

Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Многопрофильный лицей» города Смоленска

Принята на заседании  
методического (педагогического)  
совета  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
И.о. директора МБОУ  
«Многопрофильный лицей»  
\_\_\_\_\_ Гильденкова О.С.  
Приказ № \_\_ от \_\_\_\_\_ г.

**Дополнительная общеобразовательная**  
**общеразвивающая программа**  
**социально- гуманитарной направленности**

«Юнармия»  
на 2024-2025 учебный год  
Возраст обучающихся: 12 – 18 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Агеева Елена Анатольевна  
Преподаватель-организатор ОБЗР

Смоленск

2024 год

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юнармия» является программой социально-гуманитарной 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 27.07.2022 года № 629 «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 «Многопрофильный лицей» города Смоленска.

### **Актуальность программы «Юнармия»**

Возрождение патриотизма – шаг к возрождению России. Именно патриотизм является духовным достоянием личности, одним из важнейших элементов общественного сознания и фундамента общественной и государственной систем, составляет духовно-нравственную основу их жизнедеятельности и эффективного функционирования.

Программа «Юнармия» направлена на обучение подростков-юнармейцев начальной военной подготовке, а также качественную подготовку учащихся к военно-спортивным соревнованиям различного уровня в соответствии с Положениями.

Актуальность программы связана с тем, что 1 сентября 2016 года в России официально стартовало всероссийское военно-патриотическое движение «Юнармия». Предметом и целями движения являются всестороннее развитие личности детей и подростков, а также участие их в реализации мероприятий молодежной политики как на муниципальном, так и на государственном уровне.

«Больше внимания нужно уделять патриотическому воспитанию молодежи. Да, необходимо серьезно обновить эту работу, но некоторые традиционные методы, например, военно-патриотические игры, востребованы и сегодня. Они выработают и командный дух, и сильный характер и формируют навыки поведения в самых сложных условиях», - отметил в своем послании федеральному собранию Президент Российской Федерации. Значимость программы заключается в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации умений и навыков, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает воспитанникам в профессиональном самоопределении.

Так же обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Педагогическая целесообразность** программы «Юнармия» состоит в том, что она ориентирована на социальный заказ обучающихся и родителей к подготовке будущих защитников Отечества, у детей формируются личностные качества, знания, умения и навыки необходимые для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации, способствует личностному развитию подростка, укреплению его физического здоровья, профессиональному самоопределению детей, их адаптации к жизни в обществе

**Новизна программы** заключается в том, что программа «Юнармия» используют современные педагогические технологии: проектирование, организаторские методы, информационные технологии обучения.

Главные принципы:

1. Деятельность объединения не должна нарушать учебного процесса школы;
2. Использование наглядного пособия, ИКТ и всех средств наглядности;
3. Предполагает постепенное усложнение материала;
4. Добровольность участия в данном виде деятельности;
5. Активность и творческий подход к проведению мероприятий;
6. Доброжелательная и непринуждённая обстановка работы объединения.

**Адресат программы:** обучающихся в возрасте 12-18 лет.

### **Доступность программы для различных категорий детей**

Программа предусматривает обучение детей с выдающимися способностями. При работе с этой категорией детей применяются элементы технологии разноуровневого обучения. Для этих обучающихся предусмотрено участие в конкурсах, фестивалях, выставках, соревнованиях, олимпиадах 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.

**Объём программы:** 36 часов.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 академическому часу продолжительностью 40 минут.

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

#### **Виды занятий:**

В учебном классе (кабинете Юнармии):

- теоретические занятия и исследовательские работы;
- семинары, практикумы, конференции;
- просмотр учебных кинофильмов и видеоматериалов;
- изучение биографической и специальной литературы;
- инструктаж.

В спортзале и на стадионе:

практические занятия по строевой подготовке, физической подготовке и военно-спортивным дисциплинам, подготовка к сдаче норм ГТО.

Выездные мероприятия:

- встречи с участниками событий локальных конфликтов и экспертами в области военно-патриотического воспитания;
- тренинги по подготовке к военно-спортивным играм;
- туристические походы (полевые выходы) и экскурсии;
- участие в школьных и городских военно-спортивных соревнованиях;
- участие в вахтах памяти, уход за памятными местами.

**Цель программы:** создание условий, способствующих патриотическому, физическому, интеллектуальному и духовному развитию личности юного гражданина России, его лидерских качеств.

#### **Задачи:**

- воспитание у молодых людей патриотизма, гражданского сознания, верности Отечеству, готовности к выполнению конституционных обязанностей;

- воспитание уважительного отношения к героической истории нашего государства, его вооруженным силам; бережного отношения к героическому прошлому нашего народа, землякам;
- воспитание потребности в здоровом и безопасном образе жизни и активном отдыхе;
- подготовка подрастающего поколения к военной службе и воспитание уважения к Российской армии;
- ориентация на профессии, связанные с обеспечением национальной безопасности;
- совершенствование ценностно-ориентированных качеств личности;
- освоение и совершенствование дисциплины, общей и специальной физической подготовки;
- воспитание сознательной дисциплины, силы воли, умения концентрироваться на выполнении поставленной задачи;
- физическое и духовно-нравственное развитие детей и подростков;
- воспитание культуры поведения;
- формирование эмоционально-ценностного отношения к окружающей действительности.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

- осознанное 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;
- 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;
- осознание влияния негативных факторов на здоровье каждого человека, группы людей, сообщества в целом;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

#### **Метапредметные**

Обучающиеся сформируют и разовьют умения

#### *Регулятивные:*

- определять цель своей деятельности на основе имеющихся условий и планировать пути достижения;
- адекватно оценивать свою деятельность, при необходимости

вносить коррективы;

- находить достаточные средства для решения учебных задач;

*Познавательные:*

– делать выводы, устанавливать причинно-следственные связи на основе полученной информации о времени, эпохе при знакомстве с работами известных военных конструкторов и действий полководцев;

– организовывать проектно-исследовательскую деятельность;

– находить самостоятельно требуемую информацию, ориентироваться в информации, устанавливать взаимосвязи между событиями и явлениями;

– объяснять содержание и формы современных внутригосударственных и международных событий, выявлять причинно-следственные связи;

– овладение культурой активного использования печатных изданий и интернет-ресурсами.

*Коммуникативные:*

– организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками в отряде;

– работать индивидуально, в группе и в коллективе для решения поставленной задачи;

– осуществлять поиск и оценку альтернативных способов разрешения конфликтов, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

– адекватно использовать

– соблюдать нормы публичного поведения и речи в процессе выступления.

**Предметные:**

*Обучающиеся научатся:*

– использовать элементарные теоретические знания по истории техники и вооружения;

– использовать знания о назначении, организации и основных задачах, выполняемых Вооруженными Силами Российской Федерации, в построении маршрута получения профессионального образования;

– оперировать основными понятиями в области обороны государства;

– описывать порядок подготовки граждан к военной службе; порядок призыва и поступления, прохождения военной службы по призыву, контракту и гражданской службы на военную службу;

– производить неполную и полную разборку автомата Калашникова, его чистку и смазку, снаряжать магазин патронами;

– соблюдать правила и выполнять приемы стрельбы из пневматического и стрелкового оружия;

– правильно выполнять команды в строю и строевые приемы;

– описывать основные виды чрезвычайных ситуаций и их последствия;

- характеризовать способы защиты от оружия массового поражения;
- пользоваться индивидуальными средствами защиты; применять первичные средства пожаротушения;
- правильно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- основам выживания в условиях вынужденной автономии;
- характеризовать порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим;
- оказывать первую помощь пострадавшим.
- характеризовать влияние физических упражнений на различные органы и системы организма;
- определять уровень развития физических качеств.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- приводить примеры применения различных типов вооружения и военной техники в войнах и конфликтах различных исторических периодов, прослеживать их эволюцию;
- описывать работу частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе;
- выполнять нормативы неполной разборки и сборки автомата Калашникова;
- описывать порядок работы с приборами радиационной и химической разведки и дозиметрического контроля;
- выполнять нормативы надевания противогаза, респиратора и общевоинского защитного комплекта (ОЗК);
- проектировать повышение уровня собственной физической подготовленности.

**Условия реализации программы:**

- кабинет, оснащенный партами, стульями, учебной доской;
- ноутбук или компьютер, подключённый к проектору;
- стадион, спортивный, тренажёрный зал;
- полоса препятствий;
- АК – 74, макет гранаты;
- комплект противогазов;
- комплект плакатов по оказанию ПП;
- бинты, жгут, шины.

**Виды и формы контроля**

- ***Вводный контроль*** проводится в сентябре-месяце, в начале обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе. Он проходит в форме тестирования практических навыков.

- *Текущий контроль* осуществляется на каждом занятии. Он проводится в форме педагогического наблюдения;
- *Промежуточный контроль* осуществляется 1 раз в год в декабре-месяце. Формы проведения: тест, практическое задание;
- *Итоговый контроль* проводится в мае-месяце, в конце обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе. Он проходит в форме смотра знаний и умений.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Знакомство обучающихся друг с другом и с педагогом. Выявление уровня первичной подготовки. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		Один раз в месяц
<b>Модуль 1: Общефизическая подготовка</b>	<b>6</b>			
Тема 1. Разучивание и тренировка в выполнении 1-го комплекса армейских вольных упражнений.	3	1	1	Практические занятия
Тема 2. Изучение техники метания гранат стоя с места, в движении, с колена и лежа. Тренировка в метании гранат на точность и дальность.	2		2	
Тема 3. Сдача нормативов по физической подготовке, в т. ч. норм ГТО.	1		1	Сдача нормативов на золотой, серебряный, бронзовый знаки
<b>Модуль 2: Строевая подготовка</b>	<b>10</b>			
Тема 1. Строевые приемы и упражнения без оружия	8	2	6	Участие в ежегодном смотре строя и песни
Тема 2. Строевые приемы и упражнения с оружием	2	1	1	Участие в ежегодном смотре строя и песни
<b>Модуль 3. Огневая подготовка и оружейное дело</b>	<b>7</b>			
Тема 1. История развития стрелкового оружия. Автомат	2	2		Выполнение норматива по

Калашникова (АК) и его модификации.				неполной сборке, разборке АК
Тема 2. Ручные гранаты.	2	1	1	
Тема 3. Правила стрельбы из стрелкового оружия.	3	1	2	Участие в соревнованиях по стрельбе
<b>Модуль 4. Тактическая подготовка</b>	<b>4</b>			
Тема 1. Краткий экскурс в историю тактики.	1	1		Тестирование по теме
Тема 2. Действие подразделений в обороне.	1	2		
Тема 3. Методы и способы ведения разведки.	1	1		
Тема 4. Решение тактических задач индивидуально и в группе.	1	1	2	Участие в практикуме по безопасности
<b>Модуль 5. Военно-медицинская подготовка</b>	<b>8</b>			
Тема 1. Оказание первой доврачебной помощи.	8	4	4	Участие в практикуме по безопасности
Итоговое занятие	1	1		
<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	

### III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

**Программа состоит из 5 модулей:** Общефизическая подготовка. Строевая подготовка. Огневая подготовка и оружейное дело. Тактическая подготовка. Военно-медицинская подготовка.

**1. Вводное занятие.** Знакомство обучающихся друг с другом и с педагогом. Выявление уровня первичной подготовки. Инструктаж по технике безопасности. (1 час)

#### **Модуль 1. Физическая подготовка (6 часов)**

Разучивание и тренировка в выполнении 1-го комплекса армейских вольных упражнений.

Изучение общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий по элементам.

Изучение техники метания гранат стоя с места, в движении, с колена и лежа.

Тренировка в метании гранат на точность и дальность.

Сдача нормативов по физической подготовке, в т. ч. норм ГТО.

Формы реализации: изучение нового материала; инструктаж; лекция; беседа; практическая работа; зачетное занятие – сдача нормативов.

#### **Модуль 2. Строевая подготовка (10 часов)**

Строй, команды и обязанности солдата перед построением и в строю.  
Выполнение команд: «Становись», «Смирно», «Вольно», «Отставить».  
Строевая стойка. Повороты на месте.  
Строевой и походный шаг. Повороты в движении.  
Отдание воинского приветствия на месте и в движении.  
Выход военнослужащего строя и подход к начальнику. Возвращение в строй.  
Тренировка в выполнении строевых приемов без оружия.  
Строевая стойка с оружием и выполнение приемов с оружием на месте.  
Повороты и движение с оружием.  
Выполнение воинского приветствия с оружием на месте и в движении.  
Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй с оружием.  
Формы реализации: изучение нового материала; беседа; демонстрация; практическая работа; зачетное занятие – строевой смотр.

### **Модуль 3. Огневая подготовка и оружейное дело (7 часов)**

Краткий экскурс в историю развития стрелкового оружия. История создания АК.

Автомат Калашникова (АК) и его модификации.

Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы АК.

Последовательность неполной сборки и разборки АК.

Отработка нормативов по сборке-разборке АК.

Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип действия ручных гранат. Меры безопасности при обращении с ручными гранатами.

Порядок осмотра и подготовки гранат к броску. Тренировка в метании гранат.

Правила стрельбы из стрелкового оружия. Выбор установки прицела. Решение огневых задач.

Формы реализации: изучение нового материала; лекция; беседа; инструктаж; практическая работа; соревнование;

### **Модуль 4. Тактическая подготовка (4 часа)**

Типы инженерных заграждений. Окопы.

Марш и походное охранение. Работа с топографическими картами.

Методы и способы ведения разведки. Способы маскировки.

Решение тактических задач индивидуально и в группе.

Формы реализации: изучение нового материала; лекция; беседа; демонстрация; практическая работа; решение тактических задач. упражнения на взаимодействие в группе; соревнования; проектирование; практическое закрепление полученных знаний в ходе тактико-специальных учений.

### **Модуль 5. Военно-медицинская подготовка (8 часов)**

Средства индивидуального медицинского оснащения военнослужащих.

Понятие о ране, классификация ран. Виды кровотечений.

Первая доврачебная помощь при ранениях и кровотечениях.

Наложение повязок при различных ранениях: в голову, грудную клетку, верхние и нижние конечности.

Первая доврачебная помощь при переломах костей, вывихах и ушибах.

Признаки клинической и биологической смерти. Техника проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.

Ожоги, причины возникновения, признаки и классификация.

Отморожения, переохлаждения, ознобления и замерзание: причины, признаки, классификация.

Оказание первой доврачебной помощи при ожогах и отморожениях.

Первая помощь при утоплении, солнечном и тепловом ударе.

Приемы и способы переноски раненных с помощью подручным материалов.

Формы реализации: изучение нового материала; беседа; практическая работа; игра;

#### IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Форма контроля
1.	09	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обучающихся друг с другом и с педагогом. Выявление уровня первичной подготовки.	Лекция, практика	1	Вводный контроль
2.	09	Строй, команды и обязанности солдата перед построением и в строю. Строевая стойка. Повороты на месте. Выполнение команд: «Становись», «Смирно», «Вольно», «Отставить».	Беседа, практика	1	Текущий контроль
3.	09	Разучивание и тренировка в выполнении 1-го комплекса армейских вольных упражнений.	Беседа, практика	1	Текущий контроль
4.	09	Краткий экскурс в историю развития стрелкового оружия. История создания АК. АК и его модификации.	Беседа, практика	1	Текущий контроль
5.	10	Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы АК.	Беседа, практика	1	Текущий контроль
6.	10	Разучивание и тренировка в выполнении 1-го комплекса армейских вольных упражнений.	Беседа, практика	1	Текущий контроль
7.	10	Последовательность неполной сборки и разборки АК. Отработка нормативов по сборке-разборке АК.	Практика	1	Текущий контроль

8.	10	Строевой и походный шаг. Повороты в движении.	Практика	1	Текущий контроль
9.	11	Краткий экскурс в историю тактики. Отработка нормативов по сборке-разборке АК.	Игра, практика	1	Текущий контроль
10.	11	Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип действия ручных гранат. Меры безопасности при обращении с ручными гранатами. Порядок осмотра и подготовки гранат к броску. Тренировка в метании гранат.	Беседа, практика	1	Текущий контроль
11.	11	Отработка нормативов по сборке-разборке АК.	Практика	1	Текущий контроль
12.	11	Средства индивидуального медицинского оснащения военнослужащих. Отработка нормативов по сборке-разборке АК.	Лекция, практика	1	Текущий контроль
13.	11	Понятие о ране, классификация ран. Виды кровотечений. Первая доврачебная помощь при ранениях и кровотечениях.	Беседа, практика	1	Текущий контроль
14.	12	Типы инженерных заграждений. Окопы.	Беседа, практика	1	Текущий контроль
15.	12	Наложение повязок при различных ранениях: в голову, грудную клетку, верхние и нижние конечности.	Беседа, практика	1	Текущий контроль
16.	12	Отработка нормативов по сборке-разборке АК.	Практика	1	Промежуточная аттестация
17.	12	Первая доврачебная помощь при переломах костей, вывихах и ушибах.	Практика	1	Текущий контроль
18.	01	Признаки клинической и биологической смерти. Техника проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца.	Беседа, практика	1	Текущий контроль
19.	01	Марш и походное охранение. Работа с топографическими картами.	Беседа, практика	1	Текущий контроль
20.	01	Ожоги, причины возникновения, признаки и классификация, оказание первой доврачебной помощи.	Беседа, практика	1	Текущий контроль
21.	01	Методы и способы ведения разведки. Способы маскировки.	Беседа, практика	1	Текущий контроль
22.	02	Отморожения, переохлаждения, ознобления и замерзание: причины, признаки, классификация, оказание первой доврачебной помощи.	Беседа, практика	1	Текущий контроль

23.	02	Правила стрельбы из стрелкового оружия. Выбор установки прицела. Решение огневых задач.	Беседа, практика	1	Текущий контроль
24.	02	Отработка нормативов по сборке-разборке АК.	Беседа, практика	1	Текущий контроль
25.	02	Первая помощь при утоплении, солнечном и тепловом ударе.	Беседа, практика	1	Текущий контроль
26.	02	Отдание воинского приветствия на месте и в движении.	практика	1	Текущий контроль
27.	03	Выход военнослужащего строя и подход к начальнику. Возвращение в строй.	Лекция, практика	1	Текущий контроль
28.	03	Приемы и способы переноски раненных с помощью подручным материалов.	Беседа, практика	1	Текущий контроль
29.	03	Решение тактических задач индивидуально и в группе.	Беседа, практика	1	Текущий контроль
30.	03	Тренировка в выполнении строевых приемов без оружия.	практика	1	Текущий контроль
31.	04	Тренировка в метании гранат на точность и дальность.	практика	1	Текущий контроль
32.	04	Строевая стойка с оружием и выполнение приемов с оружием на месте. Повороты и движение с оружием.	практика	1	Текущий контроль
33.	04	Выполнение воинского приветствия с оружием на месте и в движении. Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй с оружием.	практика	1	Текущий контроль
34.	04	Отработка нормативов по сборке-разборке АК.	Практика	1	Текущий контроль
35.	05	Сдача нормативов по физической подготовке, в т. ч. норм ГТО.	Практика	1	Текущий контроль
36.	05	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	Практика	1	Итоговая аттестация

## **V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Информационное обеспечение программы методическими видами продукции, необходимыми для ее реализации**

1. Комплект видеофильмов по тематике обучения;
2. Комплект слайдов по темам обучения;
3. Методические рекомендации по строевой подготовке;
4. Методические рекомендации по огневой подготовке;
5. Методические рекомендации по оказанию первой помощи пострадавшим.

### **Дидактический материал:**

1. Комплект карточек «Съедобные и несъедобные грибы»;
2. Комплект карточек «Алгоритм действия в ЧС»;
3. Комплект карточек «Алгоритм оказания первой помощи пострадавшим»

### **Наглядный материал**

1. Комплект плакатов «Оказание первой медицинской помощи».
2. Макет автомата Калашников для разборки-сборки, магазин АК с патронами.
2. Фильтрующие противогазы ГП-5, ОЗК, ватно-марлевые повязки.
3. Карты для ориентирования.
4. Компас.
5. Аптечка первой медицинской помощи, шины,
6. Маты гимнастические.
7. Нестандартное гимнастическое оборудование.
8. Секундомер.
9. Скамейки гимнастические.
10. Фишки разметочные.
11. Персональный компьютер.
12. Мультимедийный проектор, настенный экран.
13. Веревки.

### **Описание общей методики работы**

В данной программе учитываются основные постулаты педагогики: от простого - к сложному, постепенность накапливаемых знаний, простота изложения материала, преемственность знаний и т.д. Во время годового курса обучения используются различные формы занятий, приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса, педагогические технологии.

Работа с детьми в системе дополнительного образования предполагает множество форм проведения занятий. В зависимости от назначения (целей и задач) изучаемого раздела (блока, темы), формы занятий можно отнести к практическим и теоретико-практическим.

Теоретико-практические занятия по самообороне позволяют не только приобрести практические умения и навыки, но и научиться анализировать результаты участия в поединках, проводить самоанализ.

Занятия дают психологическую установку на преодоление боли, страха, усталости, в чрезвычайной обстановке риска, учат сохранять самообладание, быстро оценивать ситуацию, действовать решительно и разумно. Помимо физической подготовки курс дает специальные знания, которые помогают выжить. Занятия обогащают великолепным владением своим телом, знанием организма, дают возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальные решения.

На занятиях необходимо рассказывать учащимся о социальных факторах риска и экстремальных ситуациях, естественного происхождения,

оказании помощи в условиях автономного существования, о важности психологической и физической подготовки. Обучая методам самообороны, нужно стремиться к тому, чтобы у учащихся формировалось осознание неагрессивности предлагаемого стиля самообороны, занятия должны обогащать учащихся великолепным владением своим телом, знанием организма, давать возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальное решение.

Целесообразно применять на занятиях технологию дифференцированного и индивидуального обучения, т.е. создавать разные условия обучения для различных по подготовке групп учащихся, учитывая индивидуально-психологические особенности обучающихся.

Весь процесс обучения должен носить личностно-ориентированный развивающий характер, способствующий индивидуальному развитию каждого учащегося, его самоопределению и самореализации.

Методы организации учебно-воспитательного процесса и условия реализации программы. В процессе обучения рекомендуется использовать игру как метод обучения. Игровая форма создает хорошее настроение в коллективе, выступает как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности. Основным методом проведения занятий с детьми и подростками является групповой метод обучения, вырабатывающий соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы обучающихся позволяет сочетать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля.

### **Методы обучения**

- словесный;
- наглядный;
- познавательных игр;
- учебных дискуссий;
- организационно-деятельностные игры;
- проблемно-поисковый.

### **Методы организации и проведения занятия**

- фронтальный метод;
- посменный метод;
- круговой метод;
- индивидуальный метод;
- поточный метод.

### **Технологии обучения**

В образовательном процессе применяются следующие технологии обучения:

- здоровьесберегающие;

- технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых, и других видов обучающих игр;
- обучение в сотрудничестве;
- информационно-коммуникационные технологии;

### **Контрольно-измерительные (оценочные) материалы**

Для оценки степени освоения ребенком дополнительной общеобразовательной программы и уровня достижения прогнозируемых результатов (личностных, метапредметных, предметных) используются:

## **VI. ЛИТЕРАТУРА**

### **Список основной литературы:**

1. Воробьев Ю.Л. «Основы безопасности жизнедеятельности» - М, 2018г (5-9 класс);
2. Воробьев 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. «Общевойсковые уставы» - М, 2014г;
7. Лутовинов В.И. «Подготовка учащейся молодежи 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. Пархомнко, 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.

### Сайты, используемые при подготовке и проведении занятий

<i>Название сайта</i>	<i>Электронный адрес</i>
Совет безопасности РФ	<a href="http://www.scrf.gov.ru">http://www.scrf.gov.ru</a>
Министерство внутренних дел	<a href="http://www.mvd.ru">http://www.mvd.ru</a>
МЧС России	<a href="http://www.emercom.gov.ru">http://www.emercom.gov.ru</a>
Министерство здравоохранения РФ	<a href="http://www.minzdrav-rf.ru">http://www.minzdrav-rf.ru</a>
Министерство обороны РФ	<a href="http://www.mil.ru">http://www.mil.ru</a>
Министерство образования и науки РФ	<a href="http://www.mon.gov.ru">http://www.mon.gov.ru</a>

## VII. ПРИЛОЖЕНИЕ

### 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)<br>Механическая<br>антисептика.  | А) Уничтожение микробов и повышение иммунологической защиты организма; применяются антибиотики, ферменты или сыворотки.        |
| 2)<br>Химическая<br>антисептика.    | Б) Использование физических факторов для уничтожения микробов; применяется гипертонический раствор или бактерицидная лампа.    |
| 3)<br>Физическая<br>антисептика.    | В) Первичная обработка раны, удаление инородных тел.   |
| 4)<br>Биологическая<br>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 – 40 <sup>0</sup> С.                               |
| 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;

З) 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 | 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 | Б) Степень, когда поражается базальный слой  |

- степень. эпидермиса с образованием пузырей.
- 3) 3-я В) Степень сопровождается омертвением не только мягких тканей, развивается также омертвление кости.
- 4) 4-я 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

	<b>В-1</b>	<b>В-2</b>	<b>В-3</b>
	Травмой	Раны	Сепсиса, газовой гангрены
	Инфекцией	Загрязнены	Бешенства
	Ушибленная	Скальпированных	Микробов
	Иммобилизация	Открытый	Травма
	Воды, марганцовки	Нейтральное	Самолечения
	Кровообращения, согревание	Перегреванием	Перегрева, крови
	Мокрые, влажная	Узкого, широкому	Боли, шока
	Противоположной	Размозжение	Кровообращения, насосной
	1в, 2г, 3б, 4а	1б, 2в, 3а, 4г	1г, 2б, 3а, 4в
	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 пришлись 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 кладёт оружие на землю;
- надевает чулки, застегивает хлястики и завязывает обе тесьмы на поясном 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 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 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 рассыпью.

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

## **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, 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.

**Нормативы засчитываются по таблице сдачи норм ГТО соответствующей возрасту ступени.**