


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
<b>I</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>II</b>	<b>Воспитательно-патриотическая работа</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>III</b>	<b>Военная подготовка</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
	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
<b>IV</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
<b>V</b>	<b>Основы выживания в различных климатических условиях</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>VI</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>68</b>

### Учебно-тематический план 1 года обучения

	Темы занятий	1 год обучения			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	

<b>I</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>Беседа</b>
<b>II</b>	<b>Воспитательно-патриотическая работа</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Дискуссия</b>
<b>III</b>	<b>Военная подготовка</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	
	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
<b>IV</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	сдача нормативов
<b>V</b>	<b>Основы выживания в различных климатических условиях</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	поход
<b>VI</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>17</b>	<b>55</b>	

### Учебно-тематический план 2 года обучения

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

	<b>работа</b>				
<b>III</b>	<b>Военная подготовка</b>	<b>30</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	
	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
<b>IV</b>	<b>ОФП и СФП</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	
<b>V</b>	<b>Основы выживания в различных климатических условиях</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>поход</b>
<b>VI</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>соревнование</b>
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	

**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 выражать 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 Статусом 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.

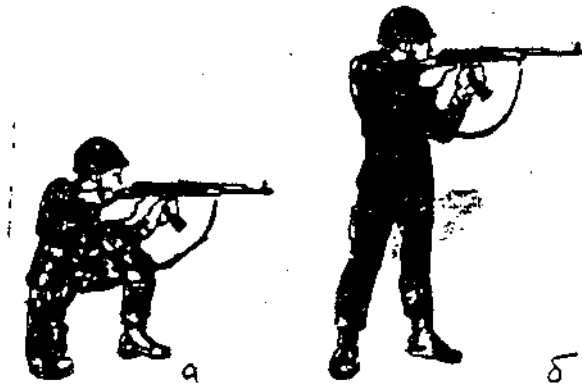
20. Назовите воинские звания, соответствующие младшим войсковым офицерам. (3 балла)

- 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»;

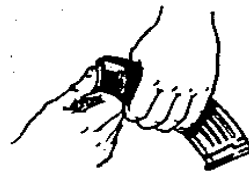
Б. Положение при стрельбе:

- 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.