

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 16

Принят
на заседании педагогического
совета МАОУ СОШ № 16
Протокол № 1 от 30.08.2022



Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 16
А.С. Тимошкина
приказ № 643-д
от 31.08. 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Патриот»

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 4 года

Авторы-разработчики:
Якушева Ольга Павловна,
Пронченко Владимир Игоревич,
Толстопятов Егор Николаевич.
педагоги дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2022 год

1. Комплекс основных характеристик.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности «Патриот»** составлена на основе нормативно-правовых актов и государственных программных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467)
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 г.);
- Устав МАОУ СОШ №16;
- Локальные акты МАОУ СОШ № 16.

Актуальность программы состоит в необходимости обучения обучающихся кадетских классов общеобразовательной школы основам начальной военной подготовки. Программа способствует формированию у юных кадетов высоких нравственных, морально-психологических качеств, среди которых важное значение имеют

патриотизм, гражданственность, ответственность за судьбу Отечества. Программа способствует ранней профилизации обучающихся.

Отличительной особенностью программы является то, что она способствует комплексному решению задач по образованию и воспитанию обучающихся кадетских классов общеобразовательной школы, через начальную военную подготовку, развитие духовно-нравственного и физического уровня школьников. Программа способствует социальному становлению, патриотическому воспитанию, формированию активной гражданской позиции, сохранению здоровья обучающихся и с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Адресат общеразвивающей программы. Программа предназначена для обучающихся кадетских классов общеобразовательной школы в возрасте 11-16 лет, имеющих интерес к военно-спортивной и военно-патриотической деятельности, совершенствованию физических умений и навыков.

Режим занятий. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю, 4 академических часа в неделю. По истечению каждого часа предусмотрен перерыв 10 минут. Группа формируется в количестве 25-30 человек.

Объем программы и срок освоения. Программа рассчитана на 4 года обучения, составляет 136 академических ежегодно.

Уровень программы.

«Стартовый уровень» - 1 год обучения, предполагает обеспечение обучающихся общедоступными и универсальными формами организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемых теоретических и практических заданий, приобретение первоначальных умений и навыков, знакомство с дисциплинами, изучения азов военной дисциплины.

«Базовый уровень» - 2 и 3 год обучения, предполагает более углублённое изучение материала, умение выполнять задания самостоятельно, в соответствии со своими возможностями, а так же умение работать в группе, знание материальной части, практические навыки, знание теории и терминологии.

«Продвинутый уровень» - 4 год обучения. Обучающиеся овладевают высоким уровнем технико-тактического мастерства, способностью простроить вероятный прогноз и использовать его для организации своих или командных действий. Обязательно участие в зачетных мероприятиях, в соревнованиях различных уровней.

Формы обучения: очная, групповая, индивидуально-групповая, заочная с применением ЭО и ДОТ, дистанционная.

Виды занятий: беседа, практическое занятие, мастер-класс, экскурсия, открытое занятие, соревновательная деятельность.

Формы подведения результатов: наблюдение, опрос, учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, где обучающиеся могут применить свои знания на практике, беседа, сдача нормативов, тестирования, участие в соревнованиях, ведение личной зачетной книжки.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: формирование активной гражданской позиции обучающихся, социальное становление, патриотическое воспитание юных кадетов, в процессе интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития; подготовка кадетов, обучающихся общеобразовательной школы к защите Отечества.

Задачи

Образовательные:

- обучение основам рукопашного боя, стрелковой подготовки и правилам безопасности при обращении с оружием, строевой подготовки;

Развивающие:

- развитие разносторонних способностей и интересов обучающихся;
- развитие у обучающихся патриотизма, нравственных, морально-психологических и этических качеств;

Воспитательные:

- формирование чувства ответственности;
- формирование эстетического воспитания, умения вести себя в коллективе;
- утверждение в сознании и чувствах обучающихся патриотических ценностей, взглядов и убеждений;
- уважение к культурному историческому прошлому России, к традициям, повышению престижа государственной, особенно, военной службе;

– пропаганда здорового образа жизни.

1.3 Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план 1 год обучения

	Разделы и темы занятий	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие.	2	2	-	Наблюдение
	Общевойские уставы ВС РФ.	30	26	4	Зачет
	Основы строевой подготовки.	30	4	26	Контрольные нормативы, соревнования
	Огневая подготовка.	30	8	22	Контрольные нормативы
	Военно-медицинская подготовка.	18	6	12	Зачет
	Спортивные игры.	16	2	14	Соревнования
	Просмотр военных и патриотических кинофильмов.	8	4	4	Беседа
	Итоговое занятие.	2	2	-	Беседа
	Всего	136	36	100	

Содержание учебно-тематического плана.

1 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Введение в программу, внешний вид и правила поведения на занятиях. Планы на учебный год.

2. Общевоинские уставы ВС РФ.

Теория. Правила воинского этикета. Понятие этикета. Воинский этикет. История возникновения воинского этикета. Правила вежливости и поведения кадета. Государственные символы РФ. Государственный гимн РФ. Государственный флаг РФ. Государственный герб РФ. Права и обязанности военнослужащего. Старшие и младшие. Права и обязанности военнослужащего. Старшие и младшие. Воинские звания и знаки различия в ВС РФ. Воинские звания рядового и сержантского состава. Воинские звания младшего офицерского состава. Воинские звания старшего и высшего офицерского состава. Воинские звания старшего офицерского состава. Военнослужащие и взаимоотношения между ними.

Практика. Беседа, тестирование.

3. Основы строевой подготовки.

Теория. Строй и управление ими. Воинские приветствия.

Практика. Строевая стойка и повороты на месте. Движение. Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия на месте. Выполнение воинского приветствия в движении. Выполнение воинского приветствия в строю, на месте, и в движении. Строевая тренировка. Контрольное занятие.

4. Огневая подготовка.

Теория. Материальная часть стрелкового оружия. Общее устройство. Основные ТТХ автомата АК-74М. Обучение правилам прицеливания при выполнении стрельб из автомата. Требования безопасности при обращении с оружием. Обучение правилам прицеливания при выполнении стрельб из автомата. Требования безопасности при проведении стрельб.

Практика. Выполнение стрельб. Занятие в электронном тире под руководством педагога.

5. Военно-медицинская подготовка.

Теория. Гигиена. Оказание первой медицинской помощи. Средства индивидуального медицинского обеспечения Первая помощь и правила ее оказания. Первая помощь при различных видах повреждений. Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах. Раны типы ран, кровотечения виды.

Практика. Наложение повязок

6. Спортивные игры.

Практика. Военно-спортивные игры «Зарница», «Рубеж», «Победа», спортивные эстафеты, спортивное многоборье "Русский силогер", спортивные соревнования. Изучение приемов рукопашного боя.

7. Просмотр военных и патриотических кинофильмов.

Теория. Просмотр фильмов, которые способствуют наглядному изучению исторически важных военных событий, действий, побед, а также изучению жизни и быта великих полководцев разных исторических периодов.

Практика. Обсуждение фильмов, морально-этических составляющих. Написание эссе.

8. Итоговое занятие.

Подведение итогов учебного года.

**Учебный (тематический) план
2 год обучения**

	Разделы и темы занятий	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие.	2	2	-	Наблюдение
	Общевоинские уставы ВС РФ.	30	26	4	Зачет
	Основы строевой подготовки.	30	4	26	Контрольные нормативы, соревнования
	Огневая подготовка.	30	8	22	Контрольные нормативы
	Военно-медицинская подготовка.	18	6	12	Зачет
	Спортивные игры.	16	2	14	Соревнования
	Просмотр военных и патриотических кинофильмов.	8	4	4	Беседа
	Итоговое занятие.	2	2	-	Беседа
	Всего	136	36	100	

Содержание учебно-тематического плана. 2 год обучения.

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Введение в программу 2 года обучения по программе, внешний вид и правила поведения на занятиях. Планы на учебный год.

2. Общевоинские уставы ВС РФ.

Теория. Общевоинские уставы. Изучение общевоинских уставов. Военнослужащие и взаимоотношения между ними. Изучение правил взаимоотношений между военнослужащими. Знаки различия у военнослужащих разных родов войск и воинских званий. Младший, средний, старший и высший начальствующие составы. Изучение знаков различия у военнослужащих разных родов войск и воинских званий. Воинская дисциплина, поощрения и дисциплинарные взыскания. Изучение правил поощрения и взыскания, применяемых к военнослужащим.

Практика. Беседа, тестирование.

3. Основы строевой подготовки.

Теория. Строи и управление ими. Понятия элементов и видов строя: фланг, фронт, интервал, дистанция, ширина, глубина строя и т.д.

Практика. Строевая стойка и повороты на месте. Движение. Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия на месте. Выполнение воинского приветствия в движении. Выполнение воинского приветствия в строю, на месте, и в движении. Строевая тренировка. Отработка строевых приемов, индивидуально. Строевая подготовка в составе отделения. Строевые приемы и движение без оружия в составе отделения. Контрольное занятие.

4. Огневая подготовка.

Теория. Меры безопасности при стрельбе. Пневматическое оружие. Изготовка к стрельбе и стрельба из пневматического оружия. Изучение материальной части пневматического оружия. Автомат Калашникова. Изучение материальной части автомата Калашникова. Процессы, происходящие при стрельбе.

Практика. Отработка изготовления к стрельбе и стрельба из пневматического оружия. Отработка навыков стрельбы из пневматического оружия. Неполная разборка и сборка автомата Калашникова. Выполнение стрельб. Занятие в электронном тире под руководством педагога.

5. Военно-медицинская подготовка.

Теория. Помощь: ожоги, обморожения, электротравмы. Оказание первой до врачебной помощи. Помощь при кровотечении. Помощь при травмах. Транспортировка пострадавшего. Искусственная вентиляция легких.

Практика. Оказание первой до врачебной помощи. Наложения давящей повязки, жгута, пальцевое прижатия оказание первой до врачебной помощи. Повреждения (травма) ушибы, вывихи, переломы, оказание первой до врачебной помощи. Транспортировка подручными средствами. Оценка состояния, пострадавшего оказание первой до врачебной помощи с помощью ИВЛ.

6. Спортивные игры.

Практика. Военно-спортивные игры «Зарница», «Рубеж», «Победа», спортивные эстафеты, спортивное многоборье "Русский силомер", спортивные соревнования. Изучение приемов рукопашного боя.

7. Просмотр военных и патриотических кинофильмов.

Теория. Просмотр фильмов, которые способствуют наглядному изучению исторически важных военных событий, действий, побед, а также изучению жизни и быта великих полководцев разных исторических периодов.

Практика. Обсуждение фильмов, морально-этических составляющих. Написание эссе.

8. Итоговое занятие.

Подведение итогов учебного года.

**Учебный (тематический) план
3 год обучения**

	Разделы и темы занятий	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие.	2	2	-	Наблюдение
	Общевоинские уставы ВС РФ.	30	26	4	Зачет
	Основы строевой подготовки.	30	4	26	Контрольные нормативы, соревнования
	Огневая подготовка.	30	8	22	Контрольные нормативы
	Военно-медицинская подготовка.	18	6	12	Зачет
	Спортивные игры.	16	2	14	Соревнования
	Просмотр военных и патриотических кинофильмов.	8	4	4	Беседа
	Итоговое занятие.	2	2	-	Беседа
	Всего	136	36	100	

Содержание учебно-тематического плана.

3 год обучения.

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Введение в программу 2 года обучения по программе, внешний вид и правила поведения на занятиях. Планы на учебный год.

2. Общевоинские уставы ВС РФ.

Теория. Общевоинские уставы. Изучение общевоинских уставов. Военнослужащие и взаимоотношения между ними. Изучение правил взаимоотношений между военнослужащими. Знаки различия у военнослужащих разных родов войск и воинских званий. Младший, средний, старший и высший начальствующие составы. Изучение знаков различия у военнослужащих разных родов войск и воинских званий. Воинская дисциплина, поощрения и дисциплинарные взыскания. Изучение правил поощрения и взыскания, применяемых к военнослужащим.

Практика. Беседа, тестирование.

3. Основы строевой подготовки.

Теория. Строи и управление ими. Понятия элементов и видов строя: фланг, фронт, интервал, дистанция, ширина, глубина строя и т.д.

Практика. Строевая стойка и повороты на месте. Движение. Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия на месте. Выполнение воинского приветствия в движении. Выполнение воинского приветствия в строю, на месте, и в движении. Строевая тренировка. Отработка строевых приемов, индивидуально. Строевая подготовка в составе отделения. Строевые приемы и движение без оружия в составе отделения. Контрольное занятие.

4. Огневая подготовка.

Теория. Техника безопасности при стрельбе. Материальная часть автомата Калашникова. Работа частей механизмов автомата, чистка, смазка и хранение автомата. Материальная часть ПМ (пистолета Макарова). Работа частей механизмов ПМ, чистка, смазка и хранение ПМ.

Практика. Отработка работы частей механизмов автомата, чистка, смазка и хранение автомата. Отработка работы частей механизмов ПМ, чистка, смазка и хранение ПМ. Выполнение стрельб. Занятие в электронном тире под руководством педагога.

5. Военно-медицинская подготовка.

Теория. Укусы насекомых и змей. Солнечный и тепловой удар. Оказание помощи на воде пострадавшему. Десмургия.

Практика. Оказание первой до врачебной помощи. Оказания помощи при солнечном и тепловом ударе. Оказание помощи при различных укусах насекомых и змей. Поведения на воде оказания помощи оказания ИВЛ. Наложение повязок, лангеток, шин пострадавшему из подручных материалов.

6. Спортивные игры.

Практика. Военно-спортивные игры «Зарница», «Рубеж», «Победа», спортивные эстафеты, спортивное многоборье "Русский силомер", спортивные соревнования. Изучение приемов рукопашного боя.

7. Просмотр военных и патриотических кинофильмов.

Теория. Просмотр фильмов, которые способствуют наглядному изучению исторически важных военных событий, действий, побед, а также изучению жизни и быта великих полководцев разных исторических периодов.

Практика. Обсуждение фильмов, морально-этических составляющих. Написание эссе.

8. Итоговое занятие.

Подведение итогов учебного года.

**Учебный (тематический) план
4 год обучения**

	Разделы и темы занятий	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие.	2	2	-	Наблюдение
	Общевоинские уставы ВС РФ.	30	26	4	Зачет
	Основы строевой подготовки.	30	4	26	Контрольные нормативы, соревнования
	Огневая подготовка.	30	8	22	Контрольные нормативы
	Военно-медицинская подготовка.	18	6	12	Зачет
	Спортивные игры.	16	2	14	Соревнования
	Просмотр военных и патриотических кинофильмов.	8	4	4	Беседа
	Итоговое занятие.	2	2	-	Беседа
	Всего	136	36	100	

Содержание учебно-тематического плана.

4 год обучения.

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Введение в программу 2 года обучения по программе, внешний вид и правила поведения на занятиях. Планы на учебный год.

2. Общевоинские уставы ВС РФ.

Теория. Общевоинские уставы. Изучение общевоинских уставов. Военнослужащие и взаимоотношения между ними. Изучение правил взаимоотношений между военнослужащими. Знаки различия у военнослужащих разных родов войск и воинских званий. Воинская дисциплина, поощрения и дисциплинарные взыскания. Изучение правил поощрения и взыскания, применяемых к военнослужащим.

Практика. Беседа, тестирование.

3. Основы строевой подготовки.

Теория. Строи и управление ими. Понятия элементов и видов строя.

Практика. Строевая стойка и повороты на месте. Движение. Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия на месте. Выполнение воинского приветствия в движении. Выполнение воинского приветствия в строю, на месте, и в движении. Строевая тренировка. Отработка строевых приемов, индивидуально. Строевая подготовка в составе отделения. Строевые приемы и движение в составе отделения. Контрольное занятие.

4. Огневая подготовка.

Теория. Техника безопасности при стрельбе. Работа частей механизмов автомата, чистка, смазка и хранение автомата. Материальная часть ПМ (пистолета Макарова). Работа частей механизмов ПМ, чистка, смазка и хранение ПМ.

Практика. Выполнение стрельб. Занятие в электронном тире под руководством педагога.

5. Военно-медицинская подготовка.

Теория. Оказание первой до врачебной помощи.

Практика. Наложение повязок, лангеток, шин пострадавшему из подручных материалов. Наложения давящей повязки, жгута, пальцевое прижатие оказания первой до врачебной помощи. Транспортировка подручными средствами. Оказания помощи оказания ИВЛ.

6. Спортивные игры.

Практика. Военно-спортивные игры «Зарница», «Рубеж», «Победа», спортивные эстафеты, спортивное многоборье «Русский силогер», спортивные соревнования. Изучение приемов рукопашного боя.

7. Просмотр военных и патриотических кинофильмов.

Теория. Просмотр фильмов, которые способствуют наглядному изучению исторически важных военных событий, действий, побед, а также изучению жизни и быта великих полководцев разных исторических периодов.

Практика. Обсуждение фильмов, морально-этических составляющих. Написание эссе.

8. Итоговое занятие.

Подведение итогов учебного года.

1.4. Планируемые результаты

Метапредметные:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретной задачи;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные:

- знание об истории военной службы в России;
- знание о правилах личной гигиены, приёмах оказания первой доврачебной помощи;
- умение технически правильно выполнять приёмы с оружием как с ММГ так и пневматическим;
- умение подбора и подгонки личного снаряжения;
- умение тактически и технически правильно выполнять боевые приёмы;
- умение поддерживать свою физическую форму.

Личностные:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение: учебный кабинет, спортивный зал, школьный стадион, ноутбук, мультимедиа проектор, экран, колонки.

- ММГ.
- АК-74 – 3 шт.
- ПМ-1 шт.
- Ф-1 – 1шт.
- РГД-5- 1шт.
- РГН- 1шт.
- пневматические винтовки -3 шт.
- пневматические пистолеты -2 шт.
- противогазы ГП-5- 10 шт.
- костюм защитный Л-1 -2 шт.
- костюм защитный ОЗК -1шт.
- Инвентарь и спортивное оборудование.
- Медицинская аптечка.
- Очки защитные -15 шт.
- Маски защитные – 15шт.

Информационное обеспечение и методические материалы. Видеоматериалы для проведения теоретических и практических занятий по строевой, огневой, военно-медицинской, тактической подготовке.

Методическое обеспечение реализации программы. Программно-методические материалы (методические пособия) – 5 шт. Комплект плакатов «Стрелковое оружие, автомат Калашникова, назначение и устройство».

Кадровое обеспечение. Программа реализуется педагогами дополнительного образования:

Якушева Ольга Павловна. Образование средне-специальное, квалификационная категория высшая.

Пронченко Владимир Игоревич. Образование высшее, квалификационная категория первая.

Толстопятов Егор Николаевич. Образование высшее, квалификационная категория первая.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Текущий контроль проводится в течение всего года и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы как наблюдение, опрос, учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, где обучающиеся могут применить свои знания на практике, выполняя коллективную или индивидуальную работу (выполнение зачетных заданий, сдача нормативов).

Итоговый контроль проводится в конце учебного года, в форме соревнований внутри группы, между обучающимися, участие в городских и областных соревнованиях.

Оценочные материалы размещены в приложении.

3. Список литературы.

1. Аванесов Н.Ю., Хайдарова С.Х. Военно-патриотическое воспитание школьников, 2008.
2. Баленко С.В.. Учебник выживания. Опыт элитного спецподразделения. – М: Яуза, Эксмо, 2006
3. Брысин П.М. Урок начальной военной подготовки. М., 1977.
4. Гусак П.А., А.М. Рогачев. Начальная военная подготовка. Справочное пособие .М: «Просвещение»,1987
5. Катуков А.М., Цветаев Е.Н. Военно-патриотическое воспитание учащихся на занятиях по начальной военной подготовке. М.: Просвещение, 2000
6. Конжиев Н.М. Система военно-патриотического воспитания в общеобразовательной школе. М.: Педагогика, 2001.
7. М.: АВН, 2005.
8. Микрюков В.Ю. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. М.: Вузовская книга, 2000.
9. Микрюков В.Ю. Самосовершенствование и обеспечение безопасности жизнедеятельности. М., 2000
- 10.Микрюков В.Ю. Традиции и инновации в военно-патриотическом образовании учащихся в современной России.
- 11.Общевоинские Уставы и Наставления
- 12.Патриотическое воспитание военнослужащих на традициях Российской армии. М.: Воен. ун-т, 2002.
- 13.Смирнов А.Т., Б.О. Хренников. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс: учебник для общеобразовательных организаций: базовый и профильный уровни / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под редакцией. А.Т. Смирнова; РАН, РАУ, изд-во «Просвещение», - изд. 5-е переработанное. – М.: Просвещение, 2013. (Академический школьный учебник).
- 14.Смирнов А.Т., Б.О. Хренников. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учебник для общеобразовательных организаций: базовый и профильный уровни / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под редакцией. А.Т. Смирнова; РАН, РАУ, изд-во «Просвещение», - изд. 5-е переработанное. – М.: Просвещение, 2013. (Академический школьный учебник).

15. Федоровская Г. О критериях оценок при проведении соревнований военно-патриотической направленности // Воспитание школьников. 2002. № 10. С. 25 – 29.
16. Чудный В.С. Военно-патриотическое воспитание школьников. М.: ДОСААФ, 2010.

Памятка
Меры безопасности при стрельбе

Запрещается:

1. Брать и заряжать оружие без команды руководителя стрельбы.
2. Направлять оружие в людей, в сторону и в тыл, независимо от того, заряжено оно или нет.
3. Трогать спусковой крючок до прицеливания и после окончания стрельбы.
4. Оставлять заряженное оружие без присмотра.
5. Выносить заряженное оружие с огневого рубежа.
6. Шуметь и отвлекаться в тире, на стрельбище.
7. Находиться на огневом рубеже посторонним.

Стрелок обязан:

1. Выполнять все команды руководителя стрельбы.
2. Держать даже незаряженное оружие только стволом в направлении стрельбы, за исключением транспортировки и ремонта оружия.
3. Заряжать только по команде «ЗАРЯЖАЙ».
4. Стрелять только после команды «ОГОНЬ» и до команды «ОТБОЙ».
5. О неисправности оружия немедленно докладывать руководителю стрельбы.
6. Прекратить стрельбу:
 - 6.1. Если в огневой зоне находится человек.
 - 6.2. Если прозвучала команда «ОТБОЙ».
7. После стрельбы убедиться, что оружие разряжено.
8. Бережно относиться к оружию.

Рабочая карточка № 1

1. Этот предмет разработан и создан в нашей стране практически сразу по окончании Великой Отечественной войны – в 1947 году?
2. Этот предмет изображён на гербе государства Мозамбик?
3. Его называют иногда 8-ым чудом света, одним из символов нашей эпохи?
4. Его называют самым лучшим и самым популярным видом оружия, он является самым известным видом оружия на планете благодаря своей простоте и надёжности, компактности и мощности?

Рабочая карточка № 2

10 интересных фактов об Автомате Калашникова

1. Автомат Калашникова входит в _____ как самое распространенное оружие в мире.
2. За изобретение автомата в 1947 году Михаил Калашников получил _____.
3. Ак-47 был поставлен на вооружение в _____ году. Его официальное название – «7,62-мм автомат Калашникова образца 1947 года» (АК-47). В народе автомат получил название _____.
4. В советское время каждый мальчишка выпускник средней школы умел собирать и разбирать _____.
5. Автомат АК-47 из-за своей простоты очень дешев в производстве. В ряде стран наладивших выпуск автомата его стоимость _____.
6. По оценкам журнала Foreign Policy, цена автомата на «черном рынке» колеблется от _____ в Афганистане до _____ долларов в Индии, сообщает newsru.com. В США автомат Калашникова можно приобрести за 70-350 долларов.
7. В настоящее время в мире насчитывается около _____. Это значит, что на каждых 60 взрослых жителей нашей планеты приходится 1 “Калаш”.

8. Автомат Калашникова состоит на вооружении армий и спецподразделений _____ стран мира. На вооружении «родной» армии оружие Калашникова состоит более 60 лет.

9. В некоторых африканских странах дают имя _____ – в честь автомата Калашникова.

Рабочая карточка № 3

Тактико-технические характеристики

Калибр _____ мм

Применяемый патрон _____ мм

Длина _____ мм

Длина ствола _____ мм

Масса (без патронов) _____ кг

Масса (с патронами) _____ кг

Прицельная дальность стрельбы _____ м

Темп стрельбы _____ в/м

Скорострельность очередями _____ в/м

Скорострельность одиночным огнем _____ в/м

Начальная скорость полета пули _____ м/с

Емкость магазина _____ патронов



Нормативы неполной разборки и сборки АК



Нормативы неполной разборки АК-74:

За 13 секунд - "отлично";
за 14 секунд - "хорошо";
за 17 секунд -
"удовлетворительно".

Норматив сборки после проведения неполной разборки:

За 23 секунды - "отлично";
за 25 секунд - "хорошо";
за 30 секунд -
"удовлетворительно".

**ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ
ПО «ГРАЖДАНСКАЯ ОБОРОНА»**

1. Гражданская оборона (ГО) – это:

- а) мероприятия, направленные на защиту населения от терроризма, бандитизма силами мирных граждан;
- б) мероприятия, направленные на сохранение, бережное использование и воспроизводство природных ресурсов;
- в) система оборонных заказов, которые выполняются на гражданских предприятиях и военно-промышленных комплексах;
- г) система мероприятий по подготовке и защите населения, материальных и культурных ценностей от опасностей, возникающих при ведении военных действий и при возникновении чрезвычайных ситуаций (ЧС).

2. Общее руководство ГО в Российской Федерации осуществляет:

- а) министр МЧС России;
- б) министр МВД России;
- в) Председатель Правительства России;
- г) министр обороны России.

3. Основным способом оповещения населения о ЧС является:

- а) передача информации по телефонной сети, посредством SMS;
- б) передача информации от человека к человеку;
- в) передача информации посредством громкоговорящей связи;
- г) передача речевой информацией по сети проводного, радио и телевизионного вещания.

4. РСЧС состоит из таких уровней, как:

- а) районный, региональный, федеральный, трансграничный;
- б) частный, объектовый, местный, региональный;
- в) федеральный, республиканский, краевой;
- г) федеральный, региональный, территориальный, местный, объектовый.

5. Какие специальные, самостоятельные структурные подразделения созданы в организациях и ведомствах Российской Федерации:

- а) отделы ГО и ЧС;
- б) группы ГО и ЧС;
- в) штабы ГО и ЧС;
- г) специальные отделы и управления ГО и ЧС.

6. К силам ГО относятся:

- а) государственный комитет по статистике;
- б) аварийно-спасательные формирования;
- в) федеральная служба геодезии и картографии России;
- г) подразделения вневедомственной охраны.

7. Комиссия РСЧС на объектах экономики отвечает за организацию деятельности по:

- а) снабжению населения;
- б) продовольственному снабжению населения;
- в) вопросам ГО и ЧС;
- г) защите окружающей природной среды.

8. Дезинфекция – это:

- а) уничтожение во внешней среде возбудителей инфекционных заболеваний;
- б) проветривание и уборка помещений;
- в) уничтожение одежды больного;
- г) уничтожение во внешней среде полезных микроорганизмов.

9. Прослушав сообщения местных органов власти о ЧС, необходимо:

- а) проверить достоверность информации, позвонив по телефону «112»;
- б) посоветоваться с соседями;
- в) действовать в соответствии с полученными указаниями;
- г) выключить все каналы связи.

10. Комиссию по ЧС в образовательных учреждениях возглавляет:

- а) заместитель директора школы по безопасности;
- б) директор школы;

- в) председатель профсоюзного комитета школы;
- г) преподаватель-организатор ОБЖ.

11. Безопасность жизнедеятельности при ЧС достигается за счет:

- а) проведения комплекса мероприятий;
- б) правильного поведения граждан;
- в) благоприятных природных и погодных условий;
- г) проведения санитарной обработки населения.

12. Эвакуация населения – это:

- а) временный выход населения из районов боевых действий в безопасную зону;
- б) организованный вывод или вывоз населения из зон ЧС и временное размещение в безопасных районах;
- в) организованный выход или вывоз населения для проживания в благоприятные регионы;
- г) организованный выход или вывоз населения с оккупированной территории.

13. К противорадиационным укрытиям относятся:

- а) естественные понижения в рельефе местности;
- б) оборудованные чердачные и подвальные помещения многоэтажных зданий;
- в) оборудованные цокольные этажи и подвальные помещения зданий и сооружений;
- г) оборудованные чердачные и подвальные помещения одноэтажных зданий.

14. Комбинированный способ эвакуации населения – это:

- а) вывоз всего населения различными видами транспорта из опасной зоны;
- б) выход населения из районов боевых действий определенными группами;
- в) часть населения выводится из опасной зоны в пешем порядке, а часть вывозится различными видами транспорта;
- г) выход населения из опасных районов вместе аварийно-спасательными формированиями.

15. Средства индивидуальной защиты человека – это группа предметов предназначенных для:

- а) индивидуальной защиты органов дыхания и кожи;
- б) индивидуальной защиты эндокринной и пищеварительной систем;
- в) индивидуальной защиты нервной и лимфатической систем;
- г) индивидуальной защиты зрения и дыхательной системы.

16. Противогаз защищает:

- а) слизистую оболочку глаз и зрение;
- б) кожу лица и волосистой покров;
- в) органы дыхания;
- г) органы дыхания, зрение и кожу лица.

17. При подборе противогаза необходимо:

- а) подобрать противогаз по размеру окуляров;
- б) измерить ширину и высоту лба;
- в) измерить голову по замкнутой линии от затылка до подбородка;
- г) измерить окружность ворота и ширину скул.

18. Санитарная обработка человека – это:

- а) удаление отравляющих и иных веществ с кожи пострадавшего;
- б) обработка различного рода ран, ожогов и наложение стерильных повязок;
- в) обеззараживание и удаление биологических, отравляющих и радиоактивных веществ с поверхности тела, одежды, обуви;
- г) механическая обмывка зараженных людей со сменой белья.

19. Пакет перевязочный индивидуальный (ППИ) предназначен для:

- а) удаления пыли, грязи и стерилизации ран и ожогов;
- б) очищения зараженных участков кожи;
- в) наложения окклюзионной повязки на грудную клетку и на другие раны и ожоги;
- г) обеззараживания и удаления отравляющих веществ с кожных покровов.

20. Дезактивация – это:

- а) обеззараживание и удаление людей с зараженной территории;
- б) обеззараживание и удаление радиоактивных веществ с зараженной территории и поверхностей;
- в) обеззараживание и удаление радиоактивных веществ из воздуха;
- г) термическая обработка одежды.

**ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ
ПО «Первая Медицинская помощь »**

Вопрос № 1

Как оказать первую помощь при обмороке?

- Посадить человека, дать горячее питье, дать обезболивающие средства
- Положить пострадавшего на спину, приподнять ноги, дать понюхать нашатырный спирт, обрызгать лицо холодной водой
- Положить пострадавшего на спину, приподнять голову, дать валидол или нитроглицерин

Вопрос № 2

Какие признаки перелома позвоночника?

- Боль в месте повреждения, нарушение движений и чувствительности в конечностях ниже места повреждения
- Боль по всему позвоночнику, передающаяся на конечности, побледнение кожи на конечностях
- Боль в месте повреждения, одностороннее нарушение движений и чувствительности в верхних и нижних конечностях, покраснение кожи

Вопрос № 3

Для чего используется гипотермический пакет?

- Как кровоостанавливающее средство
- Как средство, уменьшающее отек и болевые ощущения при травмах
- Как средство, улучшающее кровообращение в области повреждения

Вопрос № 4

Как оказать первую помощь пострадавшему при ожоге кислотой?

- Наложить повязку с жирным кремом на место ожога
- Наложить сухую бинтовую повязку

- Промыть пораженное место водой, затем обработать 10% раствором пищевой соды и наложить сухую бинтовую повязку

Вопрос № 5

Как оказать первую помощь пострадавшему при переломе костей голени в нижней трети?

- Наложить тугую бинтовую повязку на голеностопный сустав, приложить грелку к месту перелома
- Наложить две шины по обеим сторонам голени от подошвы до коленного сустава, дать обезболивающие средства, приложить охлаждающий пакет к месту перелома
- Наложить две шины по бокам голени от подошвы до середины бедра, дать обезболивающие средства

Вопрос № 6

Как оказать первую помощь пострадавшему при термическом ожоге 3 степени?

- Наложить на место ожога сухую стерильную повязку, дать 2-3 таблетки анальгина
- Промыть место ожога холодной водой, осушить, наложить чистую бинтовую повязку, дать 2-3 таблетки анальгина
- Обработать место ожога раствором йода, смазать жирным кремом, наложить бинтовую повязку

Вопрос № 7

С какой частотой выполняется ручной массаж сердца у взрослого человека?

- 100-120 нажатий в 1 мин.
- 30-40 нажатий в 1 мин.
- 60-70 нажатий в 1 мин.

Вопрос № 8

На каком расстоянии от раны накладывается жгут при сильном артериальном кровотечении?

- На 5-10 см. выше раны
- На 15-20 см. выше раны
- На 3-4 см. ниже раны

Вопрос № 9

С какой частотой выполняется искусственное дыхание при оказании помощи взрослому человеку?

- 8-10 выдохов в 1 мин.
- 18-20 выдохов в 1 мин.
- 12-15 выдохов в 1 мин.

Вопрос № 10

Чем обрабатывается место химического ожога щелочью?

- 5% раствором борной или уксусной кислоты или 10% раствором пищевой соды
- 5% раствором йода
- Промывается водой 10-15 мин, затем обрабатывается 5% раствором борной, лимонной или уксусной кислоты

Вопрос № 11

Какова нормальная частота дыхания здорового человека?

- 12-15 дыханий в 1 мин.
- 20-24 дыханий в 1 мин.
- 16-18 дыханий в 1 мин.

Вопрос № 12

Какой должен быть первый шаг оказания медицинской помощи при проведении сердечно-легочной реанимации?

- Проверка проходимости верхних дыхательных путей пострадавшего
- Проведение закрытого массажа сердца
- Проведение искусственного дыхания.

Вопрос № 13

Как оказать первую помощь пострадавшему при переломе бедренной кости?

- Наложить широкую бинтовую повязку на поврежденное бедро
- Наложить 2 шины по бокам ноги: изнутри от подошвы до паха, снаружи от подошвы до подмышки
- Наложить 2 шины: изнутри от подошвы до паха, снаружи - от подошвы до тазобедренного сустава

Вопрос № 14

На какой срок накладывается кровоостанавливающий жгут в теплое время года?

- На 20-30 мин.
- На 60 мин.
- На 1.5-2 часа

Вопрос № 15

Как оказать первую помощь пострадавшему при отморожении пальцев правой стопы 2 степени?

- Растереть отмороженные пальцы снегом, затем наложить согревающую ватно-марлевую повязку
- Растереть отмороженные пальцы мехом или мягким материалом и наложить ватно-марлевую повязку
- Согреть отмороженную стопу в тазу с теплой водой (40-41 С0) 20-30 мин, наложить сухую бинтовую повязку

Вопрос № 16

Как выполняется искусственная вентиляция легких и массаж сердца если реанимационную помощь оказывают два человека?

- 2 выдоха и 15 нажатий на грудную клетку
- 1 выдох и 5 нажатий на грудную клетку
- 4-5 выдохов и 15 нажатий на грудную клетку

Вопрос № 17

Как оказать первую помощь пострадавшему при переломе левой ключицы?

- Наложить шину по задней поверхности левой руки от локтевого сустава до лопатки и подвесить согнутую в локтевом суставе под прямым углом левую руку на ремне к шее
- Согнуть левую руку в локтевом суставе под прямым углом, подвесить ее на ремни к шее и прибинтовать руку к туловищу
- Наложить тугую бинтовую повязку на левый плечевой сустав

Вопрос № 18

Как оказать первую медицинскую помощь пострадавшему при отравлении тормозной жидкостью?

- Дать выпить пострадавшему 0,5-1.0 литр молока, затем 3-4 таблетки активированного угля, вызвать рвоту
- Дать пострадавшему теплый сладкий чай, затем 0,5 литра воды и 3-4 таблетки активированного угля, вызвать рвоту
- Дать выпить пострадавшему 2-3 стакана воды, затем вызывать рвоту, повторить эту процедуру до выделения чистой воды без всякого постороннего запаха, затем дать 3-4 таблетки размельченного активированного угля

Вопрос № 19

Каким способом следует останавливать венозное кровотечение?

- Наложить кровоостанавливающий жгут выше раны
- Наложить на рану тугую давящую повязку
- Наложить закрутку ниже раны

Вопрос № 20

В каком положении следует транспортировать пострадавшего с подозрением на внутрибрюшное кровотечение?

- Лежа на спине с согнутыми в коленях ногами
- Лежа на правом боку
- Сидя или полусидя

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575889

Владелец Тимошкина Анна Сергеевна

Действителен с 25.02.2022 по 25.02.2023