

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ БОГУЧАНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ЦЕНТР РОСТА»

РАССМОТРЕНО
методическим советом
МБОУ ДОД «Центр роста»
Протокол от 20. 06.2025г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДОД «Центр роста»
_____ Т.Г. Назарова
23. 06.2025 г. приказ № 132

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Патриот»

Направленность программы: социально-гуманитарная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Разработчики программы:
педагоги
дополнительного образования
Брюханов Игорь Александрович,
Томагашев Евгений Андреевич,
Казанцев Дмитрий Николаевич,
Суетин Никита Александрович,
Шабалин Александр Викторович,
Павленко Ольга Ильинична

с. Богучаны

2025г

Пояснительная записка

Происходящие в России процессы преобразования не могут не влиять на сознание и чувства всех граждан страны, и, прежде всего, молодежи. К сожалению, с началом перемен в обществе резко проявилась негативная сторона этих изменений, которая выразилась в изменении отношения к таким непреходящим ценностям, как Отечество, патриотизм, долг, честь, достоинство.

В тяжелом положении оказались Вооруженные силы России, оставшиеся без полноценных воинов. Причина тому – слабый авторитет Армии в обществе, и в особенности среди молодой его части. Одна из причин такого положения – снижение роли и значения патриотического воспитания молодежи. В плачевном состоянии находится и система допризывной подготовки к службе. Естественно, что в таких условиях проблема патриотического воспитания подрастающего поколения становится одной из актуальнейших.

Программа разработана на основе «Программы и методических рекомендаций» для обучения и всесторонней подготовки детей.

Направленностью данной образовательной программы является военно-патриотическое воспитание детей и молодежи, которое наравне с духовно - нравственным воспитанием оказывает существенное влияние на состояние нашего общества.

Цель программы:

организация комплексной военно-спортивной подготовки к службе в армии, формирование у подрастающего поколения активной гражданской позиции, развитие интереса и ценностного отношения к истории своей страны

Задачи программы:

- Изменение нравственного климата в молодежной среде;
- Формирование активной жизненной позиции молодежи;
- Психологическая подготовка к службе в армии;
- Воспитание ответственности за будущее и настоящее своей страны и уважения к ее истории;
- Снижение уровня преступности среди молодежи.

Программа рассчитана на 5 лет обучения ребят в возрасте 13-17 лет. Учебно-тематический план включает в себя изучение обязательных дисциплин (НВП, ОФП, туризм, краеведение, основы медицинской подготовки) и специальную подготовку в зависимости от наличия специалистов и материально-технической базы (рукопашный бой, бокс, вольная борьба).

Группы комплектуются с учетом возраста и степени физической и спортивной подготовленности. Вариативным блоком является выбор раздела «Единоборство» в зависимости от квалификации педагога. В период изучения дисциплин «вольная борьба», «бокс», «рукопашный бой» обязательны медицинские осмотры, врачебно-педагогическое наблюдение за состоянием здоровья учащихся. Учитывается

приспособленность к тренировочным нагрузкам. Один раз в год проводится медицинское освидетельствование и перед каждым соревнованием любого уровня. Особенность данной программы – вариативность дисциплин, которые выбираются в каждом военно- патриотическом клубе, исходя из учета имеющихся специалистов и материальной базы.

Организация занятий, формы и методы работы.

Каждое занятие состоит из следующих частей:

1. Общее построение, на котором делаются объявления, сообщения и объявляется тема занятия,
2. Строевые тренировки по закреплению изученных строевых приемов,
3. Изучение нового материала (теория и практика),
4. Общефизическая разминка,
5. Выработка умений и навыков в составе отделения, работающих по круговой системе (переходя с одного рабочего места на другое),
6. Подведение итогов.

Формы работы: групповые, индивидуальные, игровые, просмотры видеофильмов, лекции, участие в соревнованиях.

Режим занятий: два раза в неделю по два и три часа (одно занятие в выходной день).

На каждый год обучения для всех обучающихся разрабатываются контрольные нормативы, переводные испытания.

Ожидаемые результаты:

- Подростки, занимаясь спортом в военно-патриотическом клубе, укрепят свое здоровье
- Получат знания по основам медицинской подготовки
- Получат знания по выживанию в условиях, близких к экстремальным
- Сформируют общественно-активную позицию, интерес к прошлому своей страны
- Пройдут подготовку к службе в рядах Вооруженных Сил РФ.

Учебно-тематический план по годам обучения

№	Дисциплина	Кол-во часов				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1	Начальная военная подготовка	32	32	32	54	54
2	Общефизическая подготовка	36	36	36	36	36
3	Туризм, краеведение	20	20	20	8	8
4	Основы медицинской подготовки	6	6	6	20	20
5	Организационно-массовая работа	16	16	16	14	14
6	Единоборства (рукопашный бой, вольная борьба, бокс)	34	34	34	12	12
	Итого:	144	144	144	144	144

Учебно - тематический план на 1-й год обучения

Начальная военная подготовка

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вооруженные Силы России	3	1	4
2.	Строевая подготовка	2	4	6
3.	Тактическая подготовка	2	4	6
4.	Огневая подготовка		4	4
5.	Военная топография	4	2	6
6.	Переводные испытания, контрольные нормативы	4	2	6
	Итого:			32

1. История возникновения Вооруженных Сил РФ.

Общевоинские уставы.

Общевоинские уставы, их основные требования и содержание. История возникновения уставов. Законодательная основа общевоинских уставов Вооруженных Сил РФ и их требования. Виды уставов и их назначение.

Устав Внутренней службы ВС РФ. Общие положения. Военнослужащие и взаимоотношения между ними. Обязанности солдата (матроса). Размещение военнослужащих, распределение времени и повседневный порядок.

Дисциплинарный устав ВС РФ. Общие положения. Поощрения и дисциплинарные взыскания. Учет поощрений и дисциплинарных взысканий. Дисциплинарные права командиров подразделений.

Обязанности суточного наряда. Суточный наряд роты, его назначение, состав и вооружение. Подготовка к несению службы. Обязанности дневального по роте. Обязанности дежурного по роте. Прием дежурства. Действия суточного наряда по обеспечению соблюдения распорядка дня. Практическое несение службы в наряде по роте.

Права и обязанности лиц караула. Караул, его состав и назначение. Внутренний порядок в карауле. Ответственность, подчиненность и права личного состава караула. Обязанности часового. Порядок несения службы и применения оружия часовым.

2. Строевая подготовка.

Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Выполнение команд «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «заправиться», «отставить», «Головные уборы – снять (надеть)». Повороты на месте налево, направо, кругом. Движение строевым шагом. Изменение скорости движения. Повороты в движении «налево», «направо», «кругом». Отдание воинской чести в движении и на месте. Выход из строя, подход к начальнику и отход от него. Постановка в строй.

Строевые приемы и движение с оружием. Строевая стойка с оружием. Выполнение приемов с оружием на месте. Повороты и движение с оружием.

Отдание воинской чести с оружием на месте и в движении. Выход из строя с оружием и подход к начальнику. Отход от начальника и постановка в строй. *Строи подразделений и управление ими.* Строи подразделений. Порядок перестроения. Выполнение команд в составе подразделения. Проведение строевого смотра подразделения. Отдание воинской чести в движении в составе подразделения. Команды, подаваемые командирами подразделений и их выполнение.

3.Тактическая подготовка.

Основы современного общевойскового боя. Понятие о бое. Современный общевойсковой бой. Виды боя. Оборона. Наступление. Встречный бой. Виды оружия. Виды маневра.

Действие солдата в бою. Действие солдата в обороне. Место и обязанности солдата в оборонительном бою. Выбор места для стрельбы и его маскировка.

Действие солдата в наступлении. Передвижение на поле боя. Использование местности и местных предметов для защиты от огня противника. Преодоление препятствий в ходе атаки. Уничтожение противника в окопах. Бой в глубине обороны противника.

Действие солдата в разведке. Наблюдение. Выбор места для наблюдения, его оборудование и маскировка. Ведение журнала наблюдения. Поиск. Засада.

3. Огневая подготовка.

Стрелковое оружие. Классификация. Основные термины и определения. Принцип устройства. Боеприпасы. Меры безопасности при обращении с оружием. Назначение и общее устройство стрелкового оружия. Материальная часть стрелкового оружия. Принципы устройства и действия автоматов. Разборка и сборка стрелкового оружия. Возможные задержки и неисправности, возникающие при стрельбе и способы их устранения. Осмотр и подготовка оружия к стрельбе. Обслуживание оружия после стрельбы.

Правила стрельбы из стрелкового оружия. Сущность явления выстрела, его периоды. Начальная скорость пули и ее практическое значение. Траектория полета пули, ее элементы и свойства. Прямой выстрел, поражаемое, прикрытое и мертвое пространство, их определение и практическое использование в боевой обстановке. Классификация целей на поле боя, их краткая характеристика. Способы ведения огня из стрелкового оружия. Наводка оружия. Выбор момента выстрела. Правила стрельбы из стрелкового оружия. Корректирование огня. Особенности ведения огня в горах и в условиях ограниченной видимости.

Огневые тренировки. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия.

По окончании курса обучающиеся должны знать:

- что такое современная армия, ее структура;
- все о видах строев, построении и передвижении в строю, отдача воинской чести на месте и в движении;
- о военной тактике, планировании боя, видах боя, действиях в бою в составе отделения, взвода с техникой и без нее;
- виды стрелкового оружия, устройства оружия (автомата)

- основы и правила стрельбы, ведения огня и нормативы по стрельбе
- спецнорму военной топографии, знаки, карту, компас.

Общefизическая подготовка

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Сведения о строении человека	2		2
2.	Гигиенические требования и профилактика травматизма	1		1
3.	Техника безопасности при занятиях	1		1
4.	Развитие общefизической выносливости		3	3
5.	Развитие общefизической гибкости мышц		6	6
6.	Развитие общefизических скоростных качеств		6	6
7.	Развитие общefизических скоростно-силовых качеств		6	6
8.	Развитие общefизических силовых качеств		6	6
9.	Овладение игровыми видами спорта		3	3
10.	Сдача контрольных нормативов по ОФП		2	2
	Итого			36

Общefизические упражнения. Ознакомление с порядком проведения разминочных упражнений. Упражнения на развитие двигательных качеств мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног. Комплексы вольных упражнений. Упражнения на равновесие и координацию движения.

Проведение разминочных упражнений. Упражнения на развитие физических качеств: силы, выносливости. Упражнения в парах. Упражнения для развития групп мышц, принимающих основную нагрузку. Игры с элементами борьбы, переноской грузов, поднятием тяжестей. Проведение упражнений для разминки. Упражнения на развитие физических качеств: ловкости, быстроты. Упражнения на спортивных снарядах. Прыжки через коня и козла. Челночный бег. Проведение разминочных упражнений. Упражнения на развитие физических качеств: силы, ловкости. Упражнения в парах. Упражнения для развития групп мышц, принимающих основную нагрузку. Игры с элементами борьбы. С использованием мяча, переноской раненых. Упражнения на спортивных снарядах: перекладина – подтягивание, гимнастическая стенка – поднос прямых ног, брусья – сгибание и разгибание рук в упоре. Проведение упражнений для разминки. Упражнения на развитие физических качеств: ловкости, быстроты. Бег. Прыжки через козла и коня. Челночный бег. Упражнения в лазании по канату.

Туризм, краеведение

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Организация и подготовка к походу	1		1
2	Безопасность в походе	1		1
3.	Техника ориентирования на местности		2	2
4	Топографическая подготовка	1	1	2
5.	Туристическое снаряжение	1		1
6	Техника передвижения в походе		1	1
7	Организация стоянки	1	1	2
8	Участие в походе		6	6
9.	Переводные испытания, контрольные нормативы		1	1
10	Введение в сибирское краеведение	1		1
11	Экологическое бытие сибирского крестьянина	1		1
12	Страницы истории Отечества	1		1
	Итого			20

1. *Туризм.* Задачи самостоятельных туристических путешествий и организационные формы туризма в России.
2. *Организация и подготовка к походу.* Выбор района, изучение его и разработка маршрута. Комплектование группы. Подготовка группы к выходу на маршрут. Получение разрешения на путешествие. Контроль за выполнением самостоятельных походов. Рекомендуемые недельные планы занятий для подготовки к туристическому походу. Физическая подготовка туриста. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
3. *Безопасность в походе.*
4. *Техника ориентирования на местности.* Ориентирование на местности без карты. Движение по азимуту. Ориентирование на местности по карте. Определение расстояний.
5. *Туристическое снаряжение.* Снаряжение. Особенности подготовки туриста к походам различной сложности. Укладка рюкзака. Практическая подготовка снаряжения. Особенности подготовки туриста к походам различной сложности. Осуществление укладки рюкзака.
6. *Техника передвижения в походе.* Нагрузки при передвижении. Режим дня. Порядок движения группы в походе. Привалы. Ночлег. Практическое осуществление движения группы в походе.

По окончании курса обучающиеся должны:

- Выполнять гигиенические требования к одежде, продуктам, туристическому инвентарю,
- Уметь оказать первую медицинскую помощь,
- Уметь ориентироваться на местности,
- Уметь зарисовывать карты и уметь ориентироваться по карте,

- Уметь управляться с туристическим инвентарем (снаряжением),
- участвовать в походах и соревнованиях, связанных с туризмом.
- Иметь общие представления о курсе «Сибирское краеведение». Понимать, что подлинное краеведение включает в себя различные компоненты: учебный, исследовательский, поисково-музейный.

Основы медицинской подготовки

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Организм человека и его состояние	1		1
2.	Первая медицинская помощь		5	5
	Итого:			6

1. *Организм человека и его составные элементы.* Общая анатомия человека. Кости туловища и их соединения. Мышечная система. Болевые точки тела человека.
2. *Первая медицинская помощь.* Первая медицинская помощь при несчастных случаях, при получении ушибов, травм и переломе. Транспортировка пострадавших. Первая медицинская помощь при потертостях, обмороке, обморожении, ожогах и солнечном ударе. Первая медицинская помощь тонущему, пораженному молнией. Оказание помощи при укусе ядовитой змеи. При укусе насекомых. Первая медицинская помощь при получении ранения и контузии.

Организационно-массовая работа

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Патриот» предусматривает проведение районных военно-патриотических игр «Школа выживания», «Северное сияние», слета военно-патриотических клубов «Пространство памяти» и смотра строевой выучки курсантов военно-патриотических клубов в качестве средства контроля освоения программы.

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Разработка детско-взрослых социальных проектов	1	1	2
2.	Подготовка к районному слету «Пространство памяти», военно-патриотическим играм «Школа выживания», «Северное сияние», смотру строевой выучки курсантов военно-патриотических клубов		6	6
3.	Проведение проводов выпускников, посвящение новых курсантов		1	1
4.	Участие в военно-патриотических играх «Северное Сияние», «Школа		8	8

	выживания», слете военно-патриотических клубов «Пространство памяти», смотре строевой выучки курсантов военно-патриотических клубов			
	Итого:			16

Единоборство Рукопашный бой

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Страховка и самостраховка	1	3	4
2.	Изготовка к бою	1	3	4
3.	Передвижение	1	3	4
4.	Ударная техника	1	3	4
5.	Бросковая техника	1	5	6
6.	Приемы защиты	1	3	4
7.	Приемы нападения	1	3	4
8.	Приемы защиты от нескольких противников		4	4
	Итого:			34

1. *Страховка и самостраховка.* Страховка и самостраховка. Разминочные упражнения. Ознакомление с порядком выполнения упражнений со страховкой. Разучивание и выполнение упражнений страховки и самостраховки. Упражнения для разминки. Совершенствования практических навыков в выполнении приемов самостраховки.
2. *Изготовка к бою.* Боевая стойка и ее применение в ходе рукопашного боя. Виды стоек ожидания. Разучивание и выполнение приемов изготовки к бою. Применение боевой стойки в ходе рукопашного боя. Разучивание и тренировка в выполнении приемов изготовки к бою. Тренировка и совершенствование умений и навыков в выполнении приемов изготовки к бою.
3. *Передвижение.* Способы передвижения при ведении рукопашного боя. Использование способов передвижения в ходе рукопашного боя. Ударная техника. Ударная техника руками. Положение рук при ведении рукопашного боя. Изучение ударных частей и поверхностей рук. Способы нанесения ударов руками. Контроль ударов руками. Ударная техника ногами. Изучение ударных поверхностей и частей ног. Способы нанесения ударов ногами. Контроль ударов ногами. Тренировка и совершенствование умений и навыков в выполнении ударов в ходе рукопашного боя. Комбинация ударов различными частями тела. Изменение уровней атаки и использование комбинированных ударов различными частями тела.
4. *Бросковая техника.* Техника выполнения бросков. Положение тела при проведении броска в ходе рукопашного боя. Использование энергии

противника для проведения встречных атак. Изучение приемов рукопашного боя с применением бросковой техники.

5. *Приемы защиты.* Техника выполнения блоков. Положение рук при проведении защиты в ходе рукопашного боя. Изучение блоков ногами и руками. Способы ухода с линии удара. Освобождение от захватов противника нападающего спереди, сзади и сбоку. Изучение приемов освобождения от захватов противника. Способы защиты от ударов палкой, ножом. Изучение приемов защиты от вооруженного противника.
6. *Приемы нападения.* Выполнение болевых приемов на локтевые, плечевые суставы, на ноги. Выполнение удушающих приемов. Выполнение болевых приемов на кисть, на пальцы. Навыки проведения болевых приемов. Навыки захватов. Приемы снятия часового. Приемы связывания и конвоирования. Приемы нападения с использованием ножа, пистолета, автомата. Приемы защиты и нападения с оружием. Метание ножа. Метание различных предметов различными способами.
7. *Приемы защиты от нескольких противников.* Разучивание и тренировка приемов рукопашного боя с несколькими противниками. Выполнение специальных комплексов с оружием.

Вольная борьба

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Обучение основам борьбы		6	6
2.	Обучение приемам в стойке		5	5
3.	Обучение приемам в низком партере		8	8
4.	Обучение приемам в высоком партере		7	7
5.	Обучение приемам на руки		5	5
6.	Обучение приемам на ноги		5	5
	Итого:			36

1. *Обучение основам борьбы.* Захваты. Отличие вольной борьбы от греко-римской борьбы (захваты ниже пояса). Захваты и освобождение кистей рук. Запрет на удушающие приемы.
2. *Приемы в стойке.* Отработка приемов на муляже. Спарринг приема.
3. *Обучение приемам в низком партере.* (Положение лежа)
4. *Обучение приемам в высоком партере.*
5. *Обучение приемам на руки.*
6. *Обучение приемам на ноги.* Захваты, подсечки, подножки

Бокс

№	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теоретические основы бокса		1	1
2.	История зарождения и развития бокса		1	1
3.	Гигиенические требования при занятиях бокса		1	1

4.	Техника безопасности при занятиях боксом		4	4
5.	Виды стоек в боксе	4	1	5
6.	Удары в боксе	5	2	7
7.	Уходы от ударов	5	1	6
8.	Передвижение в стойке	5	1	6
9.	Комбинированные удары	20	1	21
10.	Запрещенные удары в боксе		2	2
11.	Отработка упражнений на развитие силы		4	4
12.	Спец. упражнения для развития скорости ударов		5	5
	Итого:			36

1. *Теоретические основы бокса.*
2. *История зарождения и развития бокса.* Кулачные бои на Руси.
3. *Гигиенические требования при занятиях боксом.* Чистая обувь, чистое помещение, чистое белье. Освещенность зала. Душ после занятий.
4. *Техника безопасности при занятиях боксом.* Специальная обувь - боксерки (во избежание скольжения по полу). Боксерские трусы (с широкой резинкой, чтобы избежать удара ниже пояса). Шлем. Перчатки. Боксерская груша (плотно закреплена). Боксерский мешок заводского производства.
5. *Виды стоек в боксе.* Правосторонняя стойка. Левосторонняя стойка. Фронтальная стойка. Подвод. Высокая (правосторонняя и левосторонняя) и средняя стойка.
6. *Удары в боксе.* Прямой удар. Левый прямой удар в голову. Левый прямой удар в корпус. Правый прямой удар в голову. Правый прямой удар в корпус. Левый боковой удар. Правый боковой удар. Оперкот. Хук.
7. *Уходы от ударов.* Уклоны, отходы, нырки.
8. *Передвижение в стойке.*
9. *Комбинированные удары.*
10. *Запрещенные удары в боксе.* Удар ниже пояса. Удар открытой перчаткой. Удар по затылку. Вращение вокруг своей оси на ринге.
11. *Отработка упражнений на развитие силы.*
12. *Специальные упражнения для развития скорости ударов.*

По окончании курса обучающиеся должны:

- Выполнять гигиенические правила на занятиях и после них
- Уметь передвигаться в стойке
- Выполнять защитные действия
- Уметь психологически настроиться на бой
- Уметь работать в парах.

Переводные испытания по начальной военной подготовке.

Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.

Порядок разборки: отделить «магазин», проверить, нет ли патрона в патроннике (перевести переводчик вниз, отвести рукоятку затворной рамы назад, отпустить рукоятку, спустить курок с боевого взвода в положение автомата под углом 45-60 градусов от поверхности стола), вынуть пенал с принадлежностью, отделить шомпол, крышку ствольной коробки, пружину возвратного механизма, затворную раму с затвором, затвор от затворной рамы, газовую трубку со ствольной накладкой. Сборка осуществляется в обратном порядке. После присоединения крышки ствольной коробки спустить курок с боевого взвода в положение автомата под углом 45-60 градусов от поверхности стола и поставить автомат на предохранитель.

Нормативы:

- Разборка 15 сек – «высокий уровень», 18 сек – «средний», 21 сек – «низкий»,
- Сборка 21 сек – «высокий уровень», 24 сек – «средний уровень», 27 сек – «низкий уровень».

За нарушение техники безопасности и порядка разборки и сборки АК участник получает штрафное время 3 секунды за каждую ошибку.

Переводные испытания по строевой подготовке.

Порядок проведения:

- Построение, выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», доклад командира, приветствие,
- Повороты на месте в составе отделения, перестроение из одной шеренги в две и обратно,
- Выход из строя и возвращение в строй (по два участника от команды),
- Движение строевым шагом и повороты в движении (по два участника от команды).

Тест по первой медицинской помощи при ранениях и переломах.

1. Самым надежным способом остановки кровотечения в случае повреждения крупных артериальных сосудов рук и ног является:

- А) наложение давящей повязки
- Б) пальцевое прижатие
- В) наложение жгута
- Г) максимальное сгибание конечности

2. Найдите ошибку при перечислении назначения повязки:

- А) предохраняет рану от воздействия воздушной среды
- Б) предохраняет рану от загрязнения
- В) закрывает рану
- Г) уменьшает боль

3. Какой метод можно использовать для остановки кровотечения из сосудов кисти или предплечья? Выберите правильный вариант ответа:

- А) поместить в локтевой сустав валик из скатанной материи, согнуть руку в локтевом суставе и зафиксировать предплечье к плечу,
- Б) максимально отвести плечи пострадавшего назад и зафиксировать их за спином широким бинтом
- В) согнуть руку в локтевом суставе и зафиксировать предплечье к плечу

Г) наложить давящую повязку на рану, затем поднять руку вверх и ждать приезда «Скорой помощи»

4. Способ остановки кровотечения приданием возвышенного положения поврежденной конечности главным образом применяется при

А) *поверхностных ранениях в случае венозного кровотечения*

Б) любых ранениях конечности

В) смешанном кровотечении

Г) одновременной травме живота и возникновении кровотечения на конечности

5. В чем заключается оказание первой медицинской помощи при незначительных открытых ранах?

А) промыть рану содовым раствором и обработать ее спиртом

Б) *промыть рану перекисью водорода (либо раствором марганцовки) и обработать ее йодом, заклеить рану бактерицидным пластырем или наложить стерильную повязку*

Г) смазать рану вазелином или кремом, наложить повязку

Д) промыть рану водой и обработать ее спиртом, наложить кровоостанавливающий жгут или повязку.

6. Что называется раной?

А) *повреждение, характеризующееся нарушением целостности кожных покровов, слизистых оболочек, глубоких тканей*

Б) выхождение крови из поврежденных кровеносных сосудов

В) опасное для жизни осложнение тяжелых повреждений

Г) возникновение гематомы в результате падения

7. Темно-красный или бардовый цвет крови является признаком

А) артериального кровотечения

Б) *венозного кровотечения*

Г) капиллярного кровотечения

Д) паринхиматозного кровотечения

8. Что такое асептика?

А) *система профилактических мероприятий, направленных против возможности попадания микроорганизмов в рану, ткани, органы, полости тела пострадавшего при оказании ему помощи*

Б) профилактические мероприятия по удалению ранящего предмета из тела человека

В) обездвижение травмированных участков тела подручными средствами

Г) своевременное введение обезболивающего препарата пострадавшему

9. Нарушение целостности кожных покровов, слизистых оболочек, глубоких тканей и поверхности внутренних органов в результате механического или иного воздействия, - это

А) разрыв связок

Б) растяжение мышц

В) *рана*

Г) повреждение

10. Укажите признаки травматического шока у пострадавшего

А) покраснение кожи, повышение температуры тела, повышенное артериальное давление

- Б) серость лица, вялость, заторможенность, низкое артериальное давление, частый и слабый пульс, липкий, холодный пот
- В) повышенная возбудимость пострадавшего, беспокойство, резкая потеря зрения, потеря слуха
- Г) учащенное дыхание, снижение температуры тела, резкое сужение зрачков, редкий и слабый пульс, наличие кровотечения
11. Если у пострадавшего появились признаки травмы головы или позвоночника, нельзя до приезда «скорой помощи»
- А) поддержать проходимость дыхательных путей
- Б) держать голову и позвоночник пострадавшего в неподвижном состоянии
- В) *снимать одежду, переносить пострадавшего в постель, делать промывание желудка*
- Г) останавливать наружное кровотечение, поддерживать нормальную температуру тела пострадавшего
12. При любой травме, за исключением открытого перелома, целесообразно прикладывать лед. Для чего это делается?
- А) позволяет остановить сильное кровотечение, уменьшить боль
- Б) помогает облегчить боль и предупреждает травматический шок
- В) *помогает облегчить боль и уменьшает опухоль*
- Г) останавливает капиллярное кровотечение и предупреждаются воспалительные процессы
13. При каких травмах рекомендуется переносить пострадавшего в положении лежа на спине?
- А) при травмах головы, верхних конечностей
- Б) при шоке и значительной кровопотере
- В) с травмами костей таза и брюшной полости
- Г) *с травмами головы, позвоночника, конечностей, если пострадавший в сознании*
14. Признаками перелома являются
- А) тошнота и рвота, нарушение функции конечности, ее деформация и подвижность
- Б) *нарушение функции конечности, сильная боль при попытке движения ею, деформация и некоторое ее укорочение, подвижность костей в необычном месте*
- В) временная потеря зрения и слуха, появление сильной боли при попытке движения конечностью
- Г) покраснение кожных покровов, повышение температуры тела, болевые ощущения при движении конечностью
15. Укажите последовательность оказания первой медицинской помощи при закрытых переломах
- А) дать обезболивающее средство, провести иммобилизацию, на место перелома наложить холод, доставить пострадавшего в лечебное учреждение
- Б) дать обезболивающее средство, сделать перевязку, доставить пострадавшего в лечебное учреждение
- В) *на место перелома наложить тугую повязку, дать обезболивающее средство, доставить пострадавшего в лечебное учреждение*

Г) наложить на место перелома асептическую повязку, дать обезболивающее средство, положить пострадавшего на бок

16. При оказании первой помощи в случае перелома опорно-двигательного аппарата запрещается

А) проводить иммобилизацию поврежденных конечностей

Б) вставлять на место обломки костей и вправлять на место вышедшую кость

В) останавливать кровотечение

Г) проводить искусственную вентиляцию легких

Промежуточные контрольные нормативы по ОФП.

№ п/п	Года обучения	1 год			2 год			3 год			4 год			5 год		
	Виды упражнений	низк ий	средн ий	высо кий	низк ий	средн ий	высо кий	низ кий	сред ний	выс оки й	низ кий	сред ний	выс оки й	низк ий	сред ний	выс оки й
1.	Бег 30 м (сек.)	6.0	5.8	5.2	5.8	5.4	5.2									
2.	Бег 60 м (сек.)				10.2	10	9.5	10	9.8	9.6						
3.	Бег 100 м (сек.)										16.2	15.4	14.2	15.4	14.2	13.6
4.	Кросс без учета времени	300	500	1000	500	800	1000									
	Кросс 500м (мин.сек.)							2.0	1.45	1.3						
	Кросс 1000м (мин.сек.)										3.4	3.3	3.0	3.2	3.0	2.5
5.	Челночный бег -4*9 (сек)	11.3	11.0	10.8	11.0	10.8	10.5	10.8	10.5	10.3	10.5	10.3	10.0	10.3	10.0	9.5
6.	Прыжок в длину с места (см)	100	120	150	120	150	180	150	180	210	180	210	240	180	210	260
7.	Метание набивного мяча весом 1 кг сидя из-за головы (м)	6.5	7.0	7.5	7.5	8.0	8.5	8.5	9.0	9.5	9.0	9.5	10.0	10.0	11.5	12.0
8.	Метание малого (теннисного) мяча (м)	18	30	35	26	35	40	32	38	46						
9.	Метание гранаты весом 700г (м)										28	35	38	30	35	40
10.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	1	2	3	2	3	6	3	6	8	3	8	10	6	8	12
11.	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на гимнастической скамейке (кол-во раз)	8	10	12	10	12	15	10	15	18	15	28	20	18	25	28
12.	Полоса препятствий из 10 элементов	Без учета времени									2 мин. 15 сек.					

Примечание:

1. Высокая подготовленность: выполнение 5 норм высокого уровня и 3 нормы среднего уровня
2. Средняя подготовленность: выполнение 7 норм среднего уровня и 2 нормы низкого уровня

Промежуточные контрольные нормативы по стрельбе из пневматической винтовки.

Расстояние 10 м. (Из 50 возможных)

№п\п	Год обучения	Возраст	Положение стрельбы	№ мишени	Очки	Степень подготовленности
1.	1 год	11-12 лет	Лежа с упором	№7	0-12	Низкая
					13-18	Средняя
					19-22	Высокая
2.	2 год	12-13 лет	Лежа с упором на руку	№7	0-12	Низкая
					13-21	Средняя
					22-25	Высокая
3.	3 год	13-14 лет	Лежа с упором на руку	№6	0-18	Низкая
					19-23	Средняя
					24-33	Высокая
4.	4 год	15-16 лет	Стоя	№6	12-22	Низкая
					23-28	Средняя
					29-35	Высокая
5.	5год	17 лет	Стоя	№6	18-22	Низкая
					23-32	Средняя
					33-38	Высокая
					и выше	

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы:

Теоретические занятия проводятся преимущественно в форме рассказа и беседы с использованием дидактического материала и технических средств обучения. На этих занятиях рассматриваются понятия, основные определения, положения, темы занятия, анализируются литературные источники, требования уставов, руководств и наставлений.

Практические занятия включают изучение и закрепление техники выполнения приемов, действий и нормативов, решение стрелковых и других задач с использованием оружия, приборов, спортивных снарядов, приспособлений и сооружений. Комплексные занятия включают в себя выполнение приемов, действий, нормативов или их комбинацию из нескольких или всех разделов программы. Они проводятся в целях закрепления и совершенствования умений и навыков, практических действий, развития смекалки и инициативы, приобретения моральной и психологической устойчивости в условиях повышенных физических нагрузок. В комплексные занятия в обязательном порядке включаются физические упражнения, действия по основам военного дела. На этих занятиях планируется выполнение курсантами строевых приемов, правил обращения военнослужащих и действий при отдаче и получении приказаний, изученных на теоретических занятиях по строевой подготовке. Продолжительность комплексного занятия, как правило, до двух часов. Комплексные занятия проходят в форме эстафет, соревнований, районных военно-спортивных игр. Районные военно-спортивные игры представляют собой комплекс задач, выполняемых в условиях тактической обстановки. Цель игр: проверка и практическое использование знаний и умений, полученных учащимися на теоретических и практических занятиях. Использование современных образовательных технологий прежде всего обеспечивает личностное развитие за счет уменьшения доли репродуктивной деятельности в образовательном процессе. Используемые современные образовательные технологии:

1. проектные методы обучения;
2. технология использования в обучении игровых методов;
3. обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа)

Литература для детей:

1. Ашурков В.Н., Кацюба Д.В., Историческое краеведение. Москва 1980г
2. Быконя Т.Ф. Заселение русскими Приенисейского края в XV111 в. Новосибирск 1981г.
3. Садикова Н.Б. Туристу школа выживания. Минск.2002г.
4. Григорьев А.А. Красноярский край в истории Отечества. Красноярское книжное издательство. 2001г
5. Доманк А.Ф. Знаки воинской доблести. Москва. ДОСААФ. 1990 год.
6. Комплект наглядных плакатов по теме «Оказание первой медицинской помощи», «Строевая подготовка», «Огневая подготовка», «Организация туристического похода»

Литература для педагога:

1. Науменко. НВП. Москва. ДОСААФ. 1982 г.
2. Гусак, Рогачев. НВП. Москва, 1987 г.
3. Учась играть в волейбол. В.С.Моданов. 2003г
4. Методическое пособие по атлетизму. Иванюк А.П. 2001г
5. Баскетбол. Москва. «Физкультура и спорт».2004г
6. Учебник выживания в экстремальных ситуациях. Москва. ООО«Изд-во Яуза». 2002г.
7. Формозов А.Н. Спутник следопыта. Москва. Гос. изд-во детской литературы министерства просвещения РСФСР. 1959г.
8. ОБЖ под редакцией Сюнькова В.Я. Москва.1995
9. Руководство по выживанию. Москва. ООО «Изд-во АСТ»
10. Журнал «Боевое искусство планеты». Оздоровительный и научно информационный центр «Здоровье народа».1995г.
11. Чуринов Л. На просторах нижнего Приангарья. «Век XX и новый XXI» Красноярск. «Кларетианум». 2005г
12. Журнал «Воспитание школьников». 1998- 2009 год.
13. Журнал «Внешкольник». 1995- 2009 год.