



**Муниципальное автономное учреждение  
«Многофункциональный молодёжный центр  
«Молодёжь Тобольска»  
(МАУ «ММЦ «Молодёжь Тобольска»)**

8 микрорайон. 37, помещение 3а. г. Тобольск. Тюменская область. 626150. тел./факс (3456) 24-16-24. e-mail: cmppr\_tob@obl72.ru

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ «ММЦ  
«Молодёжь Тобольска»  
О.И. Рыкова  
« 24 » \_\_\_\_\_ 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Патриот»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Нормативный срок освоения программы: 1 год  
Объем программы: 108 часов

Составитель:  
Проворов Роман Радикович, педагог  
дополнительного образования  
учебно-методического центра  
«Авангард»

Принята на заседании методического совета  
Протокол № 2 от « 24 » \_\_\_\_\_ 2025 г.

Тобольск, 2025

## Содержание

Аннотация.....	3
Раздел I. Комплекс основных характеристик программы.....	4
1.1. Пояснительная записка .....	4
1.2. Целеполагание программы.....	7
1.3. Учебный план.....	9
1.4. Содержание учебного плана.....	10
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий.....	11
2.1. Календарный учебный график.....	11
2.2. Методические материалы.....	11
2.3. Оценочные материалы.....	12
2.4. Рабочая программа на 2025-2026 учебный год.....	13
2.5. Рабочая программа воспитания.....	16
2.6. Календарный план воспитательной работы.....	18
2.7. Материально-техническое и кадровое обеспечение.....	19
Список литературы.....	20
Приложение I.....	21
Приложение II.....	26
Приложение II.....	29

## Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Патриот» (далее – ДООП) направлена на физическое развитие и военно-патриотическое воспитание обучающихся, их адаптацию к жизни в обществе, подготовке юношей к службе в рядах вооруженных сил Российской Федерации.

Данная программа является практико-ориентированной, призванной привить обучаемым комплекс навыков и умений в области специальной физической подготовки, оказания первой медицинской помощи, начальной военной подготовки.

ДООП предназначена для подростков и молодежи в возрасте 12-17 лет. Состав группы: 10 человек. Состав группы постоянный, при отчислении ребёнка из группы (по уважительной причине) возможно зачисление другого. Для зачисления ребенка на обучение по данной образовательной программе необходимо предоставить медицинскую справку о допуске к занятиям физической культурой и спортом. Приоритет в обучении по программе отдается юношам, как будущим призывникам в ряды российской армии, но, возможно зачисление на обучение и девушек после прохождения собеседования с педагогом.

Срок реализации программы «Патриот» составляет 108 часов (базовый уровень). Зачисление на обучение осуществляется через Навигатор дополнительного образования Тюменской области (edo.72to.ru).

Учебные занятия по программе проводятся согласно расписанию, которое утверждает директором МАУ «ММЦ «Молодёжь Тобольска», с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм. Учебный год – 36 недель. Количество занятий в неделю, их продолжительность – 1 занятие 3 ак. часа (108 часов за период обучения) с соблюдением обязательного 10-минутного перерыва (1 ак. час при очной форме обучения – 45 минут, при применении дистанционных образовательных технологий – 30 минут).

Форма обучения по программе – очная; форма реализации программы – очная с применением дистанционных образовательных технологий. Дистанционные образовательные технологии (далее – ДОТ) целесообразны в следующих ситуациях:

- при возникновении угрозы здоровью участников образовательного процесса (эпидемия, режим повышенной готовности, карантин, активированные дни и т.д.);
- при отсутствии необходимой материально-технической базы (ремонт кабинета/учреждения, внештатные ситуации – отключение водоснабжения, электричества, и т.д.);
- при болезни ребёнка, при невозможности посещать образовательное учреждение – для удовлетворения особых образовательных потребностей.

Использование технологий дистанционного обучения повышает доступность образования, позволяет более широко и полно удовлетворять образовательные запросы обучающихся. Образовательный процесс, реализуемый в дистанционной форме, предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий. Дистанционная форма обучения при необходимости может реализовываться комплексно с другими, предусмотренными Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025) формами его получения.

При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем.

При обучении в дистанционном формате занятия проходят с использованием средств коммуникации, предполагающих обмен информацией в удобное для каждого участника время (рассылка дидактического материала по электронной почте или в мессенджерах, изучение образовательных видеуроков и т.д.).

Занятия проходят в групповой форме. В конце каждого занятия подводятся итоги работы каждого обучающегося и группы в целом. Текущий контроль проводится в форме педагогического наблюдения на каждом занятии, а также в ходе учебного процесса – участие в военно-патриотических мероприятиях (акции, спартакиады, соревнования) различного уровня, выполнение индивидуальных заданий. Итоговая аттестация проводится с обучающимися по завершении освоения программы в форме сдачи нормативов/результатов участия в соревнованиях.

Программа реализуется на базе МАУ ДО «ДЮСШ №1» г. Тобольска на бесплатной основе.

Язык обучения по программе – русский.

## **Раздел I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Патриот» (далее – ДООП) составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 23.05.2025).
- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (ред. от 30.11.2024).
- Указ Президента России от 07 мая 2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года.
- Указ Президента РФ от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 г. № 604 «О дальнейшем совершенствовании военной службы в Российской Федерации».
- Постановление Правительства РФ от 20.08.2009 г. N 695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта» (ред. от 12.06.2025).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Требования к организации образовательного процесса, таблица 6.6) (ред. от 30.12.2022).
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (изм. 30.08.2024).
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Распоряжение Правительства РФ от 01 июля 2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026 г.г. основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (изм. от 21.10.2024).

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года N 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (изм. от 21.04.2023).

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Письмо Минпросвещения России от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации 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).

- Закон Тюменской области от 06.02.1997г. № 72 «О молодежной политике в Тюменской области» (изм. 18.06.2024).

- Распоряжение Правительства Тюменской области от 01.07.2022 №656-рп «О разработке и реализации региональной модели приема (зачисления) детей на обучение по дополнительным общеобразовательным программам» (изм. 17.07.2025 N 593-рп, вступают в силу с 01.09.2025).

- Паспорт регионального проекта «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации в Тюменской области» (01.01.2021 – 31.12.2025 гг.).

- Муниципальная программа «Развитие молодежной политики в городе (изм. от 18.11.2024).

- Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения «Центр реализации молодежных и профилактических программ г. Тобольска», утверждено директором МАУ «ЦРМПП» от 27.05.2024.

- Устав МАУ «ММЦ «Молодёжь Тобольска».

#### **Актуальность программы.**

Возрастные границы раннего подросткового и юношеского периодов требуют более пристального внимания и слаженного, комплексного воздействия, направленного на формирование целостной личности, способной к адаптации в нестабильных условиях современной действительности. Определяющими компонентами процесса развития в этой связи являются патриотическое и физическое воспитание подрастающего поколения.

Воспитать патриота и гражданина – значит сформировать в человеке дух, осознанное, ответственное отношение к своим поступкам и действиям, стремление к постоянному развитию и деятельности, в том числе во благо развития страны. Физическое же воспитание – это основа дисциплины и укрепления не только всего организма, но и силы духа, воли, ответственности.

Приобщение подрастающего поколения к систематическим занятиям физической культурой способствуют формированию морально-волевых качеств обучающихся (честность, справедливость, ответственность, дисциплинированность, сила воли, смелость, решительность, терпеливость), являющихся первоочередными при формировании личности, любящей свою Родину, готовой к выполнению конституционного долга и личному вкладу в общее развитие страны в целом в области профессиональной и общественной деятельности.

Актуальность реализации программы в данном направлении подтверждает опыт работы военно-спортивного молодежного центра «Россияне», где существует

востребованность занятий среди детей и родителей не просто по направлению физической и спортивной подготовки, а сочетающих в себе начальную военную подготовку и физическое развитие.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в содействии разностороннему развитию обучающихся, формированию и становлению важных личностных качеств с учетом их физиологических и психологических особенностей. У обучающихся формируется способность к самостоятельному общефизическому развитию, психологическая устойчивость, осуществляется подготовка к службе в Вооруженных Силах России, к защите Отечества, вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание.

Повышению образовательного интереса воспитанников способствует разнообразная по форме и содержанию учебная деятельность по ДООП, интегрирующая три области – начальную военную подготовку (в том числе в области тактической медицины), специальную физическую подготовку и духовно-нравственное воспитание.

Содержательные теоретические занятия и дополнительные патриотические мероприятия в рамках воспитательной работы по ДООП способствуют приобретению и повышению уровня общих и специфических знаний обучающихся о системе вооруженных сил России, об общем государственном строе страны, о героических страницах прошлого, а также о героях современного времени, что, несомненно, вносит весомый вклад в их нравственное развитие и гражданско-патриотическое воспитание. Наряду с этим, патриотическое и физическое воспитание являются эффективным средством профилактики асоциального поведения молодежи.

Реализация программы создает условия для более разностороннего раскрытия индивидуальных способностей обучающихся, познавательно-исследовательских интересов, подготовки обучающихся не только к защите Родины, но и развитию у них желания активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности.

ДООП предназначена для детей и молодежи в возрасте 12-17 лет. Состав группы: 10-15 человек. Состав группы постоянный, при отчислении ребенка из группы (по уважительной причине) возможно зачисление другого. Для зачисления ребенка на обучение по данной образовательной программе необходимо предоставить медицинскую справку о допуске к занятиям физической культурой и спортом. Приоритет в обучении по программе отдается юношам, но возможно зачисление на обучение и девушек после прохождения собеседования с педагогом.

Срок реализации программы «Патриот» составляет 108 часов (базовый уровень).

Учебные занятия по программе проводятся согласно расписанию, которое утверждает директор МАУ «ММЦ «Молодёжь Тобольска», с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм. Учебный год – 36 недель. Количество занятий в неделю, их продолжительность – 1 занятие 3 ак. часа (108 часов за период обучения) с соблюдением обязательного 10-минутного перерыва (1 ак. час при очной форме обучения – 45 минут, при применении дистанционных образовательных технологий – 30 минут).

Форма обучения по программе – очная; форма реализации программы – очная с применением дистанционных образовательных технологий. Дистанционные образовательные технологии (далее – ДОТ) целесообразны в следующих ситуациях:

- при возникновении угрозы здоровью участников образовательного процесса (эпидемия, режим повышенной готовности, карантин, активированные дни и т.д.);
- при отсутствии необходимой материально-технической базы (ремонт кабинета/учреждения, внештатные ситуации – отключение водоснабжения, электричества, и т.д.);
- при болезни ребёнка, при невозможности посещать образовательное учреждение – для удовлетворения особых образовательных потребностей.

При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем.

При обучении в дистанционном формате занятия проходят с использованием средств коммуникации, предполагающих обмен информацией в удобное для каждого участника время (рассылка дидактического материала по электронной почте или в мессенджерах, изучение образовательных видеуроков и т.д.).

Занятия проходят в групповой форме. В конце каждого занятия подводятся итоги работы каждого обучающегося и группы в целом. Текущий контроль проводится в форме педагогического наблюдения на каждом занятии, а также в ходе учебного процесса – участие в военно-патриотических мероприятиях (акции, спартакиады, соревнования) различного уровня, выполнение индивидуальных заданий. Итоговая аттестация проводится с обучающимися по завершении освоения программы в форме сдачи нормативов/результатов участия в соревнованиях.

## 1.2. Целеполагание программы

**Цель ДООП** – содействие патриотическому воспитанию и физическому развитию обучающихся.

Достижение цели предполагает решение ряда **задач**:

- **Обучающие:**
  - ознакомление с видами специальной физической подготовки;
  - формирование военно-прикладных навыков и умений, значимых для различных видов военно-профессиональной деятельности;
  - развитие физических способностей обучающихся, содействовать сохранению и укреплению их здоровья;
  - знакомство с основами тактической медицины, отработка основных действий по оказанию первой помощи;
  - развитие интереса к военной и государственной службе, к социально-значимой деятельности;
  - овладение навыками начальной военной подготовки и приобретение опыта участия в соревнованиях.
- **Развивающие:**
  - развитие физических данных обучающихся, формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
  - формирование и совершенствование общих и специальных физических качеств обучающихся;
  - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
  - повышение уровня психологической подготовленности обучающихся к выполнению профильных задач;
  - развитие логического, стратегического мышления обучающихся посредством включения в разнообразную специфическую деятельность военно-прикладного характера;
  - совершенствование коммуникативных навыков и общей культуры личности воспитанников, способной адаптироваться в современном обществе;
  - содействие формированию у обучающихся способности к самостоятельному анализу и планированию деятельности, поиску нестандартных подходов к решению образовательных задач и задач повседневной жизни.

- **Воспитательные:**

- формирование мотивации обучающихся, их осознанного подхода к освоению деятельности в области военно-прикладного образования, а также формированию дальнейшей положительной мотивации к военной службе;

- содействие духовно-нравственному развитию личности обучающихся, формированию мировоззрения, основанного на общекультурных ценностях и нормах;

- содействие воспитанию патриотизма, гражданского сознания, верности к Отечеству, готовности выполнять свои конституционные обязанности;

- содействие формированию навыков здорового образа жизни обучающихся;

- формирование навыков самоорганизации обучающихся, приемов самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и конструктивной самооценки;

- содействие профессиональной ориентации и социализации обучающихся.

В процессе обучения обучающиеся изучают военно-прикладные виды: стрельба из винтовки, автомата; их сборка и разборка; прохождение полосы препятствий; метание гранаты (знакомство с типами данного оружия); ориентирование на местности; комплексы упражнений по видам.

**Планируемые результаты освоения программы.**

- **Предметные:**

- обучающимися получены, усвоены и отработаны знания, умения и навыки в области теоретических и практических основ военного устройства и военной доктрины нашей страны, особенностей прохождения военной службы в рядах Российской армии;

- обучающиеся имеют необходимые знания, владеют умениями и навыками в области военно-прикладных видов спорта;

- обучающиеся знакомы с правилами соревнований по военно-прикладным видам спорта, у них сформированы первичные навыки судейства;

- обучающиеся имеют опыт участия в соревнованиях по военно-прикладным видам спорта различного уровня.

- **Метапредметные:**

- Обучающийся способен:

- планировать время на выполнение учебных задач;

- осуществлять самоконтроль, самооценку и осознанный выбор плана действий;

- выполнять возложенные должностные обязанности;

- участвовать в групповой работе в качестве исполнителя, руководить группой при выполнении поставленной инструктором задачи;

- продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- определять наиболее эффективные пути достижения результата, находить нестандартные способы решения задач, возникающих в процессе обучения, если они быстрее приводят к запланированной цели;

- к образованию и самообразованию в течение обучения и в последующем (поиск, анализ и изучение новой информации).

- **Личностные:**

- обучающийся способен осознавать мотивы образовательной деятельности, определять ее цели и задачи;

- обучающийся обладает необходимыми индивидуально-личностными, социально значимыми, духовно-нравственными личностными качествами, гражданскими позициями, позволяющими стать активной, ответственной и деятельной частью общественной жизни, стоять на защите интересов своей Родины, быть готовым к ее защите;

- обучающийся обладает навыками самодисциплины и сознательного отношения к вопросам собственного физического развития, сформирована потребность ведения здорового образа жизни;

- у обучающегося сформировано представление о структуре и разновидностях ведомств и учреждений (в том числе образовательных ССУЗы, ВУЗы), входящих в систему вооруженных сил РФ и правоохранительных органов.

### 1.3. Учебный план

№	Раздел (тема) программы	Трудоемкость			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Общественно-государственная подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	Педагогическое наблюдение, соревнования, сдача нормативов.
1.1	История возникновения ВС РФ	2	2	-	
1.2	Структура ВС РФ	2	2	-	
1.3	Уставы ВС РФ	4	4	-	
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. ОФП</b>	<b>56</b>	<b>-</b>	<b>56</b>	Педагогическое наблюдение, соревнования, сдача нормативов.
2.1	Упражнения на развитие силовых качеств	14	-	14	
2.2	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	14	-	14	
2.3	Упражнения на развитие выносливости	14	-	14	
2.4	Упражнения на развитие координационных способностей	14	-	14	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Тактическая медицина</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	Педагогическое наблюдение, соревнования.
3.1	Первая помощь при кровотечениях	2	1	1	
3.2	Первая помощь при тепловом ударе и обморожении	2	1	1	
3.3	Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата	2	1	1	
3.4	Транспортировка раненных	4	1	3	
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Специальная физическая подготовка</b>	<b>31</b>	<b>2</b>	<b>29</b>	Педагогическое наблюдение, тестирование, соревнования.
4.1	Преодоление препятствий	10	1	9	
4.2	Упражнения с утяжелениями	11	-	11	
4.3	Переползания и их разновидности	10	1	9	
5.	<b>Аттестация</b> (входящая, промежуточная, итоговая)	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов (оценка уровня личной физической подготовленности)/соревнования/тестирование (устный/письменный опрос)/смотр.
<b>ИТОГО:</b>		<b>108</b>	<b>14</b>	<b>94</b>	

*\*Разделы программы не являются чётко регламентированным порядком. Обучающиеся могут проходить несколько тем параллельно. Педагог вправе самостоятельно определять порядок прохождения разделов без ущерба для общего объёма программы.*

### 1.4. Содержание учебного плана

#### Раздел № 1. Общественно-государственная подготовка (8ч.)

**1.1. История возникновения ВС РФ (теория 2 ч.).** Когда были образованы ВС РФ и для чего они предназначены. Функции и основные задачи ВС РФ.

**1.2. Структура ВС РФ (теория 2 ч.).** Состав ВС РФ. Руководство и управление ВС РФ.

**1.3. Уставы ВС РФ (теория 4 ч.).** Устав внутренней службы ВС РФ. Дисциплинарный устав ВС РФ. Устав гарнизонной и караульной служб ВС РФ. Строевой устав ВС РФ.

## **Раздел № 2. ОФП (56 ч.)**

**2.1. Упражнения на развитие силовых качеств (практика 14 ч.).** Освоение, отработка и совершенствование навыков выполнения упражнений на развитие силовых качеств: отжимание, подтягивание, приседания, становая тяга, шагающие выпады, сгибание рук на бицепс, разгибание на трицепс над головой, упражнения с гантелями, планка, махи и др.

**2.2. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (практика 14 ч.).** Освоение, отработка и совершенствование навыков выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств: различные виды прыжков, отжиманий, подтягиваний, комбинированные упражнения. Упражнения с преодолением веса собственного тела: различные прыжки, бег, силовые и функциональные упражнения, с дополнительным весом, с гимнастическими снарядами, с использованием природного ландшафта.

**2.3. Упражнения на развитие выносливости (практика 14 ч.).** Освоение, отработка и совершенствование навыков выполнения упражнений, направленных на развитие выносливости: общую (сердечно-сосудистую) и силовую (мышечную): бег и прыжки на месте, «джеки», прыжки в бок, шаги в полуприседе, прыжки из приседа, «берпи», выпады, скрутки и др.

**2.4. Упражнения на развитие координационных способностей (практика 14 ч.).** Освоение, отработка и совершенствование навыков выполнения упражнений, направленных на развитие координационных способностей: классическая «ласточка», стойка на одной ноге, ходьба по прямой линии, вращение вокруг своей оси по кругу, бег по лестнице вверх, ходьба на месте, повороты головы, фокусировка взгляда, боковая планка (высокая), боковая планка (низкая).

## **Раздел № 3. Тактическая медицина (10 ч.).**

**3.1. Первая помощь при кровотечениях (теория 1 ч., практика 1 ч.).** Теория: изучение основных правил и алгоритма оказания первой помощи при различных видах кровотечения. Практика: отработка практических навыков остановки различных видов кровотечений. Работа в группах.

**3.2. Первая помощь при тепловом ударе и обморожении (теория 1 ч., практика 1 ч.).** Теория: изучение основных правил и алгоритма оказания первой помощи при наступлении теплового удара и обморожения. Практика: отработка практических навыков оказания ПП при тепловом ударе и обморожении. Работа в группах.

**3.3. Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата (теория 1 ч., практика 1 ч.).** Теория: изучение основных правил и алгоритма оказания первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата. Практика: отработка практических навыков оказания ПП при травмах опорно-двигательного аппарата. Работа в группах.

**3.4. Транспортировка раненных (теория 1 ч., практика 3 ч.).** Теория: изучение основных видов и правил транспортировки раненных. Практика: отработка практических навыков транспортировки раненных. Работа в группах.

## **Раздел № 4. Специальная физическая подготовка (31ч.).**

**4.1. Преодоление препятствий (теория 1 ч., практика 9 ч.).** Теория: виды и функциональное назначение препятствий, используемых для подготовки спортсменов и военнослужащих. Практика: обучение технике преодоления препятствий, технике безопасности. Оработка и совершенствование навыков прохождения контрольных упражнений.

**4.2. Упражнения с утяжелениями (практика 11 ч.).** Формирование и совершенствование навыков и техники выполнения упражнений с утяжелениями (с использованием оборудования и собственного веса).

**4.3. Переползания и их разновидности (теория 1 ч., практика 9 ч.).** Теория: виды и функциональное назначение переползаний. Практика: отработка техники выполнения различных видов переползаний (по-пластунски, на полчетвереньках или на боку и др.).

Аттестация (входящая, промежуточная, итоговая).

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Образовательный процесс начинается по мере набора группы. Общая продолжительность обучения по программе – 1 год.

Итоговая аттестация осуществляется после освоения обучающимися полного объёма программы в форме сдачи нормативов/участия в соревнованиях.

Уровень сложности	Продолжительность обучения	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)	Кол-во ак.ч. в неделю	Всего ак.ч.
Базовый уровень (1 год обучения)	36 учебных недель	1 раз в неделю по 3 ак. ч. (1 ак.ч. – 45 минут при очном обучении, 30 минут – при использовании ДОТ)	3	108
<b>Итого:</b>				<b>108</b>

### 2.2. Методические материалы

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств обучающихся, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности.

Программа реализуется с учетом физиологических, психологических и возрастных особенностей детей, предусматривает содействие разностороннему развитию обучающихся, формированию и становлению у них важных личностных качеств.

Вся структура обучения по программе, работа с обучающимися происходит с ориентацией на личностно-ориентированный и системно-деятельностный подходы.

Программа предполагает проведение теоретических и практических занятий, полевые выходы, организацию участия в соревнованиях.

Занятия по программе проводятся с применением современных образовательных технологий:

- технологии разноуровневого обучения;
- технология проблемного обучения;
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии (одна из приоритетных технологий обучения по программе, поскольку сохранение и приумножение здоровья рассматривается одной из главных ценностей молодого поколения, будущих защитников Отечества);
- технология обучения в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- проектная деятельность (применяется в рамках программы в большей степени в части реализации воспитательной программы).

**Важнейшие требования к занятиям:**

- дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
- формирование у обучающихся навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний;

- предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении программного материала.

***Используемые методы организации деятельности по программе:***

Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.

Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.

Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

Метод сопоставительности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действительности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

Анкетирование, опрос обучающихся. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучающихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на обучающихся.

Работа с родителями (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на учащегося, педагогов и родителей).

Практические занятия проводятся в группах с целью закрепления и совершенствования обучающихся ранее приобретенных навыков и умений, отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива. В практике обучения применяется известный принцип: «Делай, как я».

***Алгоритм учебного занятия выглядит следующим образом:***

- Организационный момент: проверка личного состава.
- Вводная часть: тема занятия, определение цели и задачи: обучающая, развивающая, воспитательная.
- Ход занятия: проверка знаний, изложение нового материала, закрепление материала (теоретические или практические занятия).
- Заключительная часть: подведение итогов, проверка полученных знаний и умений.

### **2.3. Оценочные материалы**

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции, целесообразно использовать следующие формы контроля: начальный, промежуточный, итоговый.

**1. Начальный контроль** – проверка начальных знаний, сдача входных нормативов по физической подготовке.

**2. Промежуточный контроль** – оперативная и динамичная проверка результатов обучения, сопутствующая процессу выработки и закрепления умений и навыков обучающихся (проверка знаний). Контрольное занятие может быть проведено в форме беседы, зачетного занятия, тестирования, сдачи нормативов.

**3. Итоговый контроль** – оценка результатов обучения за год. В конце учебного года обучающиеся сдают зачет по теоретической части, а также нормативы по физической подготовке.

В ходе проверки оцениваются:

- техника выполнения двигательных действий;
- знания;
- методические умения обучающихся.

На начальных этапах обучения (сентябрь-октябрь) обучающиеся сдают входные нормативы по физической подготовке, результаты сдачи нормативов заносятся в таблицу.

Итоговый контроль осуществляется в 2 этапа:

- 1) устный зачет (тестирование) по содержанию программы;
- 2) практический этап (сдача контрольных нормативов).

Техника выполнения двигательных действий оценивается следующим образом:

- «Зачет» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, четко, легко, уверенно, слитно в надлежащем ритме;
- «Не зачет» - если упражнение выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной или тремя незначительными ошибками;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено, выполнено с грубой ошибкой или число других ошибок более трех.

Характер ошибок определяется на единой основе: незначительные ошибки- неточное выполнение деталей техники, практически не ведущих к снижению результата, качественных показателей двигательного действия; значительные ошибки - отклонение от правильного выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия, его основы, но снижающим его результативность, количественные показатели (нарушение ритма, потеря темпа, недостаточная амплитуда, неустойчивые показатели тела и т.д.).

Грубые ошибки - отклонения от правильного (эталонного) выполнения техники, нарушающие структуру, искажающие основу техники двигательного действия, приводящие к значительному снижению результатов.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся по программе предполагает сдачу нормативов (оценка уровня личной физической подготовки), учет результатов участия в соревнованиях (приложение 1).

#### 2.4. Рабочая программа на 2025-2026 учебный год

**Цель:** содействие патриотическому воспитанию и физическому развитию обучающихся.

**Задачи:**

- ознакомление с видами специальной физической подготовки;
- формирование военно-прикладных навыков и умений, значимых для различных видов военно-профессиональной деятельности;
- развитие физических способностей обучающихся, содействовать сохранению и укреплению их здоровья;
- знакомство с основами тактической медицины, отработка основных действий по оказанию первой помощи;
- развитие интереса к военной и государственной службе, к социально-значимой деятельности;
- овладение навыками начальной военной подготовки и приобретение опыта участия в соревнованиях.
- сформировать сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, организованности, исполнительности.
- способствовать воспитанию чувства патриотизма, коллективизма, морально-нравственных, волевых качеств обучающихся.

#### Календарно-тематическое планирование ДООП

№ п/п	Дата проведения	Раздел, тема	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
1		Входящая аттестация	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, сдача
2		Общественно-государственная подготовка.	1	Теоретическое занятие	

	<b>Сентябрь (12 ч.)</b>	История возникновения ВС РФ			контрольных нормативов, соревнования.
<b>3</b>		Структура ВС РФ	1	Теоретическое занятие	
<b>4</b>		Уставы ВС РФ	1	Теоретическое занятие	
<b>5</b>		<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие силовых качеств	2	Практическое занятие	
		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	2	Практическое занятие	
		<b>Тактическая медицина.</b> Первая помощь при кровотечениях	1 1	Теоретическое занятие Практическое занятие	
		<b>СФП.</b> Преодоление препятствий	1 1	Теоретическое занятие Практическое занятие	
<b>1</b>	<b>Октябрь (12 ч.)</b>	<b>Общественно-государственная подготовка.</b> История возникновения ВС РФ	1	Теоретическое занятие	Педагогическое наблюдение. Соревнования.
<b>2</b>		Структура ВС РФ	1	Теоретическое занятие	
<b>3</b>		Уставы ВС РФ	1	Теоретическое занятие	
<b>4</b>		<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие силовых качеств	2	Практическое занятие	
<b>5</b>		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	2	Практическое занятие	
		Упражнения на развитие выносливости	2	Практическое занятие	
		<b>Тактическая медицина.</b> Первая помощь при тепловом ударе и обморожении	1	Теоретическое занятие	
<b>6</b>		<b>СФП.</b> Упражнения с утяжелениями	2	Практическое занятие	
<b>1</b>	<b>Ноябрь (12 ч.)</b>	<b>Общественно-государственная подготовка.</b> Уставы ВС РФ	1	Теоретическое занятие	Педагогическое наблюдение. Соревнования.
<b>2</b>		<b>Тактическая медицина.</b> Первая помощь при тепловом ударе и обморожении	1	Практическое занятие	
		Первая помощь при травмах опорно-двигательного аппарата	2		
<b>3</b>		<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие силовых качеств	2	Практическое занятие	
<b>4</b>		Упражнения на развитие координационных способностей	2	Практическое занятие	
<b>5</b>		<b>СФП.</b> Переползания и их разновидности	1 1	Теоретическое занятие Практическое занятие	
		Упражнения с утяжелениями	2	Практическое занятие	
<b>1</b>	<b>Декабрь (12 ч.)</b>	<b>Общественно-государственная подготовка.</b> Уставы ВС РФ	1	Теоретическое занятие	Педагогическое наблюдение. Соревнования, смотр, тестирование, сдача контрольных
<b>2</b>		<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие силовых качеств	2	Практическое занятие	
<b>3</b>		Упражнения на развитие выносливости	2	Практическое занятие	

4		<b>Тактическая медицина.</b> Транспортировка раненых	1 1	Теоретическое занятие Практическое занятие	нормативов.
		<b>СФП.</b> Преодоление препятствий	2	Практическое занятие	
		Упражнения с утяжелениями	2	Практическое занятие	
5		<b>Промежуточная аттестация</b>	1	Практическое занятие	
1	<b>Январь</b> (9 ч.)	<b>Тактическая медицина.</b> Транспортировка раненых	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение. Соревнования.
2		<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	3	Практическое занятие	
3		Упражнения на развитие координационных способностей	2	Практическое занятие	
4		<b>СФП.</b> Переползания и их разновидности	2	Практическое занятие	
1	<b>Февраль</b> (12 ч.)	<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие силовых качеств	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение. Соревнования.
2		Упражнения на развитие выносливости	2	Практическое занятие	
3		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	2	Практическое занятие	
4		Упражнения на развитие координационных способностей	2	Практическое занятие	
		<b>СФП.</b> Преодоление препятствий	2	Практическое занятие	
5		Упражнения с утяжелениями	2	Практическое занятие	
1	<b>Март</b> (15 ч.)	<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие силовых качеств	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение. Соревнования.
2		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	2	Практическое занятие	
3		Упражнения на развитие выносливости	2	Практическое занятие Практическое занятие	
4		Упражнения на развитие координационных способностей	2	Практическое занятие	
5		<b>СФП.</b> Преодоление препятствий	2	Практическое занятие	
		Переползания и их разновидности	3		
6		Упражнения с утяжелениями	2	Практическое занятие	
1	<b>Апрель</b> (12 ч.)	<b>ОФП.</b> Упражнения на развитие силовых качеств	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение. Соревнования.
2		Упражнения на развитие выносливости	2	Практическое занятие	
3		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	3	Практическое занятие	
4		<b>СФП.</b> Преодоление препятствий	2	Практическое занятие	
5		Упражнения с утяжелениями	1	Практическое занятие	
		Переползания и их разновидности	2	Практическое занятие	

1	Май (12 ч.)	ОФП. Упражнения на развитие выносливости	4	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение. Соревнования, смотр, сдача контрольных нормативов.
2		Упражнения на развитие координационных способностей	6	Практическое занятие	
3		СФП. Переползания и их разновидности	1	Практическое занятие	
11		Итоговая аттестация	1	Тестирование, сдача контрольных нормативов Теоретическое занятие	
<b>Итого:</b>		<b>108 часов</b>			

По окончании обучения обучающиеся должны:

Знать:

- Основные положения Устава Вооруженных Сил РФ.
- Способы оказания первой медицинской помощи.
- Оказывать первую медицинскую помощь условно пострадавшему при переломах, кровотечениях, владеть правилами транспортировки раненого.
- Преодолевать полосу препятствий.
- Выполнять нормативы упражнений ОФП и СФП.
- Применять, полученные ЗУН на соревнованиях по военно-прикладным видам спорта.

### 2.5. Рабочая программа воспитания

Согласно стратегии развития воспитания одной из приоритетных задач России является формирование новых поколений, обладающих знаниями и умениями, которые отвечают требованиям XXI века, разделяющих традиционные нравственные ценности, готовых к мирному созиданию и защите Родины.

Следовательно, большое значение в системе дополнительного образования имеет не только сама образовательная деятельность по направлению и профилю, выбранному ребенком, но и продуманная и четко выстроенная система воспитательной работы, позволяющая создать еще более привлекательную, интересную и максимально полезную среду, способствующую духовно-нравственному воспитанию и развитию обучающихся.

Контингент обучающихся по ДООП составляет возрастная группа в возрасте от 12 до 17 лет, характеризующаяся возрастными особенностями, обусловленными кризисными периодами развития и взросления и этапом начального профессионального самоопределения. Также большое внимание уделяется вопросу привлечения несовершеннолетних, относящихся к категории социально незащищенных групп населения или находящихся в социально опасном положении (дети, состоящие на учете в КДН, находящиеся под опекой и т.д.).

В основном, дети обучаются в разных образовательных учреждениях и классах, в связи с чем необходимо организовать работу по знакомству и сплочению детей. С помощью этих процессов мы планируем развить у детей навыки работы в команде, организованность, самостоятельность, дружелюбие, дисциплинированность, стремление к активной практической деятельности.

Также нужно обратить внимание детей на профилактику правонарушений, поддержание здорового образа жизни.

Цель: создание благоприятных условий, воспитательно-поддерживающей и познавательной среды, направленной на сплочение коллектива обучающихся, а также на всестороннее развитие личности каждого воспитанника в сфере патриотического, гражданского, духовно-нравственного воспитания, успешной адаптации и социализации в обществе, начальное профессиональное самоопределение.

Задачи:

- обучить детей правилам поведения в коллективе;
- формировать у обучающихся чувство дружбы и товарищества;
- воспитать чувство ответственного отношения за свои поступки;
- привить навыки здорового образа жизни;
- формировать патриотизм обучающихся, чувство гордости за малую Родину;
- содействовать начальному профессиональному самоопределению.

Планируемые результаты:

- обучающиеся знают и применяют на практике правила поведения в коллективе, способны адекватно выбирать формы и стили общения в различных ситуациях;
- дети способны оценивать собственные поступки и просчитывать их последствия;
- обучающиеся способны работать в команде, уровень по отношению к окружающим агрессивности снижен;
- обучающиеся обладают навыками самоорганизации и мотивацией к выполнению социально-полезной и значимой деятельности<sup>4</sup>
- дети с уважением относятся к традициям страны и малой Родины, знают историю страны, чтят память ее Героев.

**Формы и содержание деятельности, особенности воспитательного процесса по программе.**

Содержание воспитательного процесса обусловлено целями, задачами и интересами учебно-воспитательного процесса и основывается на общечеловеческих ценностях, на сущностной природе человека. По результатам анализа проблемного поля были выделены основные направленности воспитательного процесса: социальная, профилактическая, нравственная, здоровьесберегающая, патриотическая, интеллектуальная, профориентационная.

Перечисленные направления используются в воспитательном процессе в комплексе, что дает возможность формировать человека как целостный феномен, в котором гармонично развиваются и совершенствуются все его индивидуальные качества личности. В содержание деятельности воспитательного процесса включены мероприятия в разных формах: патриотические квест-игры, викторины, акции, конкурсы, беседы, митинги, полевые выходы, профориентационные экскурсии и т.д. Разнообразие активных форм деятельности в воспитательном процессе способствует формированию необходимых качеств личности обучающихся и реализации поставленной цели.

Система методов воспитания основана на глубоком уважении человеческого достоинства обучающегося, всестороннем развитии его личности, духовных и физических сил, удовлетворении его растущих духовных потребностей. Основным методом воспитания является метод убеждения, сочетаемый с методами примера, упражнения, поощрения, принуждения. Между всеми методами существует органическая связь и взаимозависимость. Именно она определяет сущность воспитательной технологии при реализации программы.

В рамках программы обучающиеся также принимают участие в городских, районных, областных мероприятиях патриотической направленности. Целью массовых мероприятий является создание условий для успешной социализации и эффективной самореализации молодежи, развитие творческого потенциала, привлечение к занятиям спорта, формирование у воспитанников высоких гражданских, патриотических и духовно-нравственных качеств.

Все массовые мероприятия носят ежегодный характер, в них традиционно принимают участие ветераны войны, локальных конфликтов, представители общественных организаций и молодежных движений. Соревнования по военно-прикладным видам спорта проходят по установленному порядку и регламенту соревнований. В ходе соревнований участникам присваиваются спортивные разряды,

которые дают право преимущественного поступления в военные учебные заведения и выбора рода войск при призыве на военную службу.

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

Месяц	Мероприятия, организуемые для обучающихся и их родителей	Массовые мероприятия различного уровня, в которых обучающиеся могут принять участие	Конкурсные мероприятия, соревнования различного уровня
Сентябрь	Инструктаж по ТБ и ПБ (профилактическая) Минута памяти «Беслан: мы помним», (патриотическая). День открытых дверей	Участие в акции «Пусть осень жизни будет золотой» (социокультурная), профилактические беседы по БДД, противоправным действиям и употреблению ПАВ	II этап городской спартакиады по военно-прикладным видам спорта
Октябрь	Экологическая квест-игра «Чистые игры-чистый Тобольск». Полевой выход	Профилактические беседы «Культура речи», «Буллинг в подростковой среде». Реализация проекта «Диалоги с Героями», посещение ветеранов, пожилых одиноко проживающих пенсионеров ко Дню пожилого человека. Реализация проекта «Диалоги с Героями»	III, IV этап Спартакиады среди допризывной молодежи Тюменской области Военизированный кросс «Тяжело в учении – легко в бою» (в соответствии с планом ГАУ ДО ТО РЦДППВ «Аванпост»)
Ноябрь	Раздача и обсуждение памяток «По тонкому льду не пойду», БДД (профилактическая) Городской профилактический проект «Тобольск бежит»	Реализация проекта «Диалоги с Героями». Акция «Напиши письмо маме», посвященная Дню матери	III этап городской спартакиады по военно-прикладным видам спорта. Городской конкурс «Молодежная элита»
Декабрь	Всероссийская акция «Открытка солдату»	Мероприятия, посвященные Дню Конституции РФ. Урок памяти «Имя твое неизвестно, подвиг твой бессмертен», посвященный Дню неизвестного солдата. Митинг, посвященный Дню Героев Отечества Реализация проекта «Диалоги с Героями»	Городской турнир по армейскому рукопашному бою. Участие в отборе на получение нагрудного знака «Отличник подготовки к военной службе» (областной уровень)
Январь	Инструктаж по ТБ и ПБ, профилактические беседы (профилактическая)	Патриотическая акция «Блокадный хлеб». Мероприятия, посвященные годовщине снятия блокады Ленинграда.	I этап спартакиады среди допризывной молодежи Тюменской области (в соответствии с планом ГАУ ДО ТО РЦДППВ «Аванпост»)
Февраль	Патриотическая акция «Тепло родного дома»	Реализация проекта «Диалоги с Героями» Цикл мероприятий, посвященных Дню защитника Отечества. Цикл мероприятий, посвященных Дню вывода советских войск из Афганистана. Урок памяти, посвященный Сталинградской битве.	Муниципальный этап Всероссийской военно-патриотической игры «Зарница 2.0» Участие в соревнованиях по фиджитал-спорту

<i>Март</i>	Пятиминутки «Опасности тонкого льда», «Будь внимателен!», БДД (профилактическая). Профориентационная встреча- беседа.	Реализация проекта «Диалоги с Героями». Цикл мероприятий, приуроченных ко Дню воссоединения Крыма с Россией. Патриотическая акция «Для Вас, любимые!»	Всероссийские акции, посвященные 8 марта. I этап городской спартакиады по военно-прикладным видам спорта
<i>Апрель</i>	Профориентационная встреча- беседа	Реализация проекта «Диалоги с Героями» Цикл мероприятий, приуроченных ко Дню Космонавтики	II этап спартакиады среди допризывной молодежи Тюменской области (в соответствии с планом ГАУ ДО ТО РЦДППВ «Аванпост»)
<i>Май</i>	Профориентационная встреча- беседа. Участие в торжественной встрече поезда исторической реконструкции «Эшелон Победы» на территории ж/д вокзала. Родительское собрание по итогам учебного года, участие в палаточном лагере «Авангард» (г. Тобольск) в июле-августе 2026 г.	Всероссийские акции «Георгиевская лента», «Окна Победы» Шествие в бессмертном полку, митинг, посвященные Дню Победы Торжественное построение по итогам учебного года.	Городской смотр-конкурс по строевой подготовке, посвященный памяти А.Г. Мельникова.

## 2.7. Материально-техническое и кадровое обеспечение

### 2.7.1. Материально-техническое обеспечение

ДООП «Патриот» реализуется на базе МАУ ДО «ДЮСШ №1» г. Тобольска. Учреждение обладает всей необходимой материально-технической базой и помещениями для реализации программы. При организации занятий по программе используется: лекционный класс, который оборудован рабочими местами (столы, стулья), оргтехникой (ноутбук, проектор) и наглядными пособиями (информационные стенды); спортивный зал. Также для реализации содержания программы имеется следующее: медицинские аптечки, гантели переменной массы от 0,5 до 6 кг, канат для лазанья, манекены тренировочные для борьбы (разного веса), перекладина гимнастическая переменной высоты, скакалка гимнастическая, стенка гимнастическая, эспандер резиновый, канат для кроссфита, тумба для кроссфита.

### 2.7.2. Кадровое обеспечение

	Должность	Образование	Специальная подготовка	Квалификация
<b>Минимальные требования</b>	Педагог дополнительного образования	Базовое профильное образование	Курсы повышения квалификации не реже одного раза в 3 года	Не имеет значения

## Список литературы:

1. Бачевский В.И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан. М., 2001.
2. Быков А. К., Мельниченко И. И. Патриотическое воспитание школьников в учебном процессе. Методическое пособие – М.: ТЦ Сфера, 2007.
3. Военная топография. Учебное пособие по «Основам военной службы». Под общ. ред. Егорова В.П. М., 2001.
4. Дворкин А.Д. Пневматическое оружие. Стрельба, эксплуатация, ремонт, оборудование тира. М., 2001.
5. Жуковский В., Ковалев С., Петров И. Пистолет в ближнем бою. Анатомия стрельбы. М., 2000.
6. Жуковский В., Ковалев С., Петров И. Психология стрельбы. М., 2003.
7. Истомина А.Ф. Самооборона: право и необходимые пределы. М., 2005.
8. Мельниченко И. И., Мешков А. В., Мешкова С. И. Методика организации и проведения военно-полевых сборов. – А.: 2005.
9. Методические рекомендации по организации и выполнению мероприятий повседневной деятельности в воинской части. Книга 1. Организация боевой подготовки. Под общ. ред. Квашина А.В. М., 2003.
10. Медицинская подготовка: учеб. пособие для 10–11 кл. учреждений общ. сред. образования с рус. яз. обучения / И. М. Новик, Н. К. Колян, Ж. Э. Мазец. – Минск: Белорусская Энциклопедия имени Петруся Бровки, 2020.
11. Методический сборник «Военно-прикладные виды спорта»(для педагогов дополнительного образования) / под ред. Л.В. Здравомысловой, А.А. Богущкого, ММ.В. Сумской. – Департамент образования города Москвы Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Центр военно-патриотического и гражданского воспитания». – Информационно-издательский отдел ГБОУ ДПО ЦВППВ, 2015.
12. Нефедов А.А. Тактическая подготовка. М.: Библиотечка «Военные знания», - 2007.
13. Николаев Г. Воспитание гражданских качеств подростков в детских общественных объединениях. Екатеринбург, 2004.
14. Огневая подготовка. Учебное пособие по «Основам военной службы». Под общ. ред. Егорова В.П. М., 2002.
15. Основы военно-медицинской подготовки: учебное пособие для 7–8 классов общеобразовательных организаций / под ред. С.А. Чибирева, Е.А. Кряжевой, И.Н. Штамбурга. - УМК «Основы военно-медицинской подготовки», 2023.
16. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ: Учебное пособие для лиц, обязанных и (или) имеющих право оказывать первую помощь. М.: ФГБУ «ЦНИИОИЗ» Минздрава России, 2018.
17. Реализация приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» на территории Тюменской области. Информационно-методический сборник регионального модельного центра / Автор-составитель С.В. Хохлова. Выпуск № 1. – Тюмень: Тюменский издательский дом, 2017. – 108 с.
18. Строевая подготовка. Учебное пособие по «Основам военной службы». Под общ. ред. Егорова В.П. М., 2001.
19. Теория и методика физической подготовки учащейся молодежи к военной службе/ В.В. Шевцов, А.В. Шевцов, В.В. Шевцова, В.В. Шевцов – БРО АВН, 2013 – 300 с.
20. Уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. «Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации», 2010.
21. Ширшов В.Д. Основы военно-патриотического воспитания. Учебное пособие / Под ред. В.Д. Ширшова, 2021.

## Аттестационные материалы

**Вопросы для проведения тестирования (устного/письменного опроса) обучающихся  
Медицинская подготовка.****Тепловой и солнечный удар.****1. Что происходит в организме человека при солнечном ударе?**

- Мозговые кровеносные сосуды расширяются и кровь приливает к голове
- Зрение ослабевает, учащается пульс
- Перестают поступать импульсы из головного мозга к жизненно важным органам

**2. Что не является признаками солнечного удара?**

- Покраснение лица, сильные головные боли
- Тошнота, головокружение, рвота
- Острая сердечная боль

**3. Какие действия являются профилактикой солнечного удара?**

- Прием таблеток
- Вакцинация
- Ношение головного убора, обильное питье воды

**4. В каких случаях возникает тепловой удар?**

- При ударе о горячий предмет
- При нарушении теплообмена в организме
- При отравлении химическим веществом

**5. Укажите необходимые действия в случае возникновения теплового удара.**

- Перенести пострадавшего в прохладное место
- Расстегнуть или снять одежду
- Обтереть тело полотенцем, смоченным холодной водой
- Все вышеуказанные процедуры необходимы

**6. Если пострадавший от теплового удара потерял сознание, какие действия необходимо предпринять?**

- Хлопать по лицу
- Дать понюхать нашатырный спирт
- Сделать массаж сердца

**7. Укажите визуальные признаки отморожения.**

- Кожа покрывается волдырями
- Кожа краснеет, затем бледнеет
- Кожа облезает

**8. Что необходимо сделать при любой стадии отморожения?**

- Напоить горячим чаем
- Сделать укол
- Обработать зеленкой

**9. Какое внешнее действие провоцирует термический ожог?**

- Укус термитов
- Воздействие на человека открытого огня
- Отравление химикатами

**10. Какая степень термического ожога требует срочной госпитализации?**

- Первая
- Вторая
- Третья и четвертая.

**Кровотечения.****1. Из-за чего возникает наружное кровотечение?**

- Внешняя травма
  - Изменение давления
  - Повреждение кровеносных сосудов
- 2. Что характерно для артериального кровотечения?**
- Быстрое и обильное кровотечение
  - Ровное вытекание ярко-красной крови из раны
  - Непрерывное медленное вытекание крови бордового цвета
- 3. Какое кровотечение наиболее опасное?**
- Венозное
  - Артериальное
  - Они одинаково опасны
- 4. Что необходимо сделать первым делом при кровотечении?**
- Наложить повязку
  - Помазать рану специальной мазью
  - Обработать кожу вокруг раны
- 5. Что необходимо сделать с повреждённой конечностью?**
- Не поднимать её и не шевелить её
  - Поднять выше уровня сердца
  - Сильно напрячь, вытянув прямо перед собой
- 6. Когда необходимо накладывать давящую повязку?**
- После того, как положили пострадавшего на спину
  - До обработки раны
  - При кровотечениях нельзя накладывать давящие повязки
- 7. Что необходимо оставить открытым при наложении повязки на руку или ногу?**
- Локоть или колено
  - Место ниже раны
  - Пальцы
- 8. Как прижимают артерию?**
- Выше места повреждения
  - Ниже места повреждения
  - Непосредственно на самом месте повреждения
- 9. Как накладывается жгут на повреждённую конечность?**
- На 7 см ниже повреждённой части
  - На 5 см выше повреждённой части
  - Максимально близко к повреждённой части
- 10. На какое максимальное время можно оставлять жгут на конечности?**
- Не более 30 минут
  - Не более 2 часов
  - Не более 5 часов

## Травмы.

- 1. Что такое ушиб?**
- Повреждение мягких тканей без нарушения целостности кожи
  - Повреждение тканей с нарушением целостности кости
  - Полное смещение суставных концов костей относительно друг друга
- 2. Что чаще всего повреждается при ушибе?**
- Кости и связочный аппарат
  - Мелкие кровеносные сосуды
  - Кожа и мягкие ткани под ней
- 3. Первая помощь при ушибе.**
- Наложить жгут выше ушибленного места
  - Убедиться, что нет перелома и наложить давящую повязку

- Профилактика инфицирования раны

**4. Какая повязка больше всего подходит при травме голеностопа?**

- Восьмиобразная
- Обычное бинтование по кругу
- Колосовидная

**5. Какие бывают переломы?**

- Открытые и неполные
- Вертикальные и сильные
- Закрытые и поперечные

**6. Для какого перелома характерно наличие раны?**

- Неполного
- Открытого
- Вертикального

**7. Выделите основное правило асептики.**

- Все, что соприкасается с раной, должно быть стерильно
- В первую очередь, остановка кровотечения
- Рану нужно зашить

**8. Что такое иммобилизация конечности?**

- Обездвиживание
- Проверка сустава на сгибаемость
- Прогревание ушибленного места

**9. Что можно использовать для иммобилизации конечности?**

- Горячую грелку
- Шины, доски
- Любой шовный материал

**10. Какие суставы нужно обязательно зафиксировать при переломе конечности, чтобы максимально атравматично доставить пострадавшего в больницу?**

- Сустав выше перелома
- Сустав ниже перелома
- Суставы выше и ниже перелома

**Транспортировка пострадавшего.**

**«Общие правила транспортировки пострадавшего».**

1. Транспортировка пострадавшего осуществляется ПОЛУСИДЯ с вытянутыми ногами – при ... \*

- a) травмах костей таза и брюшной полости.
- b) шоке и значительной кровопотере.
- c) травмах мочеполовых органов, брюшной полости, грудной клетки и кишечной непроходимости.
- d) травмах головы, верхних конечностей.
- e) травмах головы, позвоночника, конечностей, если пострадавший в сознании.
- f) травмах позвоночника, если пострадавший без сознания.

2. Транспортировка пострадавшего осуществляется ЛЕЖА на спине с приподнятыми ногами и опущенной вниз головой – при ... \*

- a) травмах позвоночника, если пострадавший без сознания.
- b) травмах мочеполовых органов, брюшной полости, грудной клетки и кишечной непроходимости...
- c) травмах головы, позвоночника, конечностей, если пострадавший в сознании.
- d) травмах костей таза и брюшной полости.
- e) шоке и значительной кровопотере.
- f) травмах головы, верхних конечностей.

3. Иммобилизация – создание \_\_\_\_\_ поврежденной части тела. \*

- a) Покоя...
- b) Комфорта...
- c) Тепла на участке...

4. Транспортировка пострадавшего осуществляется ЛЕЖА на спине – при ... \*

- a) травмах позвоночника, если пострадавший без сознания.
- b) травмах костей таза и брюшной полости.
- c) травмах мочеполовых органов, брюшной полости, грудной клетки и кишечной непроходимости...
- d) шоке и значительной кровопотере.
- e) травмах головы, верхних конечностей.
- f) **травмах головы, позвоночника, конечностей, если пострадавший в сознании.**

5. Транспортировка пострадавшего осуществляется ПОЛУСИДЯ с ногами, согнутыми в коленях (под колени положить валик-опору) – при ... \*

- a) травмах головы, верхних конечностей.
- b) **травмах мочеполовых органов, брюшной полости, грудной клетки и кишечной непроходимости...**
- c) травмах костей таза и брюшной полости.
- d) травмах головы, позвоночника, конечностей, если пострадавший в сознании.
- e) травмах позвоночника, если пострадавший без сознания.
- f) шоке и значительной кровопотере.

6. Транспортировка пострадавшего осуществляется ЛЕЖА на животе – при ... \*

- a) травмах головы, позвоночника, конечностей, если пострадавший в сознании.
- b) травмах головы, верхних конечностей.
- c) **травмах позвоночника, если пострадавший без сознания.**
- d) травмах костей таза и брюшной полости.
- e) шоке и значительной кровопотере.
- f) травмах мочеполовых органов, брюшной полости, грудной клетки и кишечной непроходимости...

7. Транспортировка пострадавшего осуществляется ЛЕЖА на спине с согнутыми в коленях ногами (под колени положить валик-опору) – при ... \*

- a) **травмах костей таза и брюшной полости.**
- b) травмах позвоночника, если пострадавший без сознания.
- c) травмах головы, верхних конечностей.
- d) травмах головы, позвоночника, конечностей, если пострадавший в сознании.
- e) травмах мочеполовых органов, брюшной полости, грудной клетки и кишечной непроходимости.
- f) шоке и значительной кровопотере.

**Обязательные тесты определения физической подготовленности**

№ п/п	Физические способности Контрольные упражнения (тесты)	Пол	Уровни подготовленности, оценка в баллах				
			Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
			5	4	3	2	1
1	Скоростные Бег 30 м (с)	ю	4,3	4,7	5,0	5,2	5,4
		д	4,8	5,3	5,9	6,1	6,3
2	Выносливость Бег 1000 м (мин, с) Бег 500 м (мин, с)	ю	3,14	3,26	3,42	3,58	4,13
		д	1,45	1,52	2,00	2,08	2,15
3	Скоростно-силовые Прыжок в длину с места (см)	ю	250	230	220	210	200
		д	190	180	168	160	150
4	Силовые Подтягивание на перекладине (кол-во раз) Поднимание туловища в сед из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 30 с (кол-во раз)	ю	15	12	9	7	5
		д	26	24	22	20	18
5	Гибкость Наклон туловища вперед из положения сед (см)	ю	12	10	8	6	4
		д	16	14	12	10	8
Общая оценка физической подготовленности		баллы	23-25	18-22	13-17	8-12	5-7

**Уровень физической подготовленности учащихся 16–17 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1–4,8 5,0–4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9–5,3 5,9–5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 × 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0–7,7 7,9–7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3–8,7 9,3–8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195–210 205–220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170–190 170–190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300–1400 1300–1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050–1200 1050–1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9–12 9–12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12–14 12–14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8–9 9–10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13–15 13–15	18 и выше 18

**История создания Вооруженных Сил России. Функции и основные задачи современных Вооруженных сил Российской Федерации.**

В первой половине XIII в. военные дружины отдельных феодальных княжеств Руси не смогли оказать достойного и действенного сопротивления организованным и многочисленным полчищам монголо-татар. Несмотря на это, еще и в XIV в. основу ратных сил русских земель по-прежнему составляли княжеские конные дружины. Городские ополчения номинально сохранились, но практически потеряли значение. С образованием централизованного Московского государства возникла и новая военная организация.

В XV в. главной воинской силой стало служилое дворянство. Дворянская конница, постепенно заменив княжеские дружины, заняла ведущее место в русском войске. Вооружение воинов Московского государства до XV в. в основном составляли мечи, боевые топоры, копья, сабли, палицы, луки, щиты и пр. При осаде и обороне городов широко применяли осадные и метательные орудия.

В конце XIV в. появились первые пищали и пушки. Исключительно важную роль в укреплении нашего государства и его армии имели военные реформы. Наиболее известны военные реформы Ивана IV, Петра I, 1860-1870 гг. и 1905-1912 гг. Военные реформы Ивана IV были проведены в середине XVI в. В их ходе были упорядочены системы комплектования и военной службы в поместном войске, организовано централизованное управление армией, создано постоянное стрелецкое войско, артиллерия выделена в самостоятельный род войск, была централизована система снабжения, создана постоянная сторожевая служба на южной границе страны и т. д.

В первой четверти XVIII в. Петр I провел военные реформы, в результате которых были: созданы регулярная армия и флот, упразднены существовавшие ранее разнородные воинские формирования и введены однотипные организация и вооружение в пехоте, коннице и артиллерии; введена единая система воинского обучения и воспитания, централизовано военное управление; открыты военные школы для подготовки офицеров; проведены военно-судебные реформы. Эти реформы выдвинули русские армию и флот на одно из первых мест в Европе по организации, вооружению и боевой подготовке. Проведенные в России под руководством военного министра Д. А. Милютина военные реформы 1860-1870 гг. имели целью создать массовую армию и ликвидировать военную отсталость страны, выявившуюся в Крымской войне 1853-1856 гг.

Рекрутская повинность была заменена всесословной воинской повинностью. Была создана военно-окружная система управления (15 округов). Было введено новое «Положение о полевом управлении войсками в военное время». Армия была вооружена нарезным стрелковым оружием и артиллерией. Были разработаны и введены в войска новые воинские уставы. Была реорганизована система подготовки офицерских кадров. Были проведены также военно-судебные реформы. Все это способствовало усилению русской армии.

Военные реформы 1905-1912 гг. были проведены после поражения России в русско-японской войне 1904-1905 гг. В их результате были: усилена централизация военного управления; сокращены сроки военной службы; приняты новые программы для военных училищ; приняты новые уставы; внедрены в армию новые образцы артиллерийских орудий; создана корпусная и полевая тяжелая артиллерия, усилены инженерные войска; улучшено материальное положение офицерского состава. Все это подняло боеспособность русских армии и флота, хотя и не устранило многих недостатков.

В 1918 г. была создана Рабоче-крестьянская Красная Армия. Поначалу она комплектовались на добровольных началах. С расширением масштабов Гражданской войны военная служба стала обязательной. В 1946 г. термин «Красная Армия» был

заменен на другой - «Советская Армия». В это понятие входили все виды вооруженных сил, кроме Военно-Морского Флота.

Перед распадом Советского Союза его Вооруженные Силы состояли из Ракетных войск стратегического назначения, Сухопутных войск, войск ПВО, Военно-Воздушных Сил, Военно-Морского Флота, а также включали в себя тыл Вооруженных Сил, штабы и войска гражданской обороны, пограничные и внутренние войска и предназначались для выполнения задач, определяемых руководством коммунистической партии, которое осуществляло тогда реальную государственную власть в стране.

**Основными задачами Вооружённых Сил и других войск в мирное время являются:** защита суверенитета Российской Федерации, целостности и неприкосновенности ее территории; стратегическое сдерживание, в том числе предотвращение военных конфликтов; поддержание состава, состояния боевой и мобилизационной готовности и подготовки стратегических ядерных сил, сил и средств, обеспечивающих их функционирование и применение, а также систем управления на уровне, гарантирующем нанесение заданного ущерба агрессору в любых условиях обстановки; своевременное предупреждение Верховного Главнокомандующего Вооружёнными Силами Российской Федерации Президента Российской Федерации о воздушно-космическом нападении, оповещение органов государственного и военного управления, войск (сил) о военных опасностях и военных угрозах; поддержание способности Вооружённых Сил и других войск к заблаговременному развертыванию группировок войск (сил) на потенциально опасных стратегических направлениях, а также их готовности к боевому применению; обеспечение противовоздушной обороны важнейших объектов Российской Федерации и готовность к отражению ударов средств воздушно-космического нападения; развёртывание и поддержание в стратегической космической зоне орбитальных группировок космических аппаратов, обеспечивающих деятельность Вооружённых Сил Российской Федерации; охрана важных государственных и военных объектов, объектов на коммуникациях и специальных грузов; оперативное оборудование территории Российской Федерации и подготовка коммуникаций в целях обороны, в том числе строительство и реконструкция объектов специального назначения, строительство и капитальный ремонт автомобильных дорог, имеющих оборонное значение; защита граждан Российской Федерации за пределами Российской Федерации от вооружённого нападения на них; участие в операциях по поддержанию (восстановлению) международного мира и безопасности, принятие мер для предотвращения (устранения) угрозы миру, подавление актов агрессии (нарушения мира) на основании решений Совета Безопасности ООН или иных органов, уполномоченных принимать такие решения в соответствии с международным правом; борьба с пиратством, обеспечение безопасности судоходства; обеспечение безопасности экономической деятельности Российской Федерации в Мировом океане; борьба с терроризмом; подготовка к проведению мероприятий по территориальной обороне и гражданской обороне; участие в охране общественного порядка, обеспечении общественной безопасности; участие в ликвидации чрезвычайных ситуаций и восстановление объектов специального назначения; участие в обеспечении режима чрезвычайного положения.

**Основными задачами Вооружённых Сил и других войск в период непосредственной угрозы агрессии являются:** осуществление комплекса дополнительных мероприятий, направленных на снижение уровня угрозы агрессии и повышение уровня боевой и мобилизационной готовности Вооружённых Сил и других войск, в целях проведения мобилизационного и стратегического развертывания; поддержание потенциала ядерного сдерживания в установленной степени готовности; участие в обеспечении режима военного положения; осуществление мероприятий по территориальной обороне, а также выполнение в установленном порядке мероприятий гражданской обороны; выполнение международных обязательств Российской Федерации по коллективной обороне, отражение или предотвращение в соответствии с нормами

международного права вооружённого нападения на другое государство, обратившееся к Российской Федерации с соответствующей просьбой. Основными задачами Вооружённых Сил и других войск в военное время являются: отражение агрессии против Российской Федерации и ее союзников; нанесение поражения войскам (силам) агрессора; принуждение его к прекращению военных действий на условиях, отвечающих интересам Российской Федерации и ее союзников. В целях защиты интересов Российской Федерации и её граждан, поддержания международного мира и безопасности формирования Вооружённых Сил Российской Федерации могут оперативно использоваться за пределами страны в соответствии с общепризнанными принципами и нормами международного права, международными договорами Российской Федерации и федеральным законодательством.

С 2003 г. в Российской Федерации начался переход к комплектованию должностей ряда соединений и воинских частей военнослужащими, проходящими военную службу по контракту. В 2003 г. были приняты основополагающие документы в области военно-технической политики государства, определён перечень базовых военных технологий на перспективу. Особый упор при этом был сделан на модернизацию вооружения, военной и специальной техники. В основу совершенствования системы технического оснащения было положено сбалансированное развитие стратегических сил сдерживания, систем боевого управления, а также сил общего назначения.

Необходимо отметить, что продолжается постепенный переход к системе комплектования соединений и частей постоянной готовности солдатами и сержантами, проходящими военную службу по контракту, учитывая сокращение сроков военной службы по призыву. В результате выполнения всех мер по совершенствованию системы технического оснащения Вооружённых Сил уровень обеспечения воинских формирований современным вооружением и военной техникой будет повышен к 2015 г. в целом до 40- 45%. Полную замену наличного вооружения Вооружённых Сил предусматривается провести к 2020-2025 гг. В Военной доктрине говорится, что «основной задачей оснащения Вооружённых Сил и других войск вооружением, военной и специальной техникой является создание и поддержание взаимоувязанной и целостной системы вооружения в соответствии с задачами и предназначением Вооружённых Сил и других войск, формами и способами их применения, экономическими и мобилизационными возможностями Российской Федерации».

**Вывод:** Вооружённые Силы предназначены для отражения агрессии, направленной против Российской Федерации и её союзников, для вооружённой защиты целостности и неприкосновенности территории Российской Федерации, а также для выполнения задач в соответствии с международными договорами Российской Федерации и федеральным законодательством.

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда для педагога дополнительного образования,**  
**проводящего занятия в спортивном зале**  
**И-СГ-01**

**I. Общие требования безопасности**

К работе допускаются лица, достигшие 14 лет, обоого пола, прошедшие медосмотр и имеющие соответствующее педагогическое образование.

1. Руководитель должен:
  - знать должностные обязанности и инструкции по охране труда;
  - пройти вводный инструктаж и инструктаж на рабочем месте;
  - в работе руководствоваться правилами внутреннего трудового распорядка;
  - режим труда и отдыха определяется графиком работы руководителя.
2. Травмоопасность в спортивном зале:
  - занятия на неисправных спортивных снарядах;
  - при выполнении упражнений на загрязнённых или влажных снарядах;
  - при выполнении упражнений без страховки;
  - при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
  - при нарушении инструкций по проведению игровых занятий;
4. Не допускать проведения в спортзале внеклассных непрофильных мероприятий.
5. В спортивном зале должны быть огнетушители и укомплектованная аптечка для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.
6. Нести административную ответственность за нарушение норм по охране труда.

**II. Требования безопасности перед началом работы**

1. Проверить исправность электроосвещения, спортивных снарядов и оборудования.
2. Прочно закрепить используемые спортивные снаряды и оборудование.
3. Не допускать нахождения в спортзале учащихся и посторонних лиц без педагога.
4. Проветрить помещение спортзала на наличие посторонних предметов.

**III. Требования безопасности во время работы**

1. Не допускать к занятиям детей с явно выраженными признаками заболевания.
2. Допускать на занятия учащихся только в спортивной форме.
3. Провести инструктаж по технике безопасности с учащимися (вводный, поурочный).
4. Вести постоянный контроль за индивидуальной физической нагрузкой.
5. Соблюдать личную гигиену во время работы.
6. Организовать страховку при выполнении учебных упражнений.
7. Следить за соблюдением порядка и дисциплины.
8. Не оставлять учащихся без присмотра во время занятий.

**IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. В случае возникновения аварийных ситуаций, угрожающих жизни и здоровью детей, принять меры к их срочной эвакуации согласно плану.
2. В случае травматизма оказать первую помощь пострадавшим.
3. При внезапном заболевании учащегося вызвать медработника.

**V. Требования безопасности по окончании работы**

1. После окончания занятий проверить списочный состав учащихся.
2. Убрать спортивный инвентарь в отдельное помещение.
3. Привести в порядок своё рабочее место.

4. Выключить электроосвещение и закрыть спортзал на ключ.

## **ИНСТРУКЦИЯ** **по охране труда на занятиях по рукопашному бою** **И-СГ-02**

### **1. Общие правила безопасности.**

К занятиям рукопашным боем допускаются воспитанники школьного возраста, прошедшие медицинский осмотр, инструктаж по охране труда на занятиях по рукопашному бою и пожарной безопасности.

Опасность возникновения травм на занятиях по рукопашному бою:

- при выполнении упражнений на неисправных/плохо закрепленных снарядах
- при выполнении упражнений на жестком полу без матов;
- при выполнении упражнений без страховки и в отсутствие руководителя;
- при занятиях без специальной спортивной формы.

В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная, необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

Надеть спортивный костюм и обувь с мягкой нескользкой подошвой.

Проверить наличие мягкого покрытия на полу.

Проверить надежность крепления и исправность тренажерных снарядов.

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

Не выполнять упражнения на тренажерных снарядах без тренера.

Приступать к разминке и специальным тренировочным упражнениям только с разрешения и под руководством тренера.

При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом руководителю.

При получении воспитанником травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации учреждения и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в больницу.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

Убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

## **ИНСТРУКЦИЯ** **по охране труда при спортивных занятиях и подвижных играх** **И-СГ-03**

### **1. Общие требования безопасности**

К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на воспитанников следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на макром, скользком полу или площадке.

Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть мед.аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи.

Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения (огнетушителей).

О каждом несчастном случае с воспитанниками руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, а также оказать первую помощь пострадавшему.

В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполненные или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

Проверить спортивный зал на наличие посторонних предметов.

Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам

При падениях нужно сгруппироваться во избежание получения травмы

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При получении воспитанником травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в больницу.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

Убрать спортивный инвентарь и провести влажную уборку зала.

Проверить спортивный зал на наличие посторонних предметов.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

# **ИНСТРУКЦИЯ**

## **по пожарной безопасности**

### **И-СГ-04**

#### **1. Общие требования пожарной безопасности**

**1.1.** Территория учреждения должна постоянно содержаться в чистоте. Отходы горючих материалов, опавшие листья и сухую траву следует регулярно убирать и вывозить с территории.

**1.2.** Эвакуационные проходы, тамбуры и лестницы не загромождать каким-либо оборудованием и предметами.

**1.3.** В период пребывания в здании учреждения людей двери эвакуационных выходов закрывать изнутри с помощью легкооткрывающихся запоров.

- 1.4. Двери (люки) чердачных и технических помещений должны быть постоянно закрыты на замок.
- 1.5. Пожарные краны должны быть оборудованы рукавами и стволами, помещенными в шкафы, которые пломбируются. Пожарный рукав должен быть присоединен к крану и стволу.
- 1.6. Проверка работоспособности пожарных кранов внутреннего противопожарного водопровода должна осуществляться не реже двух раз в год (весной и осенью) с перемоткой льняных рукавов на новую складку.
- 1.7. Установки пожарной автомойки должны эксплуатироваться в автоматическом режиме и круглосуточно находиться в работоспособном состоянии.
- 1.8. Огнетушители должны размещать в легкодоступных местах на высоте не более 1,5 м, где исключено их повреждение, попадание на них прямых солнечных лучей, непосредственное воздействие отопительных и нагревательных приборов.
- 1.9. Неисправные электросети и электрооборудование немедленно отключать до приведения их в пожаробезопасное состояние.
- 1.10. На каждом этаже на видном месте должен быть вывешен план эвакуации на случай возникновения пожара, утвержденный руководителем.
- 1.11. В коридорах и на дверях эвакуационных выходов должны быть предписывающие и указательные знаки безопасности.
- 1.12. По окончании занятий работники учреждения должны тщательно осмотреть свои закрепленные помещения и закрыть их, обесточив электросеть.  
**Запрещается:**
- 1.13. Разводить костры, сжигать мусор на территории учреждения.
- 1.14. Курить в помещениях учреждения.
- 1.15. Производить сушку белья, устраивать склады, архивы и тому подобное в чердачных помещениях.
- 1.16. Проживать в здании учреждения обслуживающему персоналу и др. лицам.
- 1.17. Хранить в здании учреждения легковоспламеняющиеся, горючие жидкости и другие легковоспламеняющиеся материалы.
- 1.18. Использовать для отделки стен и потолков горючие материалы.
- 1.19. Снимать предусмотренные проектом двери вестибюлей, холлов, коридоров, тамбуров и лестничных клеток.
- 1.20. Забивать гвоздями двери эвакуационных выходов.
- 1.21. Оставлять без присмотра включенные в сеть электроприборы.
- 1.22. Применять в качестве электрической защиты самодельные и некалиброванные предохранители («жучки»).
- 1.23. Проводить огневые, сварочные и другие виды пожарных работ в здании учреждения при наличии в помещениях людей, а также без письменного приказа руководителя.
- 1.24. Проводить уборку помещений с применением бензина, керосина и других легковоспламеняющихся и горючих жидкостей, а также производить отогревание замерзших труб паяльными лампами и другими способами, и применением открытого огня.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по технике безопасности при проведении стрельб**

#### **И-СГ-05**

#### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К проведению стрельб допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. Опасные факторы: травмы и ранения по неосторожности, невнимательности и при нарушении правил техники безопасности.

- 1.3. Безопасность на занятиях обеспечивается четкой их организацией, знанием и точным соблюдением порядка и правил стрельбы, высокой дисциплинированностью всех обучаемых.
- 1.4. Стрельбы боевыми патронами из оружия производятся только на оборудованных войсковых стрельбищах и тирах под руководством опытных руководителей.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

Проверить исправность и чистоту используемого оружия и боеприпасов.

Убедиться в знании учащимися правил техники безопасности, напомнить воспитанникам о необходимости быть внимательными и осторожными.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

В ходе проведения стрельб запрещается:

- Прицеливаться, направлять оружие и (или) производить спуск курка в сторону людей, животных;
- Брать и заряжать оружие без команды (разрешения) руководителя стрельбы;
- Производить стрельбу из неисправного оружия и (или) при поднятом белом флаге;
- Прицеливаться и направлять оружие (даже не заряженное) в стороны, и в тыл;
- Выносить заряженное оружие с огневого рубежа;
- Оставлять где бы то ни было заряженное оружие или передавать его другим лицам без команды руководителя стрельбы
- Находиться на огневом рубеже посторонним от команды (сигнала) «ОГОНЬ» до команды (сигнала) «ОТБОЙ»
- Стрелять в тире одновременно из разных видов оружия

Все материальное обеспечение, используемое на стрельбах, запрещается применять не по назначению.

Стрельба немедленно прекращается при появлении в зоне огня людей и (или) животных.

Обучающиеся обязаны строго выполнять требования руководителя стрельбы, следовать правилам инструкции, технике безопасности.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

При плохом самочувствии учащийся должен немедленно сообщить об этом преподавателю.

При получении учащимся травмы (ранения) оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы, при необходимости доставить в ближайшее лечебное учреждение.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

После занятий оружие ставится на предохранитель (если такой имеется).

При осмотре оружия, снаряжении и разряжении магазина, проведении разборки (сборки) и т.п. следует проявлять осторожность, строго соблюдать последовательность действий.

Перед спуском курка оружию придается угол возвышения.

### **ИНСТРУКЦИЯ**

#### **по охране труда при проведении прогулок, туристических походов, экскурсий, экспедиций И-СГ-07**

##### **1. Общие требования безопасности.**

- 3.1. К прогулкам, туристским походам, экскурсиям и экспедициям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 3.2. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций соблюдать правила поведения, установленные режимы передвижения и отдыха.
- 3.3. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы;
  - потертости ног при неправильном подборе обуви;
  - травмирования ног при передвижении без обуви, а также без брюк или чулок;
  - укусы ядовитыми животными, пресмыкающимися и насекомыми; - отравления ядовитыми растениями, плодами и грибами;
  - заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.
- 3.4. При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий и экспедиций группу обучающихся должны сопровождать двое взрослых.
- 3.5. Для оказания первой медицинской помощи при травмах обязательно иметь медицинскую аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.
- 3.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить об этом руководителю прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции.
- 3.7. Обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции и правила личной гигиены.
- 3.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.
- 2. Требование безопасности перед проведением прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции.**
- 2.1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.
- 2.2. Надеть удобную одежду и обувь, не стесняющую движений и соответствующую сезону и погоде. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или колготки.
- 3. Требования безопасности во время проведения прогулки, туристического похода, экскурсий, экспедиций.**
- 3.1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самостоятельно не изменять установленный маршрут движения и не покидать место расположения группы.
- 3.2. Общая продолжительность прогулки составляет 1-4 часа, а туристского похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать: для учащихся 7-9 классов - 24 дней, 10-11 классов - 30 дней.
- 3.3. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры.
- 3.4. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.
- 3.5. Не трогать руками ядовитых и опасных животных, пресмыкающихся, насекомых, растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.
- 3.6. При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.
- 3.7. Во избежание заражения желудочно-кишечными заболеваниями не пить воду из открытых непроверенных водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой или кипяченую воду.
- 3.8. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя прогулки, туристского похода, экскурсии или экспедиции об ухудшении состояния здоровья или травмах.
- 3.9. Уважать местные традиции и обычаи, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу.
- 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**
- 4.1. При укусе ядовитыми животными, пресмыкающимися, насекомыми немедленно оказать первую медицинскую помощь, отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4.2. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

**5. Требования безопасности по окончании прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции.**

5.1. Проверить по списку наличие обучающихся в группе.

5.2. Проверить наличие и сдать на хранение туристское снаряжение.

5.3. Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.