

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3 п. Переволоцкий»
Оренбургской области

«Согласовано»

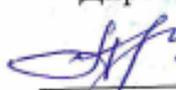
Заместитель директора
школы по ВР

 Мягченкова М.Ф.

«16» августа 2024 г.

«Утверждаю»

Директор школы

 Арапов В.Ф.

Приказ № 118 от
«16» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Юнармия»

Направление: социально-гуманитарное

Срок реализации: 2 год

Контингент: обучающиеся 6-9 классов

Составитель: педагог дополнительного образования
Валитов И.Р.

«Рассмотрено»

на заседании педагогического совета
(протокол № 1 от «16» августа 2024 г.)

п. Переволоцкий 2024 год

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Направленность (профиль) программы: Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Юнармия» имеет социально-педагогическую направленность. Она способствует формированию у молодёжи готовности и практической способности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите Отечества.

1.2. Характеристика обучающихся по программе

Адресат программы: Программа курса «Юнармия» предназначена для обучающихся 6-9 классов, возраст – 12-16 лет

Актуальность

Проблема патриотического воспитания подрастающего поколения всегда стояла в центре внимания педагогической науки, всего общества, так как любовь к Родине, стремление к её процветанию является основой могущества государства.

В последнее время в России происходят коренные изменения. С одной стороны, улучшается социально-политическое, экономическое положение страны; возрождается вера в силу российской армии, русского оружия и русского солдата. С другой стороны, в сознании большинства людей широко распространяется равнодушие, эгоизм, агрессия, снижается воспитательное воздействие российской культуры, искусства и образования как основных факторов формирования патриотизма.

Особая роль в решении данных трудностей отводится детско-юношеским военно-патриотическим движениям юнармия. Их деятельность направлена на воспитание и развитие у подрастающего поколения лучших человеческих качеств, формирование мировоззрения, социально-нравственных ценностей, норм поведения.

В связи с этим в МБОУ «СОШ №3 п. Переволоцкий» действует военно-патриотическое движение «Юнармия».

Основные особенности программы

Программа, действительно, имеет высокий уровень новизны применимо к МБОУ «СОШ №3 п. Переволоцкий».

Отличительные особенности программы: в том, что она в полной мере позволяет подросткам освоить юнармейское дело, увлекает их гражданско – патриотическим воспитание. Особенностью программы является её вариативность: возможность свободно планировать и изменять порядок изучения тем; связывать изучение отдельных тем с особенностями местных условий; отводится большое количество времени для использования учителем разнообразных форм и методов организации учебного процесса и для творческой деятельности детей.

Формы и технологии образования детей

Объем программы: Общее количество часов в год – 68 часов. Количество часов в неделю – 2 часа.

Формы обучения и виды занятий по программе:

Занятия проводятся в очном и дистанционном режимах (СМЕШАННАЯ МОДЕЛЬ ОБУЧЕНИЯ); очное обучение проводить с соблюдением всех санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), в том числе сокращения количества обучающихся, находящихся в помещении, при помощи деления группы обучающихся на подгруппы, корректировки учебных планов и рабочих программ дисциплин (модулей), практик, предусматривающей сокращение времени учебных занятий и акцент на освоение нового учебного материала, без сокращения объемов педагогической нагрузки педагогических работников, с учетом доступности материалов, методик и технологий обучения (в том числе и для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ).

Занятия включают теоретическую и практическую часть. Важной составляющей каждого занятия является самостоятельная работа обучающихся над проектом (мини-проектом). Форма организации учебных занятий:

- беседа;
- лекция;
- техническое соревнование;
- игра-квест;
- индивидуальная и групповая защита проектов;
- практическая работа.

Объём и срок реализации программы

Срок освоения программы: Программа «Юнармия» рассчитана на 2 года, из расчета 2 часа в неделю.

1.7. Режим занятий

Группы занимается 2 час в неделю, продолжительность занятия – 40 минут. На 2024 – 2025 учебный год сформированы группы из обучающихся 6-9 классов.

Класс	День недели	Время проведения
6-7		
8-9		

Обучение

.Цель и задачи программы.

Цель программы: выявление и развитие личностных качеств подростков через

духовное, физическое, патриотическое воспитание.

Задачи программы:

Учебные задачи:

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

Воспитательные задачи:

- ✓ воспитание морально-волевых качеств;
- ✓ воспитание сознательной дисциплины и культуры поведения;
- ✓ воспитание ответственности за порученное дело;
- ✓ формирование стремления к взаимоуважению и взаимопониманию;
- ✓ формирование устойчиво-позитивного отношения к окружающей действительности;
- ✓ воспитание у подростков готовность к защите Отечества, действиям в экстремальных ситуациях;
- ✓ воспитание у подростков способности к лидерству, способности в критической ситуации взять на себя всю полноту ответственности за себя и всех членов коллектива;
- ✓ осмысление жизненной позиции молодого человека и формирование конструктивного, созидającego мировоззрения.

Развивающие (социально-адаптивные) задачи:

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

Учебный план

№ п/	Темы занятий	1 год обучения	2 год обучени
---------	--------------	-------------------	------------------

п			я
I	Вводное занятие	1	1
II	Воспитательно-патриотическая работа	1	1
III	Военная подготовка	30	30
	1. Уставы	1	1
	2. Строевая подготовка	3	1
	3. Огневая подготовка	18	18
	4. Медико-санитарная подготовка	3	3
	5. Радиационно-химическая и биологическая защита	2	2
	6. Разведывательная подготовка	0	2
	7. Противопожарная подготовка	0	1
	8. Военная история	3	3
IV	ОФП и СФП	30	30
V	Основы выживания в различных климатических условиях	6	6
VI	Итоговое занятие	1	1
Итого:		68	68

Учебно-тематический план 1 года обучения

	Темы занятий	1 год обучения			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	

I	Вводное занятие	1	1	0	Беседа
II	Воспитательно-патриотическая работа	2	1	1	Дискуссия
III	Военная подготовка	32	12	20	
	1. Уставы	1	1	0	тестирование
	2. Строевая подготовка	3	1	2	зачет
	3. Огневая подготовка	20	8	12	зачет
	4. Медико-санитарная подготовка	3	1	2	тестирование
	5. Радиационно-химическая и биологическая защита	2	1	1	тестирование
	6. Военная история	3	3	0	тестирование
IV	ОФП и СФП	30	0	30	сдача нормативов
V	Основы выживания в различных климатических условиях	6	2	4	поход
VI	Итоговое занятие	1	1	0	
	Итого:	68	17	55	

Учебно-тематический план 2 года обучения

	Темы занятий	2 год обучения			Форма контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
I	Вводное занятие	1	1	0	Беседа
II	Воспитательно-патриотическая	2	1	1	Дискуссия

	работа				
III	Военная подготовка	30	15	15	
	1. Уставы	4	4	0	тестирование
	2. Строевая подготовка	6	2	4	зачет
	3. Огневая подготовка	34	8	26	зачет
	4. Медико-санитарная подготовка	10	4	6	тестирование
	5. Радиационно-химическая и биологическая защита	6	2	4	тестирование
	6. Разведывательная подготовка	14	2	12	тестирование
	7. Противопожарная подготовка	4	2	2	Практические упражнения
	8. Военная история	26	26	0	зачет
IV	ОФП и СФП	28	0	28	
V	Основы выживания в различных климатических условиях	6	2	4	поход
VI	Итоговое занятие	1	0	1	соревнование
	Итого:	68	20	52	

Первый год обучения можно разделить на три этапа: организационный, основной и заключительный.

Организационный этап (октябрь). Знакомство учащихся с правилами поведения, техникой безопасности, программой объединения. Прием в объединение осуществляется после испытательного срока. В это время проводятся занятия по

программе, учебно-тренировочные сборы, исследование интересов подростков. Итог данного этапа – адаптация к жизни и обучению в объединении.

Основной этап (ноябрь–апрель) – на этом этапе проводятся учебно-тренировочные занятия, участие в школьных, районных конкурсах, слетах. Изучение раздела «Военная история», который знакомит обучающихся со славными страницами истории Вооружённых Сил России. Участие в школьных и районных мероприятиях, посвящённых празднованию дня Защитника Отечества. Проходит опрос по определению социального статуса членов группы, уровня благополучия взаимоотношений, и составляется портрет группы.

Заключительный этап (май) – учебно-тренировочные занятия с проведением внутриклубных соревнований и участие в районных конкурсах, сборах. Участие в школьных и районных мероприятиях, посвящённых празднованию Дня Победы. В конце учебного года проводятся зачеты по всем разделам программы. Вахта Памяти на Посту №1.

По итогам второго года обучения воспитанники сдают зачеты и участвуют во всех учебно-тренировочных занятиях, районных и областных соревнованиях, сборах. Изучение раздела «Военная история», который знакомит обучающихся со славными страницами истории Вооружённых Сил России. Вахта Памяти на Посту №1. Заключительный этап второго года – участие в тактических учениях на местности с выполнением задачи в составе взвода, отделения под командованием курсантов школы. В данных учениях также проверяется умение командовать подразделением, самостоятельно принимать решения.

Содержание разделов учебно-тематического плана 1 года обучения

I. Вводное занятие. Техника безопасности.

Ознакомление с планом работы объединения, расписанием занятий. Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

II. Воспитательно-патриотическая работа

Страницы истории юношеского военно-патриотического движения в Оренбургской области. Виды Вооружённых Сил, рода войск и их назначение.

Практические занятия. Встречи с участниками ВОв и локальных войн. Просмотр учебных и художественных фильмов. Торжественное проведение дней Воинской славы России. Пост №1.

III. Военная подготовка

1. Уставы

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

2. Строевая подготовка

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

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

Практические занятия. Отработка строевых приемов в составе отделения.

3. Огневая подготовка

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

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

Приемы стрельбы из пневматической винтовки.

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

Практические занятия. Стрельба из пневматической винтовки.

4. Медико-санитарная подготовка

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

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

5. Радиационно-химическая и биологическая защита

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

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

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

6. Военная история

Военное искусство Древней Руси. Военная история в IX-XI вв. Раздробленность Руси в XII-XIII вв. Объединение русских земель вокруг Москвы в XIV вв.

IV. ОФП и СФП

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

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

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

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

V. Основы выживания в различных климатических условиях

Факторы риска и выживания. Факторы риска. Голод. Длительное голодание. Тактика выживания группы при голоде. Что есть, когда есть нечего. Дары природы. Требования безопасности при употреблении растений в пищу.

Выживание в условиях экстремальных температур. Выживание в условиях жаркого климата. Жара. Жажда. Недостаток и избыток воды в организме. Одежда в пустыне. Тактика поведения в пустыне. Солнечные и тепловые удары. Засуха. Холод. Охлаждение. Переохлаждение. Обморожение. Первая помощь. Одежда и обувь. Профилактические мероприятия по предупреждению переохлаждения. Организация зимнего бивака. Тактика выживания в условиях холода.

Содержание разделов учебно-тематического плана 2 года обучения

I. Вводное занятие. Техника безопасности.

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

II. Воспитательно-патриотическая работа

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

Военная присяга-клятва на верность Родине.

Командные и инженерно-технические кадры Вооруженных Сил России.

Практические занятия. Походы выходного дня по Переволоцкому району.

Встречи с ветеранами ВОВ и локальных войн. Просмотр учебных и художественных фильмов. Торжественное проведение дней Воинской славы России. Пост №1.

III. Военная подготовка

1. Уставы

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

2. Строевая подготовка

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

Практические занятия. Отработка строевых приемов в составе взвода.

3. Огневая подготовка

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

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

Уход за оружием, его хранение и сбережение. Общие положения. Особенности чистки

и смазки малокалиберной винтовки. Порядок чистки и смазки автомата (пулемета).
Хранение и бережение оружия.

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

4. Медико-санитарная подготовка

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

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

5. Радиационно-химическая и биологическая защита

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

Практические занятия. Надевание общевойскового защитного комплекта.

6. Разведывательная подготовка

Способы ведения разведки. Наблюдение. Подслушивание. Поиск. Налёт. Засада. Разведка боем.

Действия подразделений в разведке. Возможности сил и средств разведки родов войск и специальных войск. Радиационная разведка. Химическая разведка. Бактериологическая разведка.

Практические занятия. Полевой выход с отработкой элементов наблюдения, подслушивание, поиск, налёт, засада, разведка боем.

7. Противопожарная подготовка

Пожарная подготовка

Общее понятие пожара. Способы прекращения горения. Тушение пожара. Виды лесных пожаров. Приемы и способы тушения пожара.

8. Военная история

Военное искусство Русского государства в XV-XIX вв. Армия в истории страны.

IV. ОФП и СФП

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

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

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

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

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

V. Основы выживания

Военная топография.

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

Движение по азимутам. Понятие об азимутах. Движение по азимутам.

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

Практические занятия. Ориентирование на местности. Движение по местности с помощью карты.

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

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

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

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

Практические занятия. Преодоление крутых склонов, лесных зарослей, завалов. Заболоченные участки (условно).

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

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

Практические занятия. Укладка рюкзака.

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

Практические занятия. Выбор места для костра. Сбор топлива. Разведение костров.

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

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

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

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

Практические занятия. Расчет продуктов для многодневного похода. Приготовление еды на костре.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

При реализации программы используются различные методы и приемы обучения. Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог дополнительного образования. Выбор методов обучения определяется также с учетом возможностей воспитанников: возрастных и психофизиологических особенностей, возможностей материально-технической базы обучения.

Методы обучения, используемые на занятиях

Словесные методы обучения: объяснение, беседы, диалог (диалог педагог дополнительного образования с воспитанниками, диалог воспитанников друг с другом).

- Работа с книгами и журналами военной тематики.
- Метод практической работы: упражнения, тренировки.
- Методы наблюдения: фото-, видеосъемка.
- Наглядные методы обучения: наглядные материалы (рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи), видеоматериалы, слайды, фотографии.

Педагоги, реализующие данную программу, используют следующие педагогические технологии:

Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Технологии личностно-ориентированного обучения

В центре внимания – личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

Технология развивающего обучения является дополнением личностно-ориентированного обучения. Его цель – создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

Технология сотрудничества – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Игровые технологии

В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

1.4 Планируемые результаты

По окончании 1-го года обучения воспитанники должны

Знать

Технику безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

Историю ВС РФ.

Виды Вооруженных Сил, рода войск и их назначения.

Основы одиночной строевой подготовки.
Приемы стрельбы из пневматической винтовки.
Основы боевых действий подразделений сухопутных войск.
Сигналы управления в бою.
Основные статьи Устава внутренней службы.
Простые случаи травм и заболеваний.
Индивидуальные средства защиты органов дыхания.

Уметь

Выполнять строевые приемы без оружия.
Передвигаться в походном, предбоевом и боевом порядках.
Правильно производить выстрел из пневматической винтовки
Точно выполнять сигналы управления в бою.
Оказание первой доврачебной помощи в простых случаях травм и заболеваний.
Применять средства защиты органов дыхания.

По окончании 2-го года обучения воспитанники должны

Знать

Технику безопасности при проведении занятий в полевых условиях.
Приемы стрельбы из малокалиберной винтовки.
Дисциплинарный Устав ВС.
Основные статьи Строевого Устава.
Историю создания АК.
Назначение, боевые свойства и устройство автомата Калашникова.
Уход за оружием, его хранение и сбережения.
Действия солдата в бою.
Ушибы и повреждение кожных покровов, вывихи, растяжения, переломы.
Назначение общевойскового защитного комплекта.
Действия подразделений в разведке.
Правила отрывки одиночного окопа.
История развития парашютизма в России.
Материальная часть парашюта.
Ориентирование на местности по компасу и карте.
Хорошо ориентироваться на местности по карте и без нее.
Основы туристической подготовки

Уметь

Выполнять строевые приемы в составе взвода.
Собирать и разбирать АК
Маскироваться и наблюдать.
Оказывать первую доврачебную помощь при ушибах и повреждениях кожных покровов, вывихов, растяжений, переломов.
Накладывать повязки.
Одевать общевойсковой защитный комплект.
Умело проводить разведывательные действия на военно-спортивных играх.
Вырыть одиночный окоп.
Ориентироваться местности по компасу и карте.
Правильно подобрать личное и групповое снаряжение.
Преодолевать природные препятствия и инженерные заграждения.

Способы и формы определения результатов обучения

Цель контроля заключается в сборе и анализе полученных результатов; их соответствии поставленным целям, а также в прогнозировании дальнейших перспектив развития личности ребенка.

Формы аттестации:

Итоговый контроль (промежуточная аттестация): проводится в конце обучения. Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого обучающегося. Форма проведения промежуточной аттестации: соревнования.

Текущий контроль: тестирование.

Способы и формы выявления результатов: опрос, наблюдение, самостоятельная работа, коллективный анализ работ, итоговые занятия, конкурсы.

Способы и формы фиксации результатов: фото и видео процесса работы, отзывы обучающихся и родителей, благодарности, грамоты, дипломы.

Ожидаемый результат (результативность) программы

По истечению трех лет обучения воспитанники должны:

- знать основы военно-спортивной подготовки в рядах ВС, историю ВС;
- уметь владеть своим психофизическим состоянием для реализации всех своих возможностей, быстро достигать своего оптимального состояния для выполнения поставленных целей,
- уметь содействовать развитию гуманистических ценностей, ориентаций и установок, изучать и исследовать собственное здоровье и вести здоровый образ жизни;

ВОСПИТАНИЕ

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- освоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей;

информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

- формирование и развитие личностного отношения детей к занятиям, собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе коллектива, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

- воспитание чувства гордости за Отечество;

- воспитание творческой активности, выражающийся в новизне, способности преобразовать структуру объекта, склонности к творческой деятельности;

- формирование у детей образного мышления, умения выразить собственный замысел через рисунок, сообщение и презентацию;

- развитие у детей любознательности и интереса к вооруженным силам Российской Федерации; воспитание у детей взаимопонимания, доброжелательности и желания доставлять своим творчеством радость людям; воспитание у детей усидчивости, терпения и трудолюбия;

- формирование умения рационально распределять собственное время, составлять план работы и адекватно анализировать результаты собственной деятельности.

Воспитательная составляющая дополнительной общеобразовательной программы технической направленности: *формирование мотивации поиска новых технических решений, необходимых для развития науки и производства.*

ДООП технической направленности ориентирована на развитие интереса детей к инженерно-техническим и информационным технологиям, научно-исследовательской и конструкторской деятельности с целью последующего наращивания кадрового потенциала в высокотехнологичных и наукоемких отраслях промышленности.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

Целевые ориентиры соответствуют основным целевым ориентирам воспитания на основе российских базовых (конституционных) ценностей.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей

до 2030 года», они направлены на воспитание, формирование:

для программ социально-гуманитарной направленности: готовности к защите Российского Отечества; осознанного опыта выполнения гражданских обязанностей; гражданского участия

в жизни своего поселения; неприятия дискриминации, экстримизма, терроризма, коррупции; национального, этнокультурного самосознания; ценностного отношения к отечественной культуре; уважения к старшим, людям труда, педагогам, сверстникам; способности к командной деятельности; готовности к анализу и представлению своей нравственной позиции; воли, настойчивости, последовательности, принципиальности, готовности

к компромиссам в совместной деятельности; опыта социально значимой деятельности

3.2. Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей является *учебное занятие*.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации. Получение информации об открытиях в области военных технологий, изобретениях, достижениях в науке; изучение биографий полководцев и героев Ветеранской Отечественной войны и СВО - источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения.

Практические занятия детей, участие в проектах и исследованиях.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является подготовка и проведение акций, участие в конкурсах и соревнованиях военно-патриотической направленности.

Итоговые мероприятия: соревнования, акции— способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании.

3.5. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится через:

- **педагогическое наблюдение;**
- **оценку творческих работ и проектов** экспертным сообществом (педагоги, родители, другие обучающиеся, приглашённые внешние эксперты и др.)
- **отзывы, интервью, материалы рефлексии (самоанализ и самооценка),** которые предоставляют возможности для выявления и анализа продвижения детей (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в деятельности по программе.

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Посвящение в объединение «Юнармия»	сентябрь	мастер-класс	фото, видео
2	Выпуск рисунков, листочков	В течение	Участие в конкурсах	Фотографии, видео

		учебного года	творческих работ.	
3	Акция «Поздравь учителя» и «День отца»	октябрь	Участие в акции.	Фотографии, видео
4	Акции «День отца»:	ноябрь	Участие в акции.	Фотографии, видео
5	Неделя ОБЗР. Смотр лучших отделений юнармии	февраль	соревнования «А ну-ка парни»	фото, видео
6	Олимпиада на Учи.ру		Участие в конкурсах творческих работ.	Подтверждающие документы (сертификаты и дипломы)
7	«Соревнование Зарница 2.0»	апрель-май	Итоговое занятие	Фотографии, видео

Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь

- Спортзал;
- Открытую специально оборудованную спортивную площадку;
- Спортивный инвентарь;
- Тир;
- Учебный класс.

Формы аттестации/контроля

Психолого-педагогическая диагностика воспитанников объединения направлена на исследование уровня развития познавательной сферы, сферы интересов и социально – психологическую адаптацию в коллективе. Она осуществляется в периоды с сентября по октябрь (первичная психодиагностика) и с апреля по май (вторичная психодиагностика).

Основу психолого-педагогической диагностики в школах составляют беседы ребятами и дидактические тесты - это набор стандартизированных заданий по тематическому материалу, устанавливающий степень усвоения его обучающимися. Преимущество собеседований и тестов как формы контроля - в независимости проверки и оценки знаний от преподавателя. Однако, необходимо, чтобы текст теста отвечал следующим требованиям: надежность, объективность.

Виды контроля - **вводный, текущий, итоговый.**

Вводный (предварительный) контроль - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в форме анкетирования детей и родителей и сдачи нормативов по общей физической подготовке

Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела курса. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

Итоговый контроль диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие проводится после окончания каждого года обучения в форме обычного занятия, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнованиях различного уровня.

На протяжении всего учебного года в клубе проводятся контрольные тренировки и занятия. Они являются частью учебного процесса и служат для определения степени физического развития курсантов и уровня усвоения ими специальных навыков и знаний.

Проверка проводится по следующим упражнениям:

1. Огневая подготовка: упр. 1, 13, 14, 16;
2. Практическая стрельба для АК упр. 1, 3 КС-2000 РПК, ПК упр. 1, 3 КС-2000; СВД упр. 1, 2 КС-2000; РПГ-7 (Д) упр. 1, 2 КС-2000 ПМ упр. 1,2 КС-2000; ручные гранаты упр. 1, 3, 4 КС-2000.
3. Военная топография упр. 1, 2, 3, 5, 6, 13 (СНБП-90).
4. Военно-медицинская: упр. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 (СНБП-90).
5. ЗОМП защита от оружия массового поражения: упр. 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11 (СНБП –90).

Методика диагностики личностных изменений воспитанников

- методика П.В. Степанова, Д.В. Григорьева, И.В. Кулешова «Диагностика личностного роста школьников»;
- методика изучения уровня развития детского коллектива «Какой у нас коллектив» Лутошкин А.Н.;
- социометрическое изучение межличностных отношений в детском коллективе Лутошкин А.Н.;
- диагностика интересов;
- методики для изучения нравственной воспитанности школьников;
- диагностика психического развития (внимание, память, наблюдательность).

Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Акентьева Л.Р., Кисена Т.С. Контроль знаний, умений и навыков в учебном процессе. Внешкольник №3, 1996, с. 27 – 30
2. Андреев Ю.А. Три кита здоровья. М., Физкультура и спорт, 1991
3. Барышева Н.В., Макияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры младшего школьника. – Самара. 1994.
4. Басова Н.В. Педагогика и практическая психология. – Ростов н/д, 1999.
5. Безрукова В.С. Педагогика М. 1996 год, стр. 334
6. Белухин Д.А. Основы личностно-ориентированной педагогики. Москва-Воронеж, 1996.
7. Василькова Ю.В., Василькова Т.А. Социальная педагогика. – М.: Изд. Центр Академия, 2000.
8. Всеобщая декларация прав человека.
9. Детская спортивная медицина. Под. Ред. Тихвинского С.Б., Хрущева С.В. М., Медицина – 1980.
10. Закон Российской Федерации «Об образовании».
11. Кирилук В.В. Военно – прикладное многоборье. М. Патриот, 1990, с.151
12. Козырев А.Ю. Юность как стадия жизненного пути. Внешкольник, №3, 1996, с.22 – 23.
13. Комаров В.В. Содержание дополнительного образования детей. Учебное пособие. Самара, 2000.
14. Конвенция о правах ребенка. Документ ООН.
15. Концепция модернизации дополнительного образования детей РФ до 2010
16. Концепция модернизации Российского образования на период до 2010.
17. Курс стрельб (КС-69) – М.: Воениздат, 1986.
18. Лаптев А.П. Береги здоровье смолоду, М. Медицина, 1988.
19. Латенков В.П. Губина Г.Д. Биоритмы и алкоголь. Новосибирск, 1987.
20. Лихачев Б.Т. Педагогика. – М.: Прометей, 1992.
21. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теорий. – М.: Просвещение, 1991.
22. Методика разведывательной подготовки подразделений сухопутных войск. – М.: Воениздат, 1995.
23. Наставление по физической подготовке (НФП-87) – М.: Воениздат, 1987.
24. Николаев Ю.С., Нилов Е.И. Простые и полезные истины. М. Физкультура и спорт, 1985.
25. Нормирование тренировочных нагрузок. Под ред. Филипина В.П. – М.: «Физкультура и спорт», 1964.
26. Подласый И.П. Педагогика. – М.: Просвещение, 1996.
27. Пулевая стрельба. Правила соревнований. М., «Патриот» - 1990.
28. Рукопашный бой. – М.: Воениздат, 1985.
29. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей.
30. Устав внутренней службы ВС РФ.
31. Учебник НВП.

32. Учебник сержанта ВДВ (1-2 часть).
33. Учебник сержанта войсковой разведки. – М.: Воениздат, 1989.
34. Ушакова М.В. Учебное занятие в учреждении дополнительного образования. Внешкольник. №1(4), 1997, с. 30 –31
35. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. М., «Физкультура и спорт», 1973.
36. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. М. Просвещение, 1995.

Приложение 1.

календарный учебный график

№	месяц	число	Время проведения	Форма занятий	Кол часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	О К Т Я Б Р ь			дискуссия	1	Вводное занятие. Техника безопасности.	СОШ №3	беседа
2				Круглый стол	1	Страницы истории юношеского военно-патриотического движения в Оренбургской области.	СОШ №3	дискуссия
3				лекция	1	Виды Вооруженных сил, рода войск и их назначение	СОШ №3	дискуссия
4				Просмотр и обсуждение	1	Просмотр художественного фильма «Сталинград»	СОШ №3	беседа
5				лекция	1	Устав внутренней службы ВС	СОШ №3	дискуссия
6				лекция	1	Воинские звания, знаки различия и форма одежды	СОШ №3	дискуссия
7				лекция	1	Знамя части - символ воинской чести, доблести и славы	СОШ №3	дискуссия
8				Практические занятия	1	Строй и управление им	СОШ №3	зачет
9				Практические занятия	1	Развернутый и походный строй	СОШ №3	зачет
10				Практические занятия	1	Строевые приёмы и движение без оружия	СОШ №3	зачет
11	Н О Я Б Р ь			Практические занятия	1	Строевая стойка и выполнение команд. Повороты на месте	СОШ №3	зачет
12				Практические занятия	1	Движение. Повороты в движении	СОШ №3	зачет
13				лекция	1	Явление выстрела	СОШ №3	зачет
14				лекция	1	Начальная скорость и энергия пули	СОШ №3	зачет
15				лекция	1	Отдача оружия	СОШ №3	зачет
16				лекция	1	Полет пули в воздухе	СОШ №3	зачет
17				Практические занятия	1	Элементы наводки	СОШ №3	зачет
18	Д е			Практические занятия	1	Выбор прицела и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям	СОШ №3	зачет

19	к а б р ь		Практические занятия	1	назначение, боевые свойства, устройство и работа пневматической винтовки	СОШ №3	зачет
20			Практические занятия	1	Устройство частей и механизмов винтовки и принадлежностей	СОШ №3	зачет
21			Практические занятия	1	Работа частей и механизмов винтовки	СОШ №3	зачет
22			Практические занятия	1	Осмотр винтовки и подготовка к стрельбе	СОШ №3	зачет
23			Практические занятия	1	Правила стрельбы из винтовки	СОШ №3	зачет
24			Практические занятия	1	Изготовка к стрельбе	СОШ №3	зачет
25			Практические занятия	1	Производство стрельбы (выстрел)	СОШ №3	зачет
26			Круглый стол	1	Гигиена, профилактика заболеваний, режим, закаливание, здоровый образ жизни	СОШ №3	тестирование
27	Я Н В А Р ь		лекция	1	Анатомическое строение человека	СОШ №3	тестирование
28			Практические занятия	1	Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи и транспортировки пострадавшего	СОШ №3	тестирование
29			Практические занятия	1	Назначение и общее устройство общевойскового противогаза	СОШ №3	тестирование
30			Практические занятия	1	Боевые свойства противогаза	СОШ №3	тестирование
31			лекция	1	Раздробленность Руси в XII-XIII вв	СОШ №3	тестирование
32			лекция	1	Объединение русских земель вокруг Москвы в XIV вв.	СОШ №3	тестирование
33			лекция	1	Научно-технический прогресс в военном деле конца XIX-XX в.	СОШ №3	тестирование
34			лекция	1	Первая Мировая война, свержение монархии	СОШ №3	тестирование
35	Ф Е В Р А Л		Презентация	1	Отечественное военное искусство – нового времени.	СОШ №3	тестирование
36			Дискуссия	1	Великая Отечественная война: основные операции, итоги	СОШ №3	тестирование
37			Дискуссия	1	Локальные войны, межнациональные конфликты	СОШ №3	тестирование
38			лекция	1	Радиолокационные станции. Наблюдательные пункты	СОШ №3	тестирование
39			лекция	1	Огнетушители. Назначение, виды, маркировка.	СОШ №3	тестирование
40			лекция	1	Изолирующие противогазы и дыхательные аппараты	СОШ №3	тестирование

	Б		лекция	1	Назначение, устройства. Меры безопасности	СОШ №3	тестирование
41			Практические занятия	1	Бег на 100 м	СОШ №3	сдача нормативов
42			Практические занятия	1	Бег на 100 м	СОШ №3	сдача нормативов
43			Практические занятия	1	Бег на 100 м	СОШ №3	сдача нормативов
44	МАРТ		занятия	1			нормативов
45			Практические занятия	1	Бег на 100 м	СОШ №3	сдача нормативов
46			Практические занятия	1	Бег на 100 м	СОШ №3	сдача нормативов
47			Практические занятия	1	Кросс на 1 км	СОШ №3	сдача нормативов
48			Практические занятия	1	Кросс на 1 км	СОШ №3	сдача нормативов
49			Практические занятия	1	Кросс на 1 км	СОШ №3	сдача нормативов
50			Практические занятия	1	Кросс на 1 км	СОШ №3	сдача нормативов
51			Практические занятия	1	Кросс на 1 км	СОШ №3	сдача нормативов
52		АПРЕЛЬ		Практические занятия	1	Кросс на 1 км	СОШ №3
53			Практические занятия	2	Бег на 100 м	СОШ №3	сдача нормативов
54			Практические занятия	1	Челночный бег 10x10 м	СОШ №3	сдача нормативов
55			Практические занятия	1	Прыжок в длину с места и с разбега	СОШ №3	сдача нормативов
56			Практические занятия	1	Кросс на 1 км	СОШ №3	сдача нормативов
57			Практические занятия	1	Кросс на 1 км	СОШ №3	сдача нормативов
58			Практические занятия	2	Кросс на 3 км	СОШ №3	сдача нормативов

59				Практические занятия	1	Бег с препятствиями	СОШ №3	сдача нормативов
60				Практические занятия	1	Бег с изменением направления	СОШ №3	сдача нормативов
61				Практические занятия	1	Бег с изменением направления	СОШ №3	сдача нормативов
62				Практические занятия	1	Развитие силы: комплекс силовых упражнений с отягощением по индивидуальному плану	СОШ №3	сдача нормативов
63	М А й			Практические занятия	1	подтягивание на перекладине	СОШ №3	сдача нормативов
64				Практические занятия	1	подтягивание на перекладине	СОШ №3	сдача нормативов
65				Практические занятия	1	Факторы риска. Голод. Длительное голодание	СОШ №3	поход
66				Практические занятия	1	Факторы риска. Голод. Длительное голодание	СОШ №3	
67				Практические занятия	1	Итоговое занятие	СОШ №3	Игра на местности
68					Практические занятия	1	Выживание в условиях жаркого климата. Жара. Жажда	СОШ №3

Оценочные материалы

Тестовые задания №1

1. Что такое пожар?

- а) Химическая реакция окисления, сопровождающаяся выделением большого количества тепла и света.
- б) Неконтролируемое стихийно развивающееся горение, причиняющее материальный ущерб, вред жизни и здоровья людей.
- в) Частный случай горения, протекающий мгновенно, с кратковременным выделением значительного количества тепла и света.

2. Совместно с родителями и соседями вам удалось ликвидировать пожар в квартире. Нужно ли после этого вызывать пожарную команду?

- а) Нужно.
- б) Не нужно.
- в) Нужно, но только в случае повторного возгорания

3. Что такое взрыв?

- а) Неконтролируемое стихийно развивающееся горение
- б) Химическая реакция окисления, сопровождающаяся выделением большого количества тепла и свечением.
- в) Частный случай горения, протекающий мгновенно, с кратковременным выделением значительного количества тепла и света.

4. При аварии на химически опасном объекте произошла утечка хлора. Вы можете оказаться в зоне заражения, живете на первом этаже девятиэтажного дома. Как вы поступите?

- а) Останьтесь в своей квартире.
- б) Укроетесь в подвале здания.
- в) Поднимитесь на девятый этаж дома.

5. Что надо сделать при сильных ожогах и образовании пузырей.

- а) Проколоть образовавшиеся пузыри.
- б) Наложить стерильную повязку (бинт или проглаженную утюгом ткань).
- в) Смазать кожу жиром, зеленкой.

9. Как вы поступите с препаратом бытовой химии, у которого отсутствует этикетка на упаковке?

- а) Попытаетесь вспомнить его назначение, способ употребления и будете им пользоваться.
- б) Не употребляя, избавиться от него.
- в) Посоветуетесь с соседями и примените его в соответствии с их рекомендациями

10. При отравлении угарным газом прежде всего необходимо:

- а) согреть пострадавшего, при остановке или нарушении дыхания провести искусственную вентиляцию легких;
- б) вынести пострадавшего на свежий воздух и обеспечить доступ кислорода к дыхательным путям;
- в) дать понюхать с ватки нашатырный спирт, срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

11. Аксиома о потенциальной опасности гласит, что» Продолжите предложение:

- А). многие виды деятельности человека опасны;
- Б). некоторые виды деятельности человека опасны;
- В). есть виды деятельности, опасные для жизни и здоровья человека;
- Г). любая деятельность человека опасна.

12. Какое ядовитое вещество образуется во время пожара?

Выберите один ответ:

- А). иприт;
- Б). угарный газ;
- В). фосген;
- Г). сероводород.

13. Чем опасно ядовитое вещество, которое образуется во время пожара?

Выберите один ответ:

- А). никакой опасности;
- Б). человек может почувствовать легкое недомогание;
- В). человек не может отравиться и погибнуть;
- Г). человек может отравиться и тем более погибнуть,

14. ситуация: Находясь дома, вы по местной радиотрансляционной сети получили сообщение о том, что существует угроза химического заражения местности аммиаком. Другой информации не было. Что необходимо предпринять?

Выберите один ответ:

- А). не следует ничего предпринимать;
- Б). следует одеть плотную одежду (застегнуться на все пуговицы), на ноги - резиновые сапоги, на голову шапочку, рот и нос прикрыть ватно-марлевой повязкой, смоченной в растворе лимонной кислоты, и выйти из зоны заражения;
- В). следует одеть плотную одежду (застегнуть на все пуговицы), на ноги - резиновые сапоги, на голову шапочку, рот и нос прикрыть ватно-марлевой повязкой, смоченной в растворе пищевой соды и оставаться дома;
- Г). следует дождаться сообщения штаба гражданской обороны и ждать спасателей.

15. II ситуация: После аварии на текстильном комбинате человек почувствовал боль в груди, начался сухой кашель, появились одышка, резь в глазах, слезотечение. Каким сильнодействующим ядовитым веществом поражен человек?

Выберите один ответ:

- А).сернистым газом;
- Б).сероводородом;
- В).хлором;
- Г).аммиаком.

16.Что такое радиация?

Выберите один ответ:

- А).состояние некоторых не радиоактивных химических элементов;
- Б).свойство химических элементов испускать невидимое для человеческого глаза радиоактивное излучение;
- В).свойство радиоактивных элементов излучать невидимое для человеческого глаза радиоактивное излучение;
- Г).состояние окружающей среды.

17.Чем опасна радиация для человека?

Выберите один ответ:

- А).ничем не опасна;
- Б).заболевания верхних и нижних конечностей;
- В).заболевание Боткина;
- Г).заболевания различной степени тяжести.

18.Какой период полураспада радиоактивного элемента стронция-90.

Выберите один ответ:

- А).8 лет;
- Б).18 лет;
- В).28 лет;
- Г).48 лет.

19.Что необходимо предпринять при аварии на АЭС и угрозе радиоактивного загрязнения окружающей среды?

Выберите один ответ:

- А).не следует ничего предпринимать;
- Б).следует оповестить население;
- В).следует быстро убежать от места аварии;
- Г).следует быстро уехать от места аварии.

20.Каким образом население получает информацию об угрозе радиоактивного загрязнения района своего проживания?

Выберите один ответ:

- А).информация отсутствует;
- Б).путем оповещения населения, через громкоговорители;
- В). через средства массовой информации.
- Г).путем передачи информации от человека к человеку;

21.Как проводится герметизация жилого помещения?

Выберите один ответ:

- А).следует вымыть полы и окна;
- Б).следует заклеить все щели и отдушины в помещении;
- В).следует провести уборку помещения с помощью пылесоса;
- Г).следует одеть плотную одежду и побелить потолок гашеной известью.

22.Какую цель преследует йодная профилактика?

Выберите один ответ:

- А).цель не ясна;
- Б).самоуспокоение человека;
- В).насытить щитовидную железу человека не радиоактивным йодом;
- Г).насытить щитовидную железу человека радиоактивным йодом.

23.Что необходимо сделать, если по условиям радиационной обстановки дальнейшее пребывание людей в данной местности небезопасно?

Выберите один ответ:

- А).не следует ничего предпринимать;
- Б).следует произвести эвакуацию населения в безопасные районы;
- В).следует произвести массовую вакцинацию населения;
- Г).следует произвести диспансеризацию населения.

1. Хлор – это: (2 балла)

- А. Зеленовато-желтый газ с резким запахом;
- Б. Бесцветный газ с резким запахом (нашатырного спирта);
- В. Парообразное вещество с запахом горького миндаля, металлическим привкусов во рту.

2. Имеют ли право военнослужащие участвовать в забастовках? (2 балла)

- А. Имеют, в свободное от службы время на территории воинской части;
- Б. Имеют, в свободное от службы время вне территории воинской части;
- В. Участие военнослужащих в забастовках запрещается.

3. Назовите основные функции военнослужащего. (2 балла)

- А. Патриот, защищающий свою родину на сухопутных, морских и воздушных рубежах;
- Б. Защитник Отечества, который готовит себя к осуществлению защиты и при необходимости осуществляет ее (защиту Отечества);
- В. Патриот, осуществляющий защиту Отечества, не жалеющий для этого своей жизни.

4. Назовите основные обязанности, которые налагает выполнение воинского долга

военнослужащего в мирное время.

(4 балла)

А. Личная ответственность за возложенные на военнослужащего обязанности, совершенствование морально-боевых качеств, высокая дисциплина и порядочность;

Б. Мастерское овладение оружием и техникой, постоянное совершенствование морально-боевых качеств на учениях, высокая трудовая организованность и дисциплина;

В. Глубокое осознание личной ответственности каждого гражданина за защиту Родины, мастерское овладение оружием и военной техникой, постоянное совершенствование морально-психологических и боевых качеств на учениях, высокой организованности и дисциплины.

5. Назовите последствия утраты Боевого знамени части. (3 балла)

А. Командир части и непосредственно виновные в утере Знамени переводятся в другие части, часть расформируется;

Б. Командир части подвергается штрафу, непосредственно виновные отдаются под суд, часть расформируется;

В. Командир части и непосредственно виновные в утере Знамени отдаются под суд, часть расформируется.

6. Имеют ли право военнослужащие участвовать в демонстрациях. (2 балла)

А. Имеют, в свободное от службы время на территории воинской части;

Б. Имеют, в свободное от службы время вне территории воинской части;

В. Участие военнослужащих в демонстрациях запрещается.

7. Укажите число стадий в заболевании сифилисом. (1 балл)

А. Три;

Б. Две;

В. Четыре.

8. Укажите, является ли заражение СПИДом других людей преступным деянием.

Какой вид ответственности несет нарушитель? (2 балла)

А. Нет, не несет, а подвергается принудительному лечению;

Б. Подвергается принудительному лечению и несет уголовную ответственность на срок до 10 лет;

В. Да, при этом нарушитель несет уголовную ответственность (лишение свободы на срок до 5 лет).

9. Назовите форму, в которой проявляется заболевание гонореей у мужчин.

(1 балл)

А. Острые приступы в нижней части живота (воспаление печени);

Б. Острые приступы в поясной части спины (воспаление почек и желчевыводящих путей);

В. Форма острого болезненного уретрита (воспаление мочеиспускательного канала).

10. Рассмотрите рисунок, укажите, что он иллюстрирует, а также, что означают буквы



А. Рисунок иллюстрирует строевой шаг:

- а) движение строевым шагом,
- б) строевой шаг на месте;

Б. Рисунок иллюстрирует:

- а) движение,
- б) отмахку рук

В. Рисунок иллюстрирует:

- а) строевую стойку,
- б) строевой шаг на местности.

11. Приведите названия основных общевоинских уставов. (4 балла)

А. Устав внутренней службы, Морской устав, Устав караульной службы, Строевой устав;

Б. Устав внутренней службы, Устав гарнизонной и караульной службы, Дисциплинарный устав, Строевой устав;

В. Дисциплинарный устав, Устав внутренней службы, Устав караульной службы, Полевой устав.

12. Самым опасным излучением для человека является: (2 балла)

- А. Альфа-излучение;
- Б. Бета-излучение;
- В. Гамма-излучение.

13. Укажите, кто является руководителем воинского коллектива. (1 балл)

- А. Старшина роты;
- Б. Командир-единоначальник;
- В. Заместитель командира по воспитательной работе.

14. Назовите основные компоненты учебно-боевой подготовки. (4 балла)

- А. Технические занятия, учебные стрельбы, учения;
- Б. Тактические занятия, стрельбы, тренировки на учениях;
- В. Теоретические занятия, учения, боевые стрельбы, тренировки.

15. Назовите основные свободы, гарантированные военнослужащим Статутом военнослужащего. (2 балла)

- А. Свобода передвижения, свобода слова;
- Б. Отпуска, свобода продвижения по службе;
- В. Лечение, отпуска, свобода передвижения.

16. Назовите основные правовые документы, определяющие военную службу.
(4 балла)

- А. Конституция РФ, федеральные законы «О призыве на военную службу», «О воинской обязанности и воинской службе», «Об учебе в военных учебных заведениях»;
- Б. Конституция РФ, федеральные законы «О призыве на военную службу», «Об обороне», «О статусе военнослужащих»;
- В. Конституция РФ, федеральные законы «Об обороне», «О воинской обязанности и воинской службе», «О статусе военнослужащих».

17. Укажите, кем и когда утверждены ныне действующие общевойсковые уставы.
(2 балла)

- А. Президентом РФ, являющимся Главнокомандующим Вооруженными Силами, 1993 год;
- Б. Министром обороны РФ, 1992 год;
- В. Государственной Думой РФ, 1995 год.

18. Укажите, что считается началом военной службы. (1 балл)

- А. День принятия присяги гражданином;
- Б. День зачисления гражданина в список личного состава воинской части;
- В. День вручения повестки на явку в Военный комиссариат.

19. Назовите воинские звания, соответствующие солдатам и матросам.
(4 балла)

- А. Рядовой (курсант), ефрейтор, матрос (курсант), старший матрос;
- Б. Солдат, старший солдат, матрос, старший матрос;
- В. Рядовой (курсант), старший рядовой (курсант), матрос (курсант), старший курсант.

20. Назовите воинские звания, соответствующие младшим войсковым офицерам. (3 балла)

- А. Младший лейтенант, прапорщик, старший прапорщик, капитан;
- Б. Младший лейтенант, лейтенант, старший лейтенант, капитан-лейтенант;
- В. Младший лейтенант, лейтенант, старший лейтенант, капитан.

21. Имеют ли право военнослужащие состоять в общественных объединениях
(2 балла)

- А. Имеют, если они не преследуют политических целей и в свободное от службы время;
- Б. Имеют, в любых случаях в свободное от службы время;
- В. Не имеют в любых случаях.

22. Рассмотрите рисунок и укажите, что он иллюстрирует, а также расшифруйте, что обозначено буквами «а» и «б».
(3 балла)



А. Положение при стрельбе:

- а) «сидя»,
- б) «с упором на левую ногу»;

Б. Положение при стрельбе:

- а) «с колена»,
- б) «стоя»;

В. Положение при стрельбе:

- а) «с упором на левое колено»,
- б) «с упором на правое плечо».

23. Рассмотрите рисунок и укажите, что он иллюстрирует: (1 балл)



- А. Проверяет плотность пружины;
- Б. Считает патроны;
- В. Снаряжение магазина патронами.

24. Назовите закон РФ, который устанавливает воинскую обязанность граждан РФ.
(1 балл)

- А. Закон РФ «Об обороне»;
- Б. Закон РФ «О призыве на военную службу»;
- В. Закон РФ «О статусе военнослужащих».

25. Имеют ли право военнослужащие заниматься предпринимательской деятельностью.
(2 балла)

- А. Имеют в свободное от военной службы время;
- Б. Имеют через доверенных лиц;
- В. Не имеют в любых случаях.

26. За проступки, связанные с нарушением общественного порядка, военнослужащие

несут ответственность: (2 балла)

- А. Материальную;
- Б. Административную;
- В. Дисциплинарную.

27. В соответствии с положениями Федерального закона «О воинской обязанности и военной службе» в военные образовательные учреждения профессионального образования имеют право поступать: граждане, не проходившие службу, в возрасте от _____ до _____ лет. (2 балла)

- А. В возрасте от 16 до 22 лет;
- Б. В возрасте от 17 до 21 года;
- В. В возрасте от 18 до 23 лет.

28. Дополните фразу: «Дисциплина - это установленный порядок _____ людей, отвечающий сложившимся в обществе нормам права и морали, а также _____ требованиям». (2 балла)

- А. Взаимодействия; предъявляемым;
- Б. Отношений; сложившимся;
- В. Поведения; определенным.

29. За правонарушения, не связанные с исполнением обязанностей военной службы и не являющиеся уголовно наказуемыми, военнослужащие несут ответственность: (2 балла)

- А. Дисциплинарную;
- Б. Административную;
- В. Материальную.

30. Перечислите категории годности к военной службе А, Б, В, Г, Д. (5 баллов)

- А. А - годен к военной службе,
- Б - годен к военной службе с незначительными ограничениями,
- В - ограниченно годен к военной службе,
- Г - временно не годен к военной службе,
- Д - не годен к военной службе;
- Б. А - годен к военной службе,
- Б - годен к военной службе в Военно-Морском Флоте и десантных войсках,
- В - годен к военной службе с незначительными ограничениями,
- Г - годен к военной службе через год,
- Д - не годен к военной службе; В. А - годен к военной службе,
- Б - годен к военной службе в Военно-Морском Флоте и десантных войсках,
- В - годен к военной службе во Внутренних и Пограничных войсках,
- Г - временно-ограниченно негоден к военной службе,
- Д - не годен к военной службе.

31. Какую ответственность несут военнослужащие за самовольное оставление части на срок свыше двух суток? (2 балла)

- А. Гражданско-правовую;

- Б. Дисциплинарную;
- В. Уголовную.

32. Перечислите косвенные признаки наркомании (не менее пяти). (3 балла)
- А. Ампулы, сырье, шприцы, следы инъекций на коже, изменения встиле и образе жизни;
 - Б. Жгут кровеостанавливающий, шприцы, одеколон, бинты, булавки;
 - В. Следы инъекций на коже, булавки, шприцы, пинцет, ножницы.
33. Перечислите мотивы школьников, начинающих пить (не менее пяти). (3 балла)
- А. Просто так, отметить праздник, отметить день рождения родителей;
 - Б. Просто так, «убить время», завелись лишние деньги, развеселиться, «попалась» хорошая водка;
 - В. Чтобы развеселиться, чтобы забыться, поднять тонус, за компанию (как все), просто так.
34. Перечислите причины, побуждающие к курению (не менее пяти). (3 балла)
- А. Большинство друзей курят; давление со стороны друзей; желание казаться взрослым, грубым; сильным; курят родители (братья, сестры);
 - Б. Просто так; курят родители (братья, сестры); лишние деньги; развеселиться, быть как все;
 - В. Просто так; развеселиться; быть грубым, сильным; иметь чувство собственного достоинства; показать свою собственную индивидуальность.
35. Охарактеризуйте особенности движения солдата по вязкому скользкому грунту. (3 балла)
- А. Движение ползком, выбирая твердые участки почвы для опоры;
 - Б. Движение короткими, быстрыми шагами, на полную ступню, выбирая наиболее твердые участки почвы для опоры;
 - В. Движение ползком, выбирая лесистую местность и твердую почву с деревьями для опоры.
36. Охарактеризуйте особенности движения солдата на большие дистанции, по защищенной местности или во время учений в отсутствие противника. (2 балла)
- А. Медленный бег;
 - Б. Быстрый бег;
 - В. Средний бег.
37. Назовите основные ситуации, при которых применяется скоростной бег. (3 балла)
- А. Перебежки, выбегание из укрытий к боевым и транспортным машинам, разбег перед преодолением препятствий;
 - Б. Переползания в чередовании с перебежками, перед преодолением препятствий;
 - В. Разбег перед преодолением препятствий, переползания к боевым и

транспортным машинам, выбегание из укрытий для поражения противника.

38. Можно ли применить к военнослужащему такой вид ответственности, как административный арест за административные проступки и правонарушения?
(2 балла)

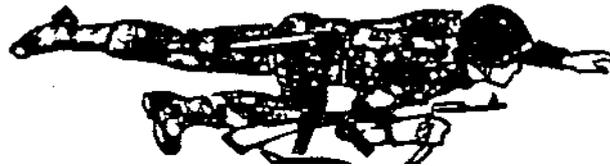
- А. Нельзя;
- Б. Можно;
- В. Решают государственные органы власти.

39. Назовите виды переползания как способа передвижения солдат в бою.
(3 балла)

- А. По-пластунски, на боку, на спине;
- Б. По-пластунски, на получетвереньках, на боку;
- В. По-пластунски, на левом боку, на правом боку.

40. Укажите, какой способ передвижения показан на рисунке, а также то, что этот рисунок дополнительно иллюстрирует.
(2 балла)

- А. Переползание на животе, удержание автомата при этом способе передвижения;
- Б. Переползание по-пластунски, удержание автомата при этом способе передвижения;
- В. Переползание плашмя, удержание автомата при этом способе передвижения.



Список литературы для воспитанников

1. Вайнштейн Л. М. Учись метко стрелять. Издательство ДОССАФ, М. 1973
2. Кирилюк В.В. Военно – прикладное многоборье. М. Патриот, 1990, с.151
3. Начальная военная подготовка М. Просвещение. 1987
4. Общевоинские уставы вооруженных сил Российской Федерации
5. Оружие самозащиты. Каталог-справочник. – М. Кемерово: Империял, 1992
6. Семенов С. Н., Лысенко В. П. Проведение занятий по гражданской обороне: Метод. Пособие. — М.: Высш. Кш., 1990. — 96с.. Строевые уставы Вооруженных сил

Охрана труда

Общие положения

Под охраной труда следует понимать систему законодательных актов и соответствующих им социально – экономических, технических, гигиенических и организационных мероприятий, обеспечивающих безопасность, сохранения здоровья и работоспособности человека в процессе трудовой деятельности.

Руководители объединения обязаны организовать изучение всеми учащимися правил техники безопасности и инструкций по технике безопасности. Им даётся право требовать от всех учащихся неуклонного выполнения правил и инструкций по технике безопасности.

За нарушение Законов об охране труда законодательство устанавливает различные виды ответственности должностных лиц:

- Дисциплинарная
- Лишение премий
- Административная
- Уголовная

Особое внимание в учебно-образовательном учреждении и на производстве должно уделяться предупреждению травматизма.

Травма – это нарушение целостности тканей или органов тела в результате какого – либо внешнего воздействия.

Травма может возникнуть как при однократном сильном, так и при незначительном по силе, но часто повторяющемся воздействии. Травмы, связанные с какой – либо сферой деятельности человека, принято называть травматизмом.

В зависимости от условий возникновения повреждений, различают следующие виды травматизма: промышленный, сельскохозяйственный, уличный, транспортный, бытовой и спортивный.

Характерной особенностью спортивного травматизма является зависимость вида травмы от спортивной специализации. При военно-спортивных занятиях чаще всего возникают повреждения мышц, сухожилий, ссадины и потёртости.

Необходимо помнить, что при тяжелых травмах и травмах средней тяжести тренировки должны быть прекращены во избежание не желательных последствий. При некоторых травмах восстановление утраченной работоспособности происходит крайне медленно. Вследствие этого затягиваются и сроки допуска спортсменов к тренировочным занятиям.

Для того, чтобы начать тренировки после перенесённой травмы, необходимо получить разрешение врача, т.к. тренировочные занятия, начатые преждевременно, могут вызвать осложнения или способствовать переходу заболевания в хроническую форму, плохо поддающуюся лечению.

Причинами спортивного травматизма являются:

- Несоблюдение инструкций, приказов и положений о проведении спортивных мероприятий
- Недостатки в организации и методике проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований

- Неудовлетворительное материально – техническое оснащение мест занятий и соревнований
- Недостаточный медицинский контроль за физическим состоянием занимающихся
- Неблагоприятные метеорологические и гигиенические условия

Виды инструктажа

Существуют несколько видов изучения правил техники безопасности, это: вводный, первичный, периодический и внеплановый инструктаж.

Вводный инструктаж проводится со всеми учащимися, вновь принятыми на курсы. При этом рассматриваются следующие вопросы:

- Охрана труда и основные положения законодательства о труде
- Правила электробезопасности, включая вопросы освобождения пострадавшего от токоведущих частей и оказание первой помощи
- Основные требования санитарии и личной гигиены, а также порядок пользования местами общего пользования.
- Правила поведения при несчастных случаях.
- Требования техники безопасности, предъявляемые к спортивной одежде и обуви.
- Правила оказания доврачебной помощи при несчастных случаях.

Первичный инструктаж проходит каждый учащийся, принятый в школу, непосредственно на занятии. В инструктаж включается:

- Ознакомление с правилами техники безопасности и правилами оказания первой помощи в случае спортивного травматизма.

Периодический инструктаж проводится ежеквартально, т.е. 1 раз в четверть. Целью инструктажа является усвоение правил для предупреждения спортивного травматизма.

Внеплановый инструктаж проводится, когда меняются условия безопасности проведения занятий клуба.

Все виды инструктажа оформляются соответствующей записью в журнале.

Первая помощь при спортивном травматизме оказывается непосредственно руководителем обучения, поэтому помещение для занятий должно быть оснащено аптечкой, в которой находятся следующие медикаменты: Йодная настойка, раствор борной кислоты, валериановые капли, нашатырный спирт, анальгин, вата, бинты, жгут.

Приложение №2

Основные сведения о санитарии учебно-тренировочного помещения.

Минимальным уровнем искусственного освещения учебно-производственных помещений при использовании люминесцентного оборудования является в 300 люксов.

Естественная освещённость зависит от чистоты стёкла. Грязные стёкла до 20% световых лучей, а к концу зимы до 50%.

Отсутствие санитарного режима может неблагоприятно сказаться на здоровье учащихся. Поэтому не реже 1 раз в месяц проводят влажную уборку учебного помещения: удаляют пыль со спортивного оборудования, моют окна, стены, двери и т.д. полы мыть необходимо после каждого занятия.

Для естественного проветривания должны открываться окна и форточки. Температура в помещении должна быть от 16 до 22 градусов.

Цветовая окраска учебного помещения должна быть светлых тонов.

Для обеспечения охраны труда в учебных помещениях на каждого члена клуба должно приходиться не менее 3 – 4 кв. метров. Полы должны быть прочными, не скользкими, без ямок и порогов. Учебные тренажёры устанавливаются таким образом, чтобы создавались благоприятные, удобные и безопасные условия для занятий.

Организация занятий в спортзале

До начала занятий необходимо:

1. Внимательно выслушать объяснения педагога, ответы товарищей.
2. Изучить новый материал и правила безопасности при занятиях на спортснарядах.

Подобрать необходимый для занятий спортивный инвентарь.

Во время занятий следует:

1. Строго соблюдать правила техники безопасности при занятиях на спортснарядах.
2. Поддерживать порядок в спортзале.
3. Пользоваться только исправным спортивным инвентарём.
4. Бережно относиться к спортивному инвентарю.

По окончании занятий необходимо:

1. Убрать спортивный инвентарь в специально отведённые для него места.
2. Сдать спортзал дежурному или педагогу.

Правила личной безопасности и техники безопасности на занятиях выполняются в соответствии с «Правилами личной безопасности» (Устав внутренней службы ВС РФ).

Предупреждение спортивного травматизма

При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо:

1. Осуществлять контроль за спортивным оборудованием, снаряжением, спортивной одеждой, оружием и боеприпасами. Не пользоваться неисправным оборудованием и оружием. Использовать спортивный инвентарь строго по назначению.
2. Осуществлять контроль за одеждой, занимающегося в зависимости от климатических условий, его физической подготовленности и закалённости.
3. Не проводить учебно-тренировочных занятий в местах, не приспособленных для этих целей.
4. К учебно-тренировочным занятиям не допускаются лица, не прошедшие медицинское обследование.
5. Запрещается преждевременные занятия лиц, перенесших какие – либо заболевания или травмы.
6. Запрещается участие в учебно-тренировочных занятиях или соревнованиях спортсменов при наличии заболевания или повреждения, а также в состоянии переутомления и перетренировки
7. Строго соблюдать требования педагога.
8. При учебно-тренировочных занятиях полностью должны быть исключены азарт и грубость.
9. Тщательно соблюдать гигиенические нормативы и требования в отношении температуры воздуха, освещения, одежды и обуви.
10. Принимать меры для предупреждения обморожения.

Для эффективного проведения работы по снижению травматизма на учебно-тренировочных занятиях педагогу необходимо:

- Планировать учебно-тренировочные занятия в зависимости от физического состояния, физической подготовленности и тренированности занимающихся.
- При проведении учебно-тренировочных занятий строго соблюдать определённую последовательность.
- Следить за правильной дозировкой физической нагрузки с учётом индивидуальных особенностей занимающихся.
- Постоянно совершенствовать организацию и методику учебно-тренировочных занятий, уделяя особое внимание осуществлению полноценной страховки.
- Осуществлять проверку оборудования, снаряжения и мест занятий.
- В морозную и ветреную погоду проводить учебно-тренировочные занятия в местах, защищённых от ветра.
- Проводить в холодную погоду более длительную разминку.
- Особое внимание уделять подготовке мест занятий в дождливую погоду.