

Департамент Смоленской области по образованию и науке
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 30 имени С. А. Железнова»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «31» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
И.о. директора МБОУ «СШ № 30
им. С.А. Железнова»
_____ Е.А. Зарубина
Приказ № 315 от 31.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Юнармия»**

Возраст обучающихся: 15-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Лосева Татьяна
Михайловна, педагог дополнительного
образования

Смоленск

2023

І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Юнармия» является программой физкультурно-спортивной направленности, разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и образовательного учреждения:

- Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года №678-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Устав МБОУ «СШ № 30 имени С.А. Железнова».

Актуальность программы заключается в создании социально-педагогических условий для военно-патриотического воспитания школьников в ходе практической деятельности по подготовке к служению Отечеству на гражданском и военном поприще. Данная программа направлена на выполнение социального заказа - воспитания личности растущего человека, обладающей духовными и нравственными качествами гражданина-патриота российского общества, с учетом имеющихся материально-технических, социально-экономических условий.

Новизна программы заключается в том, что усиление воспитательной функции образования, формирование гражданственности, трудолюбия, нравственности, уважения к правам и свободам человека, любви к Родине, семье, окружающей природе рассматривается как одно из базовых направлений государственной политики в области образования.

Педагогическая целесообразность: Всероссийское детско-юношеское военно-патриотическое общественное движение «ЮНАРМИЯ» образовано по инициативе министерства обороны РФ в 2016 году, в целях улучшения патриотического воспитания. Программа предназначена обеспечить:

- участие молодежи в реализации государственной политики в области военно-патриотического и гражданского воспитания;
- изучение истории и культуры Отечества и родного края;
- передачу и развитие лучших традиций российского воинства;
- приобретение военно-прикладных умений и навыков;
- воспитание ответственности за порученное дело, дисциплинированности, исполнительности, готовности к действиям в экстремальных ситуациях.

Отличительные особенности: Реализация Программы основывается на тесной межпредметной интеграции с дисциплинами «История», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Физическая культура», «География», «Краеведение».

Адресат программы: подростки в возрасте 15-17 лет.

Доступность программы для различных категорий детей

Программа предусматривает обучение *детей с выдающимися способностями*. Для этих обучающихся предусмотрено участие в конкурсах, соревнованиях, слетах различного уровня.

Программа подходит для работы с *детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации*. При работе с этой категорией детей используется технология педагогической поддержки. Обучаться по программе имеют возможность *дети из малообеспеченных семей*, так как она не предусматривает приобретение дорогостоящих материалов и специального оборудования.

Объем программы: 34 часа.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий: 1 занятие в неделю продолжительностью 1 академический час.

Форма организации учебного процесса: очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы организации учебного процесса:

- фронтальная,
- групповая,
- индивидуальная.

Формы занятий: Традиционные формы организации деятельности учащихся в рамках реализации Программы:

- лекция;
- беседа;
- семинар;
- игра;
- дискуссия;
- тренировка;
- практическая работа;
- самостоятельная работа.

Нетрадиционные формы организации учебной деятельности:

- самостоятельная подготовка;
- показное занятие;
- инструктаж (инструктивное занятие);
- тактическое (тактико-специальное) занятие;
- инструкторско-методическое занятие;
- полевая поездка, полевой выход.

Цель программы: всестороннее развитие личности детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании; повышение в обществе авторитета и престижа военной службы; воспитание любви к малой Родине и Отечеству, а также сохранение и преумножение патриотических традиций; формирование у молодежи готовности и практической способности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите Отечества.

Задачи

Образовательные:

- углубление знаний по истории и географии Российской Федерации и Донецкой Народной Республики;
- приобретение знаний о военной истории Отечества;
- формирование профессионально значимых качеств и умений, верности конституционному и военному долгу;
- обучение учащихся основным навыкам и умениям по защите жизни и здоровья, обеспечению собственной безопасности и безопасности людей в чрезвычайных ситуациях мирного и военного времени;
- расширить и углубить знания об истории, о многонациональной культуре и традициях России и родного края;
- подготовка подрастающего поколения к военной службе.

Развивающие:

- развитие духовного, физического и общественного потенциала подростков и молодежи;
- гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности.
- формирование потребности воспитанников в постоянном пополнении своих знаний, в укреплении своего здоровья;
- формирование потребности к самообразованию, самоопределению, самореализации и выработке адекватной самооценки.

Воспитательные:

- воспитать готовность к защите Отечества, к действиям в экстремальных ситуациях;
- воспитывать активную гражданскую позицию;
- воспитывать потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный здоровый образ жизни.

Планируемые результаты

Личностные:

- Осознанное ценностное отношение к национальным базовым ценностям, России, своему народу, своему краю, отечественному культурно-историческому наследию, государственной символике, законам РФ, русскому и родному языку, народным традициям, старшему поколению; сформированная гражданская компетенция.
- Понимание и осознание моральных норм и правил нравственного поведения, в том числе этических норм взаимоотношений в семье, между поколениями, носителями разных убеждений, представителями различных социальных групп.
- Положительный опыт взаимодействия со сверстниками, старшим поколением и младшими детьми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами; сформированная коммуникативная компетенция.
- Способность эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей.
- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные:

- умение ставить цель своей деятельности на основе имеющихся возможностей;
- умение оценивать свою деятельность, аргументируя при этом причины достижения или отсутствия планируемого результата (участие в соревнованиях и смотрах);
- формирование умения находить достаточные средства для решения своих учебных задач;
- демонстрация приёмов саморегуляции в процессе подготовки мероприятий разного уровня, участие в них, в том числе и в качестве конкурсанта.

Предметные:

- использовать элементарные теоретические знания по истории техники и вооружения;

- применять основы строевой подготовки и дисциплины строя;
- отличать истинные намерения своего государства и западных держав от того, что предлагают современные СМИ;
- владеть приёмами исследовательской деятельности, навыками поиска необходимой информации;
- использовать полученные знания и навыки по подготовке и проведению мероприятий военно-патриотической направленности.

Условия реализации программы:

- кабинет, оснащенный партами, стульями, учебной доской;
- фильтрующие противогазы ГП-7, ОЗК, ватно-марлевые повязки;
- карты для ориентирования;
- компас.

Виды аттестации/контроля:

- *вводный контроль* в начале обучения по программе;
- *промежуточный контроль* осуществляется после каждого раздела программы;
- *текущий контроль* осуществляется на каждом учебном занятии;
- *итоговый контроль* в конце обучения по программе.

Оценочные материалы

Задания, тесты (см. приложение).

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Изучение истории страны и военно-исторического наследия Отечества, истории развития Армии России, развитие краеведения, расширение знаний об истории и выдающихся людях «малой» Родины.	3	3	0	тестирование
2.	Строевая подготовка	5	1	4	Практическая работа
3.	Огневая подготовка	3	1	2	Практическая работа
4.	Физическая подготовка (комплекс ГТО).	4	1	3	Практическая работа
5.	Первая доврачебная помощь в экстремальных ситуациях.	3	2	1	опрос

6.	Основы туристической техники.	2	2	0	опрос
7.	Юнармейцы-разведчики .	2	2	0	опрос
8.	Тактическая подготовка.	1	0	1	опрос
9.	Правовые основы военной службы	1	1	0	тестирование
10.	Участие в мероприятиях военно-патриотической направленности, соревнованиях, конкурсах. волонтерском движении.	10			Практическая деятельность
Итого:		34	13	11	

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 раздел. Изучение истории страны и военно-исторического наследия Отечества, истории развития Армии России, развитие краеведения, расширение знаний об истории и выдающихся людях «малой» Родины.

Теория: Ратные страницы истории Отечества: Основные исторические события, Дни воинской славы России. Видные политические и военные деятели, народные герои. Создатели отечественной военной техники и оружия, деятели культуры и искусства. Вклад Смоленщины в достижение победы в войнах и вооруженных конфликтах. Профессия – Родину защищать. Дети-герои Великой Отечественной войны. Просмотр кинофильма «Брестская крепость». Герои Афганской войны. Герои мирного времени.

Практика: Просмотр и обсуждение кинофильма «Брестская крепость». Встреча с воинами-ветеранами.

2 раздел. Строевая подготовка.

Теория: Обязанности командиров в организации и управлении строем, одиночная строевая выучка. Построение в одну, в две шеренги. Сигналы управления строем. Движение строем, поворот в движении, размыкание и смыкание строя. Исполнение песни в строю, отдавание воинской чести во время движения отряда. Выход из строя и поход к начальнику, возвращение в строй.

Практика: Отработка приемов строевой подготовки.

3 раздел. Огневая подготовка.

Теория: Основы и правила стрельбы.

Практика: Стрельба из пневматической винтовки из положения: лежа, стоя, с колена. Неполная разборка и сборка автомата Калашникова. Снаряжение магазина.

4 раздел. Физическая подготовка (комплекс ГТО).

Теория: Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий. Гигиена и закаливание.

Практика: Упражнения и игры на развитие быстроты и выносливости. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения и игры на развитие ловкости и силы. Командные игры. Бег на короткие и длинные дистанции. Метание гранаты на дальность и в цель (в вертикальную- окно, горизонтальную- окоп, макет танка- танк). Гимнастика, комплексные силовые упражнения. Плавание на скорость, ныряние на дальность и глубину. Марш- бросок, спортивная эстафета, массовые спортивные состязания. Прыжки с разбега в высоту и длину. Преодоление армейской единой полосы препятствий (ров, лабиринт, забор, разрушенная лестница, стенка траншея). Преодоление военно-прикладной полосы препятствий. Элементы рукопашного боя: самостраховка при падении на живот, спину, бок; освобождение от захвата туловища и шеи спереди и сзади, захватов за руку, за одежду, защита от удара ножом сверху, снизу, в живот.

5 раздел. Первая доврачебная помощь в экстремальных ситуациях.

Теория: Личная и общественная гигиена. ПМП при травмах и несчастных случаях. Понятие раны. Виды ран. Кровотечения. Виды и признаки, способы временной остановки кровотечения. перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила. Ушибы, растяжения связок и ПМП при них. Закрытые и открытые переломы костей, их признаки. ПМП при переломах. Понятие о шинах. Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, с помощью подручных средств. Понятие об ожогах и обморожениях, ПМП при них. ПМП при тепловом и солнечном ударах, поражении электрическим током. Первая помощь утопающему, способы искусственного дыхания. ПМП при инфекционных заболеваниях, меры их предупреждения. Пищевые отравления, ПМП при них. Профилактика травматизма. Основные правила техники безопасности. Лекарственные травы, их значение, назначение.

Практика: Отработка навыков остановки кровотечений, способы перевязок, сооружение носилок из подручных средств.

6 раздел. Основы туристической техники.

Теория: Ориентирование в туристическом походе. Организация бивуачных работ. Разведение костра. Работа с палаткой. Способы преодоления препятствий во время маршрута.

Практика: Способы разведения костра, сборка палатки.

7 раздел. Юнармейцы-разведчики.

Теория: Ориентирование на местности без карты. Определение направления на стороны горизонта. Измерение расстояний. Движение по азимуту.

Практика: Составление схемы местности и нанесение цели на схему. Чтение топографических знаков. Изображение местных предметов и рельефа. Измерение расстояния различными способами. Организация движения по азимуту.

8 раздел. Тактическая подготовка.

Теория: Характеристика современного боя, виды боя и маневры. Организационно-штатная структура мотострелкового отделения, походный, предбоевой и боевой порядки отделения. Команды и сигналы управления действиями солдат, порядок их передачи. Надевание каски и бронежилета, занятие места в БТР (грузовом автомобиле) покидание

транспортного средства. Преодоление участков местности, зараженных радиоактивными и отравляющими веществами. Самоокапывание в бою.

Практика: Передвижение солдат в бою: ускоренным шагом, бегом, перебежками и переползанием (на полу-четвереньках, на боку, по-пластунски), атака цепью. Преодоление естественных и искусственных препятствий, минно-взрывных заграждений.

9 раздел. Правовые основы военной службы.

Теория: Международное гуманитарное право. Основы обороны государства, Вооруженные силы РФ (предназначение, состав, традиции). Воинская обязанность и воинская служба (подготовка, прохождение службы по призыву и по контракту). Воинские звания, знаки различия, права и обязанности военнослужащих. Начальники и подчиненные, старшие и младшие. Воинская вежливость и культура поведения. Воинская дисциплина, воинские коллективы. Поощрения и дисциплинарные взыскания. Обязанности и практические действия лиц суточного наряда, караула.

Практика: Порядок отдания и выполнения приказаний.

10 раздел. Участие в мероприятиях военно-патриотической направленности, соревнованиях, конкурсах, волонтерском движении:

Теория: История России.

Практика: Посещение музеев ВОВ, исторических, 1-й Танковой Армии, музея боевой Славы школы. Проведение оборонно-спортивных мероприятий между классами военно-спортивный праздник «День защитника Отечества». Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки, разборке и сборке АК-74, «Школа безопасности». Мероприятия, посвященные освобождению Смоленска от немецко-фашистских захватчиков. Подготовка и участие команды в Спартакиаде допризывной молодежи. Смотр строя и песни. Мероприятия ко Дню Победы, день Защитника Отечества Почетный караул у Вечного огня. Городской слет «Юнармия». Акция «Бессмертный полк», Участие в параде, Торжественный прием в юнармейцы. «Зарница». Участие в юнармейских сменах.

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Форма контроля
1.	сентябрь	Вводный инструктаж по ТБ. Правила безопасности при стрельбе.	лекция	1	опрос
2.	сентябрь	<i>Ратные страницы истории: «Дни воинской славы России»</i>	беседа	1	гестирование
3.	сентябрь	Участие в мероприятиях, посвященных годовщине освобождения Смоленщины	практика	1	смотр
4.	сентябрь	<i>Строевая подготовка: Строевые приемы и</i>	тренировка	1	смотр

		движение без оружия.			
5.	октябрь	<i>Физическая подготовка (комплекс ГТО).</i> Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Предупреждение травматизма. Подбор заданий для самостоятельных занятий.	тренировка	1	опрос
6.	октябрь	<i>Первая доврачебная помощь в экстремальных ситуациях.</i> Личная и общественная гигиена.	лекция	1	опрос
7.	октябрь	<i>Основы туристической техники.</i> Ориентирование в туристическом походе.	тренировка	1	опрос
8.	октябрь	<i>Огневая подготовка.</i> Основы и правила стрельбы.	тренировка	1	опрос
9.	ноябрь	<i>Ратные страницы истории:</i> Вклад Смоленщины в достижение победы в войнах и вооруженных конфликтах.	лекция	1	опрос
10.	ноябрь	<i>Юнармейцы-разведчики.</i> Ориентирование на местности без карты.	лекция	1	зачет
11.	ноябрь	<i>Тактическая подготовка.</i> Характеристика современного боя, виды боя и маневры.	лекция	1	опрос
12.	декабрь	<i>Правовые основы военной службы.</i> Международное гуманитарное право.	лекция	1	опрос
13.	декабрь	Посещение музея ВОВ.		1	опрос
14.	декабрь	Мероприятия, посвященные дню Героев.	лекция	1	опрос
15.	январь	<i>Ратные страницы истории:</i> Видные политические и военные деятели, народные герои Смоленщины.	лекция	1	опрос
16.	январь	<i>Строевая подготовка:</i> Построение в одну, в две шеренги. Сигналы управления строем.	тренировка	1	смотр
17.	январь	<i>Физическая подготовка:</i> Метание гранаты на дальность и в цель (в вертикальную- окно, горизонтальную- окоп,	тренировка	1	смотр

		макет танка- танк).			
18.	январь	<i>Первая доврачебная помощь в экстремальных ситуациях:</i> ПМП при травмах и несчастных случаях.	лекция	1	опрос
19.	февраль	<i>Огневая подготовка.</i> Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа.	тренировка	1	смотр
20.	февраль	<i>Основы туристической техники.</i> Организация бивуачных работ.	тренировка	1	опрос
21.	февраль	<i>Физическая подготовка:</i> Гимнастика, комплексные силовые упражнения.	тренировка	1	смотр
22.	февраль	<i>Первая доврачебная помощь в экстремальных ситуациях.</i> Правила переноса пострадавших на руках, на носилках, спомощью подручных средств.	лекция	1	опрос
23.	март	<i>Строевая подготовка:</i> Движение строем, поворот в движении, размыкание и смыкание строя.	тренировка	1	смотр
24.	март	<i>Юнармейцы-разведчики.</i> Определение направления на стороны горизонта. Определение расстояния по карте.	лекция	1	Практическая работа
25.	март	<i>Тактическая подготовка</i> .Организационно- штатная структура мотострелкового отделения, походный, предбоевой и боевой порядки отделения. Команды и сигналы управления действиями солдат, порядок их передачи.	лекция	1	опрос
26.	март	<i>Строевая подготовка:</i> Движение строем, поворот в движении, размыкание и смыкание строя.	тренировка	1	смотр
27.	апрель	<i>Первая доврачебная помощь в экстремальных ситуациях:</i> перевязочный материал. Повязки: основные виды, правила наложения повязок	лекция	1	опрос

28.	апрель	<i>Основы туристической техники:</i> Разведение костра. Работа с палаткой	тренировка	1	Смотр навыков
29.	апрель	Мероприятия посвященные Дню Победы		1	опрос
30.	апрель	<i>Физическая подготовка:</i> Плавание на скорость, ныряние на дальность и глубину.	тренировка	1	зачет
31.	май	<i>Физическая подготовка.</i> Подтягивание на перекладине, подъем переворотом.	тренировка	1	зачет
32.	май	<i>Правовые основы военной службы:</i> Воинские звания, знаки различия, права и обязанности военнослужащих. Промежуточная аттестация. Тест.	лекция	1	тестирование
33.	май	<i>Строевая подготовка:</i> Строевые приемы и движение без оружия. Строевой шаг.	тренировка	1	зачет
34.	май	Подведение итогов. Соревнование «Стрелковый поединок»	лекция	1	игра

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методика проведения занятий

См. приложение № 2

Технологии обучения

В образовательном процессе применяются следующие технологии обучения:

- здоровьесберегающие;
- практико-ориентированного обучения;
- личностно-ориентированного обучения;
- ИКТ-технологии;

VI. ЛИТЕРАТУРА

Список основной литературы:

1. Воробьёв Ю.Л. «Основы безопасности жизнедеятельности» - М, 2018г (5-9 класс);
2. Воробьёв Ю.Л. «Основы безопасности жизнедеятельности» - М, 2018г (8 класс);
3. Выдрин И.Ф. «Начальная военная подготовка» - М, 2017г;
4. Синяев А.Д. «В помощь призывнику» - М, 2017г;
5. Домушин А.П. «Первые и впервые» - М, 2014г;
6. Зырянов А.А. «Общевоинские уставы» - М, 2014г;
7. Лутовинов В.И. «Подготовка учащейся молодёжи к защите Отечества и военной службе» - М, 2003г;
8. Махальцов В.Д. «Проблемы патриотического воспитания: опыт, перспективы» - Новосибирск, 2005г;
9. Боярский В.И. «Партизаны и армия» - М, 2011 г;
10. Яроцкий А.П. «Знай стрелковое оружие» - М, 2017г;
11. Яроцкий А.П. «Наставление по стрелковому делу. Автомат Калашникова (АК)» - М, 2017г;
12. Казаков Д.Ф. «Виды Вооружённых Сил Российской Федерации» - М, 2017 г.

Список дополнительной литературы:

1. Гаранин А.К. «Создание и оснащение класса по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»: методические рекомендации – Саратов: МКУ «ГМЦ», 2017. – 18 с.
2. Допризывная подготовка и военно-патриотическое воспитание молодежи: Учебно-методическое пособие для руководителей образовательных организаций, преподавателей-организаторов ОБЖ и БЖ по организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и патриотической подготовке к военной службе в образовательных организациях среднего общего образования, образовательных организациях среднего профессионального образования и учебных центрах военно-патриотического воспитания молодежи / Сост. И.А. Пивоваров, Б.А. Буланов, В.Н. Осипов, А.Н. Пархомко, В.В. Сидорук, С.И. Мозжилин; под ред. И.А. Пивоварова. ГАУ ДПО «СОИРО», 2018. – 104 с.
3. Организация и проведение мероприятий по военно-патриотическому воспитанию: учебно-методическое пособие / О.С. Белухина, С.А. Карасев, С.И. Мозжилин и др. – Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2018. – 120 с.
4. Строевая подготовка: учебно-методическое пособие для преподавателей-организаторов ОБЖ и БЖ по организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и патриотической подготовки к военной службе в образовательных организациях среднего общего образования, среднего профессионального образования и учебных центрах военно-патриотического воспитания молодежи / А.К. Гаранин, Д.Ю. Суханов, И.Н. Трофимов и др. – Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2020. – 60 с.

VII . ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ В АВТОНОМИИ

5 класс

Связать туристические узлы: прямой узел, штыковой узел, встречный узел. (время вязания трех узлов подряд не более 90 сек.)

Определить азимут по компасу

6 класс

Движение по азимуту с помощью компаса (4-5 контрольных точек)

Вязание узлов: простой проводник, серединный австрийский, двойной проводник (время вязания трех узлов подряд не более 90 сек.)

7 класс

Движение по азимуту с помощью компаса (7-10 контрольных точек)

Вязание узлов: удавка, австрийский проводник, булинь, стремя (время вязания четырех узлов подряд не более 90 сек.)

8 класс

Определение географических и прямоугольных координат, определение расстояния между двумя контрольными точками по прямой

9 класс

Определение географических и прямоугольных координат, определение наикротчайшего расстояния между двумя контрольными точками (не по прямой) используя для определения курвиметр и штангенциркуль

СТРОВАЯ ПОДГОТОВКА

Класс	5-9 классы
Оценка	
Отлично	От 100 - до 50 процентов строевых приемов выполнено на «отлично», остальные «хорошо»
Хорошо	Более 50 процентов строевых приемов выполнено на оценку «отлично» и «хорошо», остальные на оценку «удовлетворительно»
Удовлетворительно	Более 80 строевых приемов выполнено не ниже «удовлетворительно»

Примерные перечень строевых приемов

5 класс

1. Выполнение команд: «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ»
2. Прохождение строевым шагом
3. Выход из строя и возвращение в строй
4. Повороты на месте

6 класс

1. Выполнение команд: «СТАНОВИСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ»
2. Прохождение строевым шагом

3. Выход из строя и возвращение в строй
4. Выполнение воинского приветствия на месте
5. Подход к начальнику и отход от него
6. Смыкание и размыкание в составе отделения
7. Перестроение из одной шеренги в две и обратно

7 класс

1. Прохождение строевым шагом
2. Выход из строя и возвращение в строй
3. Повороты в движении и на месте
4. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении
5. Подход к начальнику и отход от него
6. Смыкание и размыкание в составе отделения
7. Прохождение строевым шагом в составе отделения
8. Повороты на месте и в движении в составе отделения

8-9 классы

1. Выход на исходную в составе отделения (перестроение и колонны по двое в колонну по одному)
2. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении
3. Перестроение из одной шеренги в две и обратно
4. Повороты на месте в составе отделения
5. Смыкание и размыкание в составе отделения
6. Прохождение строевым шагом в составе отделения
7. Повороты в движении в составе отделения
8. Индивидуальная подготовка: выход из строя и возвращение в строй; повороты на месте и в движении, выполнение воинского приветствия; Подход к начальнику и отход от него
9. Прохождение в составе отделения с исполнением песни

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Примерный перечень вопросов для итогового тестирования

ВАРИАНТ 1

1. Дополните фразу: «_____ - является местное повреждение целостности тканей организма в результате механических, физических или химических воздействий».
2. Закончите фразу: «Раны сопровождаются кровотечением, болью, нарушением функций поврежденного организма и могут осложняться _____».
3. Дополните фразу: «_____ рана возникает под воздействием тупого ранящего орудия большой массы или обладающего большой скоростью».
4. Дополните фразу: «Транспортная _____ осуществляется посредством специальных шин или шин, изготовленных из подручных материалов».

5. Дополните фразу: «Перед рефлекторным вызыванием рвоты рекомендуется выпить несколько стаканов _____, или 0,25 – 0,5-процентного раствора питьевой соды, или 0,5-процентного раствора _____».

6. Дополните фразу: «Целью оказания первой медицинской помощи при отморожении является по возможности быстрое и полноценное восстановление _____ в пораженных тканях, для этого, прежде всего, необходимо их _____».

7. Дополните фразу: «Если одежда и обувь _____, а кожа _____, то электрическое сопротивление снижается, и опасность поражения током резко возрастает».

8. Дополните фразу: «Конец бинта разрывают продольно и завязывают узлом на стороне, _____ повреждению».

9. Установите соответствие между видами антисептики и ее основными характеристиками (ответ представьте в виде цифры с буквой, например 3 В).

1) Механическая антисептика.	А) Уничтожение микробов и повышение иммунологической защиты организма; применяются антибиотики, ферменты или сыворотки.
2) Химическая антисептика.	Б) Использование физических факторов для уничтожения микробов; применяется гипертонический раствор или бактерицидная лампа.
3) Физическая антисептика.	В) Первичная обработка раны, удаление инородных тел.
4) Биологическая антисептика.	Г) осуществляется с помощью дезинфицирующих средств и химиотерапевтических средств, синтетических сульфаниламидных препаратов.

10. Установите очередность действий по наложению жгута:

А) жгут захватывают правой рукой у края с цепочкой, левой – на 30 – 40 см ближе к середине;

Б) последующие туры жгута накладывают по спирали, не растягивая, и фиксируют крючок в цепочке;

В) конечность со жгутом хорошо иммобилизируют с помощью транспортной шины или подручных средств;

Г) к жгуту или одежде пострадавшего прикрепляют записку с указанием даты и времени (часы, минуты) его наложения;

Д) жгут растягивают руками и накладывают первый циркулярный тур таким образом, чтобы начальный участок жгута перекрывался последующим туром;

Е) выше раны и ближе к ней на кожу накладывают прокладку из одежды или мягкой ткани;

Ж) для обеспечения оттока венозной крови конечность поднимают на 20 – 30 см.

ВАРИАНТ 2

1. Дополните фразу: «_____ - повреждения тканей организма вследствие механического воздействия, сопровождающегося нарушением целостности кожи и слизистых оболочек».

2. Закончите фразу: «Ушибленные раны обычно сильно _____».
3. Дополните фразу: «При _____ ранах наблюдается отслойка кожи и клетчатки с отделением их от подлежащих тканей».
4. Дополните фразу: «Недостаточная иммобилизация закрытого перелома может превратить его в _____ и тем самым утяжелить травму и ухудшить исход».
5. Дополните фразу: «Обезвреживание яда в организме осуществляется веществами, которые входят в химическое соединение с ядами, переводя их в _____ состояние».
6. Дополните фразу: «Тепловой удар – это болезненное состояние, вызванное _____ тела».
7. Дополните фразу: «Перевязку следует начинать с наиболее _____, места, постепенно переходя к более _____».
8. Дополните фразу: «Чрезмерное затягивание жгута может вызвать _____ мягких тканей (мышц, нервов, сосудов) и стать причиной развития параличей конечностей».
9. Установите соответствие между стадией отравления (интоксикации) и ее основными характеристиками (ответ представьте в виде цифры с буквой, например 3 В).

1) Стадия 1.	А) Стадия характеризуется отсутствием всех рефлексов, наблюдаются признаки нарушения жизненно важных функций организма; на первый план выступают нарушения дыхания.
2) Стадия 2.	Б) Стадия характеризуется сонливостью, апатией, снижением реакции на внешние раздражители.
3) Стадия 3.	В) Стадия характеризуется потерей сознания, затрудненным глотанием, ослаблением кашлевого рефлекса, повышением температуры до 39 – 40С.
4) Стадия 4.	Г) Стадия характеризуется постепенным восстановлением сознания; в первые сутки после пробуждения могут наблюдаться плаксивость, умеренное психомоторное возбуждение, нарушение сна.

10. Установите очередность действий при наложении повязки «чепец»:

- А) на втором циркулярном туре, дойдя до одной держалки, оборачивают бинт вокруг нее и поворачивают косо вверх на лобную кость;
- Б) ленту широкого бинта (держалку) серединой укладывают на теменную область;
- В) бинт направляется к другой держалке, закрывая при этом лоб и часть теменной области;
- Г) конец бинта крепят к одной из держалок;
- Д) начинают наложение повязки с циркулярного тура вокруг головы поверх держалок;
- Е) концы бинта опускаются вертикально вниз, впереди ушных раковин;
- Ж) держалки связывают под подбородком;

3) на противоположной стороне бинт также оборачивают вокруг держалки и направляют на затылочную область, закрывая часть затылка и темени.

ВАРИАНТ 3

1. Дополните фразу: «Колотая рана характеризуется небольшой зоной повреждения тканей и в очень редких случаях может стать источником _____ или _____».

2. Закончите фразу: «Обработку укушенных ран производят стерильным жидким мылом, которое убивает вирус _____».

3. Дополните фразу: «Антисептика – комплекс мероприятий, направленных на уничтожение _____ в ране или организме в целом».

4. Дополните фразу: «Отравление рассматривается как химическая _____, развивающаяся вследствие попадания в организм чужеродного вещества в токсической (отравляющей) дозе».

5. Дополните фразу: «Отравление медикаментами зачастую происходит при _____, когда человек принимает лекарственные препараты без назначения врача».

6. Дополните фразу: «Солнечный удар – состояние организма, которое наступает из-за сильного _____ головы прямыми солнечными лучами, под воздействием которых мозговые поверхностные сосуды расширяются, и происходит прилив _____».

7. Дополните фразу: «Особенность обширных ожогов состоит в том, что при них в патологический процесс почти всегда вовлекаются все органы и системы организма, возникают расстройства функций дыхания, кровообращения, выделения, появляются резкие _____, что зачастую обуславливает развитие ожогового _____».

8. Дополните фразу: «Сердечная недостаточность – это патологическое состояние, характеризующееся недостаточностью _____ вследствие снижения _____ функции сердца».

9. Установите соответствие между степенью отморожения и ее основной характеристикой (ответ представьте в виде цифры с буквой, например 3 В).

1) 1-я степень.	А) Степень сопровождается омертвением кожи и подкожной клетчатки; кожа пораженного участка остается холодной, приобретает синюшную окраску, пульс на стопе или запястье ослабевает или вовсе исчезает.
2) 2-я степень.	Б) Степень, когда поражается базальный слой эпидермиса с образованием пузырей.
3) 3-я степень.	В) Степень сопровождается омертвением не только мягких тканей, развивается также омертвление кости.
4) 4-я степень.	Г) Степень характеризуется поражением поверхностного слоя кожи.

10. Установите очередность действий при наложении повязки «перчатка»:

А) начинают наложение повязки с фиксирующих циркулярных туров вокруг лучезапястной области;

Б) сделав оборот вокруг запястья, переходят по тыльной поверхности на четвертый палец;

В) спиральными турами закрывают его и возвращаются по тылу кисти к запястью;

Г) бинт направляют по тыльной поверхности к ногтевой фаланге пятого пальца левой руки (на правой руке бинтование начинают со второго пальца);

Д) забинтовывают четвертый палец, а затем поочередно, в той же последовательности бинтуют третий и второй пальцы;

Е) заканчивают наложение повязки циркулярными турами вокруг лучезапястной области.

Ответы на тест

№	В-1	В-2	В-3
1	Травмой	Раны	Сепсиса, газовой гангрены
2	Инфекцией	Загрязнены	Бешенства
3	Ушибленная	Скальпированных	Микробов
4	Иммобилизация	Открытый	Травма
5	Воды, марганцовки	Нейтральное	Самолечения
6	Кровообращения, согревание	Перегреванием	Перегрева, крови
7	Мокрые, влажная	Узкого, широкому	Боли, шока
8	Противоположной	Размозжение	Кровообращения, насосной
9	1в, 2г, 3б, 4а	1б, 2в, 3а, 4г	1г, 2б, 3а, 4в
10	е, ж, а, д, б, г, в	б, е, д, а, в, з, г, ж	а, г, в, б, д, е

Практика оказания первой медицинской помощи:

1. Наложение жгута Эсмарха
2. Наложение повязки «Чепец»
3. Оказание первой медицинской помощи при переломе конечностей
4. Наложение индивидуального перевязочного пакета

РХБ ЗАЩИТА

1. Надевание противогаза:

Порядок надевания противогаза следующий:

- затаить дыхание и закрыть глаза;
- снять головной убор и положить его рядом или зажать между ног;
- вынуть из сумки противогаз, взяться обеими руками за нижнюю часть шлем-маски и, прижав ее к подбородку, натянуть на голову так, чтоб не было складок, а очки прились против глаз;
- после этого нужно обязательно сделать резкий выдох, открыть глаза, возобновить дыхание, надеть головной убор и закрыть сумку клапаном.

Ошибки:

- при надевании противогаза обучаемый не закрыл глаза и не затаил дыхание или после надевания не сделал полный выдох;
- шлем – маска надета с перекосом или перекручена соединительная трубка;
- концы носового зажима респиратора не прижаты к носу;
- допущено образование таких складок или перекосов , при которых наружный воздух может проникнуть под шлем – маску.

Время надевания:

«отлично» - 7 сек.

«хорошо» -8 сек.

«удовлетворительно» - 9 сек.

2. Надевание общевойскового защитного комплекта в виде плаща

Порядок надевания:

- обучаемый ложит оружие на землю;
- надевает чулки, застегивает хлястики и завязывает обе тесьмы на пояском ремне;
- переводит в «боевое» положение противогаз;
- надевает защитный шлем;
- вынимает из чехла и надевает перчатки;
- раскрывает чехол плаща, дернув тесьму вверх, и надевает плащ в рукава, при этом петли на низках рукавов надевает на большие пальцы поверх перчаток;
- надевает капюшон на защитный шлем и застегивает плащ;
- берет оружие «на ремень».

Ошибки:

- надевание чулок с застёгнутыми хлястиками
- неправильно застёгнуты борта плаща
- не закреплены закрепками держатели шпенок или не застёгнуты два шпенёка
- не надето поверх защиты снаряжение
- не закреплены тесёмки на ремне
- допущено образование таких складок или перекосов , при которых наружный воздух может проникнуть под шлем – маску
- не обеспечена герметичность соединения противогазовой коробки с лицевой частью

Время надевания:

«отлично» - 3 мин.

«хорошо» -3мин 20 сек.

«удовлетворительно» - 4 мин.

ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Неполная разборка ММГ АК-74 (норматив № 10)

Порядок выполнения норматива

По команде: «К неполной разборке оружия – ПРИСТУПИТЬ».

При выполнении неполной разборке автомата (ручного пулемета) обучаемый отделяет магазин и проверяет, нет ли патрона в патроннике. Вынимает пенал принадлежности из гнезда приклада. Последовательно отделяет шомпол, крышку ствольной коробки, возвратный механизм, затворную раму с затвором, затвор от затворной рамы и газовую трубку со ствольной накладкой и отвечает «Готов».

Время выполнения:

«отлично» - 15 сек

«хорошо» - 17 сек

«удовлетворительно» - 19 сек

Сборка ММГ АК-74 после неполной разборки (норматив № 11)

Порядок выполнения норматива

По команде «К сборке оружия - ПРИСТУПИТЬ».

При выполнении сборки после неполной разборке автомата (ручного пулемета) обучаемый последовательно выполняет все операции в обратном порядке.

Время выполнения:

«отлично» - 25 сек

«хорошо» - 27 сек

«удовлетворительно» - 32 сек

Снаряжение магазина автомата АК-74 патронами (норматив № 13)

Условия выполнения норматива

Обучаемый находится перед подстилкой, на которой разложены магазины и учебные патроны россыпью.

Время отсчитывается от команды руководителя «К снаряжению магазина приступить» до доклада обучаемого «Готов»

Временные показатели и оценка за выполнение норматива № 16

Снаряжения магазина автомата АК-74 30 патронами:

Оценка по времени (секунд):

«отлично» - 33 сек

«хорошо» - 38 сек

«удовлетворительно»- 43 сек

Стрельба из пневматической винтовки (расстояние 10 метров)

Порядок выполнения

Участник выполняют три пробных выстрела, осуществляют корректировку своей стрельбы

Производят пять выстрелов на зачет

Оценка стрельбы:

«отлично» - 25 очков

«хорошо» - 20 очков

«удовлетворительно» - 13 очков

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Выполнение контрольных нормативов определяющих кондиционный координационный уровень подготовленности:

Бег 1500 м, 2000м (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 секунды.

Бег 30 м (юноши, девушки 6 класс), 60 м (юноши, девушки 7, 8, 9 классы), 100 м (юноши, девушки 10,11 классы). Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Челночный бег 3x10 м (с кубиками) (юноши и девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см). Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая ее. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

Подтягивание на перекладине (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (девушки). Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Подъем туловища из положения «лежа на спине» (юноши, девушки). Исходное положение - лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

Прыжок в длину с места (юноши, девушки). Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

5-6 класс

	Бег 1000 м и 2000 м	Бег 30 м	Челночный бег	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа»	Подъем туловища из положения «лежа на спине»	Прыжок в длину с места
«отлично»	6.50/7.14	5,1/5,3	7,9/8,2	7	14	46/40	180/165
«хорошо»	8.05/8.29	5,5/5,8	8,7/9,1	4	9	36/30	160/145
«удовлетворительно»	8.20/8.55	5,7/6,0	9,0/9,4	3	7	32/28	150/135

7-9 класс

	Бег 1000 м и 2000 м	Бег 30 м	Челночный бег	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа»	Подъем туловища из положения «лежа на спине»	Прыжок в длину с места
«отлично»	8.10/10.00	4,7/5,0	7,2/8,0	12	15	49/43	215/180
«хорошо»	9.40/11.40	5,1/5,4	7,8/8,8	8	10	39/34	190/160
«удовлетворительно»	10.00/12.10	5,3/5,6	8,1/9,0	6	8	35/31	170/150

Приложение № 2

СПОРТИВНАЯ ЭСТАФЕТА

Ведущий. – Внимание! Внимание!

Сегодня, вы – юнармейцы, вы – наше будущее поколение, вы – наши будущие защитники своей Родины собрались на военно – спортивную эстафету “Марш – бросок”, для того чтобы показать свою боевую выносливость, дисциплинированность, силу духа и сплоченность коллектива.

Испытание № 1 “Снайперы” т.е. ДАРТС.

Судья выдает команде дротики. Метание производится стоя с расстояния 1,5–2 м от мишени. Оценка: общий счет выбитых очков.

Испытание № 2 “Саперы”.

Для испытания выбирается полоса шириной 200–300 м, покрытая травой. Заблаговременно в ней закапываются 11 мин, которые образуют “минное поле”. В качестве “мин” используются небольшие деревянные чурочки, на которых пишется цифра, по номеру класса, в котором обучается команда юнармейского отряда. Каждому отряду ставится задача разминировать “мину” под своим номером. Оценка: 10 очков получает отряд, который оперативно разминирует (найдет) свою мину и обнаружит больше мин за меньшее время.

Испытание № 3 “Метатели” т.е. Метание гранаты.

Для испытания начертить на земле 3 концентрических круга, наибольший из них диаметром 1,5м. каждый круг пометить цифрой от большего к меньшему. Отсчитать от края цели 5 шагов и провести черту. Это будет линия огня, отсюда участникам предстоит бросать учебные гранаты в цель. Каждому участнику разрешается сделать 3 броска. Попадание в круг дает мечущему 10 очков. Оценка: общее суммарное количество очков.

Испытание № 4 “Парашютисты”.

Участники спрыгивают поочередно по одному с укрепленного табурета высотой 60см в один из трех кружков диаметром 30см. кружки расположены или нарисованы на расстоянии метра от места спрыгивания. Задача: Приземлиться точно в пределы окружности и устоять, сохранив равновесие.

Оценка: Суммарное общее количество очков. С участника, который потерял равновесие, снимается 1 балл.

Испытание № 5 “Зона опасного заражения”.

На площадке, где приготовлен тоннель с натянутой сеткой, выстраивается команда, по сигналу надевает сумки с противогазами. Судья подает команду “Газы” участники надевают противогазы, проходят этот тоннель, пробегают полосу препятствий, переносят пострадавшего.

Оценка: Правильность надевания противогаза и время прохождения “зоны опасного заражения”. Количество очков, набранных каждым участником, суммируется и входит в общий командный зачет.

Испытание № 6 “Санитары”.

Оказание первой медицинской помощи при переломе. Транспортировка пострадавшего. На данном испытании учитывается правильность наложения повязки, (или жгута, шины); время,

затраченное на оказание помощи; правильную транспортировку и бережное отношение к пострадавшему.

Испытание № 7 “Переправа”.

Пройти поочередно, по одному, по “топкому болоту”, ступая по 10 круглым деревянным спилам. за каждое касание ногой земли при переходе по “болоту” сбавляется 1 очко. Оценка: Прохождение каждым участником “болота” без нарушения – 10 баллов считается суммарное количество очков всей команды.

Испытание № 8 “ Вышибалы”.

Задание выполняют поочередно, по одному. Стоя на колене, мячом сбить мишени (кегли, пластиковые бутылки с водой), поставленные в ряд на расстоянии 5 м от линии метания. Оценка: число очков равно общему количеству сбитых мишеней.

Испытание № 9 “Следопыты”.

Задание выполняют поочередно. Участники становятся на ходули и проходят вдоль дорожки длиной 5м, шириной 1м. За дорожкой ходули передаются следующему участнику, который проходит дорожку в обратном направлении. Оценка: за каждое касание ногой земли при переходе дорожки (схождение с ходуль) сбавляется 1 очко. Считается суммарное количество очков всей команды.

Испытание № 10 “Строевая”.

Оценивается –

- действия командира (выход из строя, подход к начальнику, возвращение в строй);
- дисциплина строя, его вид;
- построение в одну шеренгу;
- повороты на месте;
- перестроение из одной шеренги в две и обратно;
- выполнение команд “Равняйсь”, “Смирно”, “Вольно”
- торжественное прохождение с песней, речевкой.

Испытание № 11 “Интеллектуальный поединок”

Оценивается – суммарное количество очков на правильные ответы (ответ 10 очков).

Развед-маршрут “Найди знамя”.

Каждой команде вручается бегунок с текстом, в котором говорится где спрятана записка в которой указаны координаты, где найти знамя.