упражнений ГТО

Теория: Знакомство с комплексом упражнений ГТО. Практика: Метание ученической гранаты 350 гр, 500 гр на дальность.

## **Раздел 7. Огневая подготовка 5 ч**

Тема 7.1. Боевые свойства, назначение и устройство малокалиберной винтовки

Теория: Изучаются боевые возможности, структура и назначение малокалиберной винтовки.

Тема 7.2. Подготовка к стрельбе; правила поведения в тире

Теория: Изучаются основы подготовки к стрельбе. Проводится инструктаж.

Тема 7.3. Стрельба из малокалиберной винтовки, лёжа с упора

Теория: Изучаются основы и правила стрельбы. Проводится инструктаж.

Практика: изготовление, правила стрельбы из пневматической винтовки, мишень №8.

Тема 7.4. Разборка, сборка автомата Калашникова

Теория: Изучается материальная часть автомата, смазка и чистка его механизмов.

Практика: Проводится инструктаж по ТБ. Практика проводится в случае договоренности с близлежащими СОШ.

Тема 7.5. Снаряжение и разряжение магазина автомата Калашникова

Теория: Изучается методика снаряжения и разряжение магазина автомата Калашникова.

## **Раздел 8. Подготовка и участие в мероприятиях 11 ч**

Тема 8.1. Акция «Наша общая Победа»

Практика: В ходе акции, дети собирают информацию об ветеранах ВОВ - наших земляках; оказывают помощь по оформлению стендов к Дням воинской славы России. Возможно участие в районных мероприятиях «Марш Победы» и «Пост №1»

Тема 8.2. Месячник оборонно - массовой и спортивной работы

Практика: Готовятся конкурсные и иные мероприятия в рамках месячника оборонно-массовой и спортивной работы. Ребята выступают в роли помощников судей, организаторов, ведущих и т.д.; участвуют в выносе и поднятии флага РФ.

Тема 8.3. . Митинг памяти и скорби

Практика: Помощь в подготовке и участие в традиционном митинге памяти и скорби 9 мая.

Тема 8.4. Районная игра «Зарница»

Практика: Участие в районной военно-спортивной игре «Зарница».

**Раздел 9. Заключительное занятие 2 ч.** Подведение итогов года.



**Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год  
36 учебных недель, 72 часа**

№ п/п	Дата	Время проведения	Тема занятия	Кол- во часов	Место проведения	Примечание
<b>Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)</b>						
1-2	15.09		Обсуждение режима и плана работы группы. Вводный инструктаж	1 1	Учебный класс	
<b>Раздел 2. Ориентирование (8 часов)</b>						
3-4	22.09		Понятие «карты»	2	Учебный класс, пришкольная территория	
5-6	29.09		Условные знаки	2		
7-8	06.10		Масштабы карт	2		
9-10	13.10		Устройство и правила пользования компасом. Зачет	2		
<b>Раздел 3. Туристическая подготовка (12 часов)</b>						
11-14	20.10-27.10		Виды препятствий и преодоление преград	4	Учебный класс, спортивная	

15-18	03.11-10.11		Способы вязания туристических узлов	4	площадка	
19-22	17.11-24.11		Морское троеборье. Флажный семафор. Азбука Морзе. Зачет	4		
<b>Раздел 4. Строевая подготовка (16 часов)</b>						
23-26	01.12-08.12		Одиночная строевая подготовка.	4	Учебный класс, спортивный зал, спортивная площадка	
27-30	15.12-22.12		Действия в составе отделения на месте	4		
31-34	29.12-12.01		Действия в составе отделения в движении	4		
35-38	19.01-26.01		Торжественное прохождение в составе отделения. Зачет	4		
<b>Раздел 5. Гражданская оборона (6 часов)</b>						
39-40	02.02		Пользование средствами индивидуальной защиты (респираторы, противогазы)	2	учебный класс	
41-44	9.02-16.02		<b>Оказание первой доврачебной помощи и</b>	4	учебный класс,	

			транспортировки пострадавшего. Зачет .		спортивный зал	
<b>Раздел 6. Физическая подготовка (10 часов)</b>						
45-47	23.02-01.03		Теория и методика наращивание силы	3	учебный класс, спортивный зал	
48-50	01.03-08.03		Теория и методика развития выносливости	3		
51-52	15.03		Теория и методика самозащиты.	2		
53-54	22.03		Знакомство с комплексом упражнений ГТО	2		
<b>Раздел 7. Огневая подготовка (5 часов)</b>						
55	29.03		Боевые свойства, назначение и устройство малокалиберной винтовки	1	Учебный класс, спортивная площадка	
56	29.03		Подготовка к стрельбе; правила поведения в тире	1		
57	05.04		Стрельба из малокалиберной	1		

			винтовки, лёжа с упора			
58	05.04		Разборка, сборка автомата Калашникова	1		
59	12.04		Снаряжение и разряжение магазина автомата Калашникова.	1		
<b>Раздел 8. Подготовка и участие в мероприятиях (11 часов)</b>						
60-61	19.04		Акция «Наша общая Победа»;	2	Учебный класс, фойе школы,	
62-63	26.04		Месячник оборонно - массовой и спортивной работы;	2	школа	
64-66	03.05-10.05		Участие в торжественных мероприятиях	3	школа	
67	10.05		Митинг памяти и скорби;	1	территория СДК и памятника	
68-70	17.05-24.05		Районная военно-спортивная игра «Зарница»	3	по решению организаторов	
<b>Раздел 9. Заключительное занятие (2 часа)</b>						

<b>71-72</b>	24.05-31.05		Подведение итогов за учебный год	<b>2</b>	учебный класс	
--------------	-------------	--	----------------------------------	----------	---------------	--

#### **Форма аттестации/контроля**

Опрос, наблюдение, самоанализ, тестирование, зачет, игра, конференция, соревнование; исследовательский проект, выполнение норматива; участие в тактических играх, полевых выходах; выступление в праздничных мероприятиях.

#### **Оценочные материалы**

При оценке знаний и умений учитывается факт участия, стабильность посещения занятий и интереса к работе обучающихся. Кроме того, оценивается динамика личных достижений и удовлетворенности детей и родителей на основе собеседований.

Результативность деятельности детей в объединении оценивается также методом личной диагностики и экспресс - опросом. Благодаря возможности контакта с учениками, непосредственно на каждом занятии наблюдается состояние знаний детей и применяется, таким образом, метод личной диагностики результатов. Несомненно, что в этот метод – наиболее ценный и точный. Он всегда позволяет педагогу чувствовать мгновенную отдачу и быстро реагировать на свои ошибки и просчеты.

Способы проверки уровня знаний, умений, навыков и формы подведения итогов:

- наблюдение за учащимися на занятиях;
- текущий контроль знаний в процессе индивидуальной или групповой работы;
- индивидуальная и групповая беседа с учащимися;

- опрос;
- тестирование;
- викторина;
- демонстрация знаний и умений на открытых занятиях;
- выполнение нормативов на оценку.

Уровень достижений учащегося оценивается по результатам участия в соревнованиях по военно-прикладным видам спорта, участия в конкурсах, играх, проектах и других мероприятиях.

#### *Темы тестовых заданий*

Тест №1 по теме: «Строевая подготовка».

Тест № 2 по теме: «Огневая подготовка».

Тест № 3 по теме: «Ориентирование»

Тест № 4 по теме: «Первая помощь пострадавшим»

Тест № 5 по теме: «Техника пешеходного туризма».

Тест № 6 «Контрольный тест по итогам года».

#### *Нормативы ОФП и нормы ГТО*

Нормы ГТО - <https://www.gto.ru/norms> (возраст 12 - 17 лет), не являются обязательным условием зачета, выполняются по желанию и после допуска врача и инструктора по ОФП.

#### *Комплексное силовое упражнение*

КСУ (комплексное силовое упражнение) — это последовательность упражнений, которая выполняется в круговой манере

в КСУ входят такие упражнения, как: отжимания, в упоре лежа (10 раз) — упор присев выпады или перепрыгивания в выпадах приседания, приседания с выпрыгиваниями (10 раз) и упражнения на пресс (10 раз). Норматив не устанавливается, учитываются индивидуальные возможности учащегося, направлено на развитие выносливости.

#### *Комбинированное силовое упражнение на перекладине*

Соревнование лично - командное. Комбинированное силовое упражнение на перекладине выполняется непрерывно с фиксацией виса и упора не более 3 секунд; при подтягивании подбородок - выше перекладины; при поднимании ног - касание грифа снаряда. Разрешается сгибание и разведение ног, отклонение тела от неподвижного положения, выполнение движений махом и рывком.

Вис хватом сверху; выполнить в последовательности: подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом и подъем силой. Оценка производится по количеству циклов. Победителем считается команда, по сумме циклов всех участников. В случае равенства учитывается время выполнения всех участников. В определении победителей и призеров в личном первенстве, учитывается время выполнения.

### **Методические материалы**

*Практические занятия* проводятся с целью закрепления и совершенствования юнармейцами ранее приобретенных навыков и умений, отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива. В практике обучения применяется известный принцип: «Делай, как я». Следовать образцовому примеру, проявляя творческий подход, - самый короткий путь овладения воинским мастерством.

*Тактико-строевые занятия*, как правило, предшествуют тактическим занятиям и проводятся с целью отработки воспитанниками техники выполнения приемов и способов действий личного состава (подразделений) в определенных условиях обстановки. Приемы и способы действий могут отрабатываться путем их повторения. Переход к выполнению очередного вопроса осуществляется только после того, как отрабатываемые приемы и способы действий поняты и выполняются четко и правильно. Для каждого учебного вопроса создается тактическая обстановка.

*Тактические занятия* – имеют целью отработать приёмы и способы боевых действий в составе отделения, а также научить командиров уверенно командовать подразделениями. В ходе занятий учебные вопросы отрабатываются в единой тактической обстановке, строгой последовательности во времени и темпе, присущем характеру изучаемого вида боевых действий.

При организации образовательного процесса программа предусматривает рациональное сочетание традиционных форм и методов проведения занятий и инновационных технологий.

При формировании теоретических знаний используются следующие виды занятий: устное изложение учебного материала, обсуждение изучаемого материала, беседы, показ (демонстрация), упражнение (тренировка), практическая и самостоятельная работа, встречи, с использованием видеоматериалов.

*Устное изложение учебного материала* применяется при ознакомлении с основными положениями уставов и других документов, тактико-техническими данными, устройством вооружения и военной техники, организацией, вооружением и тактикой действий подразделений вероятного противника. Устное изложение бывает в виде объяснения, рассказа или лекции.

*Обсуждение изучаемого материала* применяется для углубления, закрепления и систематизации военных и военно-технических знаний на занятиях по специальной подготовке. Оно осуществляется в ходе бесед и групповых занятий.

*Беседа* представляет собой способ усвоения знаний путём ответов на вопросы. Она является для обучаемых процессом решения логически связанных между собой теоретических и практических задач.

*Классно-групповое занятие* во многом напоминает развёрнутую беседу. Однако теоретические и практические вопросы обсуждаются на нём более основательно, чем в ходе беседы. Обучаемые не просто отвечают на вопросы, а глубоко анализируют факты и явления, сами делают обобщение и выводы, углубляют и расширяют свои знания.

Кроме этого, используются активные игровые формы деятельности состязательного характера: турнир, КВН, викторина, дискуссия, игра на развитие внимания, памяти, наблюдательности, глазомера, которые активизируют познавательную деятельность учащихся, а также создают на занятиях обстановку соревнования и состязательности.

*Показ (демонстрация)* – наиболее эффективный путь обучения разучиваемым действиям. Метод показа представляет собой совокупность приёмов и действий, с помощью которых у обучаемых создаётся наглядный образ изучаемого предмета, формируются конкретные представления об устройстве, приборе, техники. Показ применяется при изучении строевых приёмов, физических упражнений, действий с оружием или приборами.

*Упражнение (тренировка)*. Под методом упражнений понимается многократное, сознательное и усложняющееся повторение определённых приёмов и действий в целях выработки и совершенствования навыков и умений. В ходе упражнений обучающиеся овладевают практическими приёмами использования и обслуживания вооружения, техники, способами решения тактических, огневых задач, выполнения строевых приёмов и действий в пеших строях.

*Практическая работа* выполняется, как правило, после того, как будет усвоен определённый объём знаний, навыков и умений. В ходе работы усвоенное ранее закрепляется, компенсируется, совершенствуется. Практическая работа проводится в составе отделения и играет решающую роль в слаживании подразделений.

*Самостоятельное изучение* учебного материала является важнейшим методом обучения. Метод самостоятельного изучения материала – это совокупность приёмов и способов, с помощью которых обучаемые без непосредственного участия педагога закрепляют ранее приобретённые знания, навыки и умения, а также овладевают новыми. Основными видами самостоятельной работы являются: работа с печатными источниками, самостоятельные тренировки, коллективный просмотр учебных видеофильмов.

#### Методы воспитания

Методы формирования сознания, организации деятельности и формирования опыта поведения, методы стимулирования (награждение) реализуются педагогом через организацию конкурсов и викторин и возможность обучающихся принять участие в акциях различной направленности.

#### *Педагогические технологии*

В своей работе педагог использует технологию коллективного взаимообучения, которая способствует сплочению коллектива и взаимодействию в командной работе, личностному развитию каждого обучающегося.

А также игровую технологию, которая обладает средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра, как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.

#### *Здоровьесберегающие технологии*

Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности детей, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности, способствуют формированию следующих принципов:

1. Принцип «Не навреди!»
2. Принцип сознательности и активности.
3. Принцип непрерывности здоровьесберегающего образовательного процесса.
4. Принцип систематичности и последовательности.

5. Принцип доступности и индивидуальности.
6. Всестороннего и гармоничного развития личности.
7. Системного чередования нагрузок и отдыха.
8. Постепенного наращивания оздоровительных мероприятий.
9. Возрастной адекватности здоровьесберегающего воспитательно-образовательного процесса

#### Описание алгоритма учебного занятия

На первоначальном этапе занятия педагог создает благоприятный морально-психологический климат, настраивая детей на сотворчество и содружество в процессе познавательной деятельности, на завершающем этапе – анализируются все выполненные детьми работы и отмечаются достижения детей.

Важным моментом в подготовке занятия является распределение материала на всех этапах занятия в соответствии с выбранными формами организации учебной деятельности: групповой, индивидуальной и т. д.

К занятию подготавливается учебно-методический комплекс: раздаточный материал, аудио, видеотека и др. Педагог продумывает методику наиболее продуктивного использования применяемого наглядного материала, объем и форму самостоятельной работы для детей, определяет индивидуальные задания для детей с опережением в развитии.

#### **Условия обеспечения программы**

Для организации успешной работы необходимо иметь оборудованное помещение (кабинет), в котором представлены наглядно-информационные материалы, хорошее освещение, наличие необходимого оборудования.

Учитывая специфику работы с детьми, необходим инструктаж по технике безопасности

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

Занятия проводятся в учебном кабинете, отвечающем требованиям техники безопасности и оборудованном ноутбуком с выходом в интернет.

Для проведения строевой и физической подготовки предусмотрены занятия в спортивном зале и на спортивной площадке

1. Наличие кабинета для проведения занятий в соответствии с санитарно-гигиеническим требованиям;
2. Наличие ученических столов и стульев по числу обучающихся;

3. Доска ;
4. Интерактивное оборудование: компьютер, проектор, экран;
5. Средства, реализуемые с помощью компьютера:
  - презентации по ключевым темам курса;
  - электронные учебные пособия;
6. Макеты оружия(винтовка пневматическая, АК)
7. Респиратор, противогазы, ватно-марлевые повязки.
8. Компас;
9. Топографические карты;
10. Аптечка первой медицинской помощи
- 11.Аптечка индивидуальная – АИ;
12. Индивидуальный перевязочный пакет - ППИ (бинт 7 метров, шириной 10 и более см);
13. Индивидуальный противохимический пакет - ИПХ;
14. Носилки МЧС тканевые (носилки санитарные);
- 15.Стенд с символикой РФ;
16. Схемы, плакаты, таблицы;
17. Спортивный зал;
18. Веревки для вязания морских, туристических узлов;
19. Международная семафорная азбука, справочник по Флажному семафору ВМФ РФ(для юных моряков) и флажки.

### Информационное обеспечение программы

Название сайта	Электронный адрес
Совет безопасности РФ	<a href="http://www.scrf.gov.ru">http://www.scrf.gov.ru</a>
Министерство внутренних дел РФ	<a href="http://www.mvd.ru">http://www.mvd.ru</a>
МЧС России	<a href="http://www.emercom.gov.ru">http://www.emercom.gov.ru</a>

Министерство здравоохранения и соцразвития РФ	<a href="http://www.minzdrav-rf.ru">http://www.minzdrav-rf.ru</a>
Министерство обороны РФ	<a href="http://www.mil.ru">http://www.mil.ru</a>
Министерство образования и науки РФ	<a href="http://mon.gov.ru/">http://mon.gov.ru/</a>
Министерство природных ресурсов РФ	<a href="http://www.mnr.gov.ru">http://www.mnr.gov.ru</a>
Федеральная служба железнодорожных войск РФ	<a href="http://www.fsgv.ru">http://www.fsgv.ru</a>
Федеральная служба России по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды	<a href="http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm">http://www.mecom.ru/roshydro/pub/rus/index.htm</a>
Федеральный надзор России по ядерной и радиационной безопасности	<a href="http://www.gan.ru">http://www.gan.ru</a>
Русский образовательный портал	<a href="http://www.gov.ed.ru">http://www.gov.ed.ru</a>
Энциклопедия безопасности	<a href="http://www.opasno.net">http://www.opasno.net</a>
Личная безопасность	<a href="http://personal-safety.redut-7.ru">http://personal-safety.redut-7.ru</a>
Образовательные ресурсы Интернета-Безопасность жизнедеятельности	<a href="http://www.alleng.ru">http://www.alleng.ru</a>
«Мой компас» (безопасность ребёнка)	<a href="http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det">http://moikompas.ru/compas/bezopasnost_det</a>
Информационно-методическое издание для преподавателей ОБЖ-МЧС России	<a href="http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html">http://www.school-obz.org/topics/bzd/bzd.html</a>
Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё о безопасности жизнедеятельности	<a href="http://www.bezopasnost.edu66.ru">http://www.bezopasnost.edu66.ru</a>
Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях	<a href="http://www.hardtime.ru">http:// <u>www.hardtime.ru</u></a>

### **Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог дополнительного образования, ведущий педагогическую деятельность в области безопасности жизнедеятельности.

## Список литературы

*Для педагога:*

1. Конституция Российской Федерации ;
2. Конвенция ООН «О правах ребенка» ;
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе»;
5. Строевой устав Вооружённых сил Российской Федерации;
6. Федеральный закон «О Днях воинской славы (победных днях) России»;
7. Учебники по ОБЖ 5-9 классы под ред. Ю.Л. Воробьёва, изд. Дрофа-Астрель;
8. Подвиг народа. Памятники ВОВ 1941-1945гг. В.Г. Голикова, Москва, 1980 ;
9. Государственные символы России. Моя Родина- Россия. Ю.А.Алексеев, М.Н. Зуев, В.Е. Ковалев, пособие для нач. школы. Москва, 2002;
10. Основы гигиены и санитарии. Учебное пособие. Москва «Просвещение»;
11. Военизированные игры на местности. Карел Пруха. Москва 1979г;
12. Оказание первой помощи пострадавшим от травм. Методические рекомендации. Масленников М.М., Ульяновск, 2013;
13. Анатолий Ефимович Тарас, Федор Дмитриевич Заруцкий «Подготовка разведчика: система спецназа ГРУ»: Харвест; 1998
14. дополнительные источники( интернет- ресурсы).

*Для обучающихся и родителей:*

1. Серия Школьной энциклопедии по истории(история нового времени 16-18 вв; История России 18-19 вв; Новое время 19 в.; Новейшая история 20в.; История России 20 в.) изд. «ОЛМА-ПРЕСС Образование» 2003, Москва;

2. Рассказы по родной истории. Н.И.Ворожейкина, В.М.Соловьев, М.Т.Студеникин; Москва «Просвещение»1993;
3. История России. А.Ишимова. изд .АСТ-Москва,2000;
4. Военная топография. (Учебник для юнармейцев учебных подразделений). – М.: Военно-топографическое управление генерального штаба, 1966.;
- 5.Основы рукопашного боя. – М.: Воениздат,1992.- 226с.
6. дополнительные источники( интернет- ресурсы);
- 7.Рекомендуемые видеофильмы для просмотра:  
*В зоне особого внимания.*  
*Ответный ход.*  
*Голубые молнии.*  
*Пятеро с неба.*  
*Марш-бросок.*  
*Грозные ворота.*  
*Честь имею.*  
*Спецназ.*  
*Охотники за караванами.*  
*Один шанс из тысячи.*

Нормативы выполнения упражнений по разделу «Физическая подготовка»

**ВИС ХВАТОМ СВЕРХУ**

	Сколько раз необходимо выполнить на оценку		
	«3»	«4»	«5»
Мальчики 12-14 лет	1	2	3
Юноши 15-17 лет	2	3	4

**КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ С ЦЕЛЬЮ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ГИБКОСТИ**

Контрольные испытания	Качество выполнения	Оценка
Наклон вперед, ноги врозь на полу, голова поднята, спина прямая	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Грудь и живот касаются пола, голова поднята, ноги прямые, носки оттянуты.</li> <li>2. Наклон вперед прямой спиной на <math>\frac{3}{4}</math> (<math>78^{\circ}</math>)</li> <li>3. Наклон вперед прямой спиной до половины (<math>45^{\circ}</math>)</li> <li>4. Наклон вперед согнутой спиной менее <math>45^{\circ}</math></li> </ol>	<p>Отлично</p> <p>Хорошо</p> <p>Удовлетворительно</p> <p>Плохо</p>
Мост гимнастический	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ноги прямые, плечи перпендикулярно к полу</li> <li>2. Слегка согнутые ноги, плечи незначительно отклонены от вертикали</li> <li>3. Согнутые ноги, плечи под углом <math>45^{\circ}</math></li> <li>4. Сильно согнутые ноги, плечи под углом <math>30^{\circ}</math></li> </ol>	<p>Отлично</p> <p>Хорошо</p> <p>Удовлетворительно</p> <p>Плохо</p>

<b>Шпагат</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ноги полностью касаются пола, руки в стороны</li> <li>2. Ноги до колен касаются пола, руки в стороны</li> <li>3. Ноги лодыжками касаются пола, руки в стороны</li> </ol>	Отлично Хорошо Удовлетворительно
---------------	--	--

### РАЗБОРКА И СБОРКА АВТОМАТА КАЛАШНИКОВА НА СКОРОСТЬ, НА ОЦЕНКУ

Разборка		
Старшая группа	15 сек.	Отлично
	18 сек.	Хорошо
	21 сек.	Удовлетворительно
Младшая группа	18 сек.	Отлично
	21 сек.	Хорошо
	24 сек.	Удовлетворительно
Сборка		
Старшая группа	27 сек.	Отлично
	30 сек.	Хорошо
	33 сек.	Удовлетворительно
Младшая группа	30 сек.	Отлично
	33 сек.	Хорошо
	36 сек.	Удовлетворительно

### ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ СТРОЕВОГО ПРИЕМА

«**отлично**», если прием выполнен в строгом соответствии с требованиями Строевого устава, четко и уверенно;

«**хорошо**», если прием выполнен в соответствии с требованиями Строевого устава, четко и уверенно, но при этом была допущена одна ошибка;

«**удовлетворительно**», если прием выполнен в соответствии с требованиями Строевого устава, но при этом были допущены две ошибки;

«**неудовлетворительно**», если прием не выполнен, либо выполнен не в соответствии с требованиями Строевого устава, или при его выполнении допущено три ошибки и более

## УСЛОВИЯ(ПОРЯДОК) ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВА № 1(противогаз)

Обучаемые в составе подразделения находятся на позиции, отдыхают на привале и т. п. Противогазы и респираторы в походном положении. Неожиданно подается команда: «Газы» или «Респираторы надеть». Обучаемые надевают противогазы или респираторы. Время отсчитывается от подачи команды до надевания головного убора.

Оценка по времени норматива № 1

Категория обучаемых (подразделения)	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Учащийся	7 с\11с	8 с\12 с	10 с\14 с
Расчет, отделение	8 с\12 с	9 с\13 с	11 с\15 с
Взвод	9 с\13 с	10 с\14 с	12 с\17 с

ПРИМЕЧАНИЕ: В числителе указано время надевания противогаза, в знаменателе — респиратора.

### Ошибки, снижающие оценку на один балл:

1. При надевании противогаза обучаемый не закрыл глаза и не затаил дыхание или после надевания не сделал полный выдох.
2. Шлем-маска надета с перекосом или перекручена соединительная трубка.
3. Концы носового зажима респиратора не прижаты к носу.

### Ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно»:

1. Допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может проникать под шлем-маску.
2. Не полностью навинчена (ввернута) гайка соединительной трубки

## ОСНОВЫ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

### БИЛЕТ № 1

**1. Чем характеризуется капиллярное кровотечение?**

1. Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску
2. Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей, темно-красного цвета
3. Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном

**2. Первая медицинская помощь при открытом переломе?**

1. Концы сломанных конечностей совместить
2. Убрать остатки костей и наложить на рану пузырь со льдом
3. Наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности и дать покой больному

**3. Как оказать первую помощь пострадавшему при ожоге отдельных участков тела кислотой?**

1. Промыть пораженное место 1-2%-ным раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку
2. Промыть пораженный участок мылом или 2%-ным раствором столовой соды, наложить асептическую повязку
3. Промыть пораженный участок водой и смазать жирным кремом, наложить асептическую повязку

**4. Первая медицинская помощь при обморожении?**

1. Растереть пораженный участок жестким материалом или снегом
2. Создать условия для общего согревания, наложить ватно-марлевую повязку на обмороженный участок, дать теплое питье

3. Сделать легкий массаж, растереть пораженное место одеколоном

**5. Как начинать бинтование грудной клетки при ее ранении?**

1. На выходе с нижних отделов грудной клетки
2. На выходе с середины грудной клетки
3. На выходе от подмышечных ямок

**6. Как оказать первую помощь при вывихе конечности?**

1. Постараться вправить вывих и зафиксировать конечность
2. Зафиксировать конечность в положении, которое она приняла после травмы, приложить к поврежденному суставу пузырь со льдом или холодной водой
3. Зафиксировать конечность, не вправляя вывих, приложить пузырь (грелку) с горячей водой

**7. Какая повязка накладывается на голеностопный сустав при его повреждении?**

1. Спиралевидная
2. Колосовидная
3. Восьмиобразная

**8. Что происходит в легких при вдохе и выдохе?**

1. Расширяются и сужаются
2. При вдохе легкие забирают из воздуха кислород, а при выдохе выбрасывают углекислый газ и водяные пары

**9. Для чего нужен валидол в автомобильной аптечке?**

1. Для приема при высокой температуре тела

2. Для приема при болях в области перелома
3. Для приема при болях в области сердца

**10. Комплекс сердечно-легочной реанимации включает в себя?**

1. Прекардиальный удар, искусственное дыхание, непрямой массаж сердца
2. Измерение артериального давления, удар по спине между лопатками
3. Удар по левой стороне грудной клетки, наложение на раны стерильных повязок, наложение шин

**Практическое задание.**

**Произвести иммобилизацию при переломе костей правого предплечья.**

## БИЛЕТ № 2

### 1. Чем характеризуется венозное кровотечение?

1. Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску
2. Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета
3. Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном

### 2. Какие признаки закрытого перелома костей конечности?

1. Сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности
2. Конечность искажена, поврежден кожный покров, видны осколки костей
3. Синяки, ссадины на коже

### 3. Как оказать помощь при ожоге кипятком?

1. Смазать обожженный участок мазью или лосьоном, наложить стерильную повязку
2. Промывать обожженный участок холодной водой минут 10. Наложить стерильную повязку, дать болеутоляющие средства
3. Обожженную поверхность присыпать пищевой содой, наложить стерильную повязку

### 4. Отморожение или обморожение-это?

1. Повреждение тканей организма под воздействием низких температур, сопровождается общим переохлаждением организма и особенно часто затрагивает выступающие части тела, такие как ушные раковины, нос, недостаточно защищенные конечности, прежде всего пальцы рук и ног
2. Повреждение тканей организма, вызванное действием высокой температуры или действием химических веществ
3. Расстройство жизнедеятельности организма, возникшее вследствие попадания в организм яда или токсина

- 5. Чтобы уменьшить приток крови при кровотечении из раны на конечности пострадавшего, надо?**
1. Пострадавшего посадить.
  2. Уложить пострадавшего, конечность приподнять
  3. Пострадавшего поставить на ноги
- 6. Какие приемы первой помощи применяются при внутреннем кровоизлиянии или подозрении на него?**
1. Положить на поврежденную поверхность грелку со льдом или прохладную повязку, обеспечить покой
  2. Дать холодной воды
  3. Дать горячего чая
- 7. Какая повязка накладывается на бедро?**
1. Прощевидная
  2. Крестообразная
  3. Спиральная
- 8. Какую систему организма составляют кости и мышцы?**
1. Опорную
  2. Опорно-двигательную
  3. Двигательную
- 9. Для каких целей используется перманганат калия (марганцовка), находящийся в медицинской аптечке в автомобиле?**
1. Наружно в водных растворах для полоскания рта, горла
  2. Наружно в водных растворах для промывания ран
  3. В водных растворах для промывания желудка
  4. Для всех указанных в п. 1-2

5. Для всех указанных в п. 1-3

**10. Укажите правильный ритм проведения реанимации, если в оказании помощи участвуют 2 человека?**

1. Одно вдувание воздуха, пять надавливаний на грудину
2. Два вдувания воздуха, пятнадцать надавливаний на грудину
3. Три вдувания воздуха, двадцать надавливаний на грудину

**Практическое задание.**

**Произвести наложение повязки при ранении затылочной области головы и шеи.**

### КЛЮЧИ К ТЕСТАМ

	Билет № 1									
№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Правильный ответ	3	3	2	2	1	2	3	2	3	1
	Билет № 2									
№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Правильный ответ	2	1	2	1	2	1	3	2	4	3

## БИЛЕТ № 1

Практическое задание.

Произвести иммобилизацию при переломе костей правого предплечья.

### Иммобилизация при переломе предплечья

- это перелом костей между локтем и кистью руки.



- ❖ В этом случае одну шину накладывают на внутреннюю сторону предплечья (со стороны ладони), другую — на наружную
- ❖ Обе шины должны быть такой длины, чтобы выступали за локоть и доходили до пальцев
- ❖ Руку сгибают в локтевом суставе
- ❖ Шины прибинтовывают в двух или в трех местах, не затрагивая пальцев
- ❖ Предплечье подвешивают на косынке ладонью внутрь

## БИЛЕТ № 2

Практическое задание.

Произвести наложение повязки при ранении затылочной области головы и шеи.

## Правила и приемы наложения повязок на раны.

### Крестообразная повязка на голову.

Повязка удобна при повреждениях задней поверхности шеи и затылочной области. Сначала накладывают закрепляющие круговые туры на голове. Затем ход бинта ведут косо вниз позади левого уха на заднюю поверхность шеи, по правой боковой поверхности шеи, переходят на шею спереди, ее боковую поверхность слева и косо поднимают ход бинта по задней поверхности шеи над правым ухом на лоб. Ходы бинта повторяют необходимое количество раз до полного закрытия перевязочного материала покрывающего рану. Повязку заканчивают круговыми турами вокруг головы.

