

Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
Санкт-Петербурга «Балтийский берег»

Рассмотрена
Научно-методическим
советом
Протокол № 1
от 26.08.2026

Принята
Педагогическим
советом ГБНОУ
«Балтийский берег»
Протокол № 1
от 27.08.2026

Утверждена
Приказом
ГБНОУ «Балтийский берег»
от 28.08.2026 № 120

Дополнительная общеразвивающая программа

«Юный патриот»

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Разработчики:
Мокряк Максим Юрьевич,
педагог дополнительного образования
Саукконен Аделина Сергеевна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный патриот» (далее – программа) имеет **социально-гуманитарную направленность**.

Программа способствует формированию социальной компетентности обучающихся в различных областях жизнедеятельности, связанных с дальнейшим служением Родине, физическим развитием, ведением здорового и безопасного образа жизни.

Актуальность программы

Патриотическое воспитание является важной составляющей формирования личности школьников. Государственная политика в сфере патриотического воспитания граждан определяет следующие цели и задачи патриотического воспитания подрастающего поколения:

развитие военно-патриотического воспитания граждан, укрепление престижа службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и правоохранительных органах;

обеспечение формирования у молодежи морально-психологической и физической готовности к защите Отечества, верности конституционному и воинскому долгу в условиях мирного и военного времени, высокой гражданской ответственности;

развитие спортивно-патриотического воспитания, создание условий для увеличения численности молодежи, успешно выполнившей нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

формирование у граждан, в том числе детей и молодежи, активной гражданской позиции, чувства сопричастности к процессам, происходящим в стране, истории и культуре России.

Решение этих задач призвано способствовать развитию разносторонней и сознательной личности. Программа «Юный патриот» содержит все необходимые компоненты, позволяющие воспитать у школьников любовь к своему Отечеству, помочь в осуществлении дальнейшего профессионального выбора, повысить интерес к военной службе и службе в правоохранительных органах, сформировать навыки здорового и безопасного образа жизни.

Кроме того, в процессе обучения будут закладываться основы наставнической деятельности, а именно: формироваться лидерские качества, умение работать в команде и оказывать помощь своим партнерам, аргументированно доказывать собственную точку зрения, договариваться и приходить к оптимальному решению, ставить цели и намечать пути их достижения, она будет способствовать социальной адаптации детей, их самореализации и развитию индивидуальных способностей личности.

Программа «Юный патриот» составлена с учетом требований действующих нормативно-правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность, в том числе ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р и другими.

Программа отвечает потребностям и запросам современных детей и их родителей (законных представителей), ориентирована на решение задач и актуальных проблем современного ребенка, соответствует государственной политике в области дополнительного образования и социальному заказу общества.

Адресат программы

Настоящая программа разработана для учащихся 11-17 лет, имеющих интерес к начальной военно-спортивной подготовке, желающих освоить навыки обращения с оружием, развить волевые качества и сформировать психологическую устойчивость при решении практических задач в различных условиях.

Уровень освоения программы – базовый.

Объем и срок освоения программы.

Объем – 432 часа. Срок освоения программы – 2 года.

1 год обучения – 216 часов, 2 год обучения – 216 часов.

Отличительные особенности программы.

Основной отличительной особенностью программы является её интегративный характер. Программа включает в себя углубленное изучение ряда тем предметов «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины». В ходе изучения программы проводятся как теоретические, так и практические занятия, благодаря которым учащиеся получают реальное представление об особенностях прохождения военной службы.

Изучение теоретического материала происходит последовательно от получения первичных знаний к накоплению системных знаний в данной области. Теоретические занятия проводятся, в том числе, с использованием электронных образовательных ресурсов (ЭОР).

Закрепление и усвоение изученного материала осуществляется в ходе проведения занятий практической направленности, выполнением испытаний и тестов, согласно возрастным особенностям, ВФСК ГТО, что способствует формированию культуры здорового и безопасного образа жизни. Еще одним важным элементом образовательного процесса является участие в организационно-массовых мероприятиях различного уровня и учебно-тренировочных сборов, которые позволяют учащимся, педагогам, родителям и общественности оценить уровень освоения образовательной программы по все трем видам планируемых результатов и при необходимости своевременно осуществить необходимую корректировку образовательного процесса.

Содержание программы предусматривает такие формы организации деятельности как теоретические занятия, практические занятия, УТС, соревнования. На занятиях используются групповые и индивидуально-групповые формы работы, деятельность в парах и в малых группах.

Цель и задачи программы

Цель: формирование гражданской и патриотической позиций у подрастающего поколения, готовности служить Отечеству и обществу, выполнение Указа Президента по реализации ВФСК ГТО. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Ранняя профессиональная ориентация на службу в Вооруженных силах Российской Федерации или правоохранительных органах Российской Федерации.

Задачи программы:

Обучающие:

способствовать получению базовых навыков в области общей физической подготовки;

сформировать начальное представление о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО (ВФСК ГТО);

познакомить с основами стрелковой подготовки;

подготовка Почетных караулов к мероприятиям патриотической направленности;

научить основам оказания первой помощи;

сформировать представление об особенностях воинской службы в РФ.

Развивающие:

способствовать физическому развитию;

развивать умение планировать и контролировать собственную деятельность в условиях повышенной физической подготовки;

развивать навыки работы в команде.

Воспитательные:

воспитывать чувство ответственности.
 воспитывать чувство патриотизма и любви к Родине;
 воспитывать культуру здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Личностные результаты по программе включают:

активная гражданская позиция, уважение традиций и истории нашей Родины;
 устойчивое проявление таких качеств, как ответственность, инициативность, самостоятельность, коллективизм, смелость и настойчивость;
 соблюдение основных принципов безопасного поведения и здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

способность самостоятельно планировать и оценивать свою деятельность;
 высокий уровень самоконтроля;
 развитые навыки взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и педагогом.

Предметные результаты:

базовые навыки в области общей физической подготовки;
 опыт подготовки и сдачи ВФСК ГТО;
 сформированные навыки стрельбы из пневматической винтовки и умения совершать разборку-сборку макета АК-74;
 навыки строевой подготовки и опыт участия в составе Почетных караулов;
 умения оказывать первую помощь при различных травмах и кровотечениях;
 сформированные представления о структуре армии РФ и особенностях воинской службы в РФ.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации программы – программа реализуется на русском языке.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации программы.

Программа реализуется с использованием сетевой формы.

При возникновении необходимости допускается реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Педагоги дополнительного образования самостоятельно выбирают методы, технологии и платформы для организации обучения в дистанционном режиме (через электронную почту, социальные сети «ВКонтакте», «Одноклассники» и др.). Материалы для освоения дополнительной общеразвивающей программы «Юный патриот» размещаются на информационном портале для организации дистанционного обучения ГБНОУ «Балтийский берег».

Образовательный процесс при обучении по дополнительной общеразвивающей программе «Юный патриот» строится по концентрическому принципу, а именно: от простого к сложному; от общего к частному, с усложнением нормативов, увеличением объема информации в течение всего периода обучения.

Закрепление изученного материала осуществляется в ходе проведения занятий практической направленности.

Уровень освоения программы «Юный патриот» обучающимися определяется по итогам:

выполнения тестов, нормативов, практических заданий и упражнений по темам программы;
 контрольного задания на итоговом занятии;

участия в школьных, районных и городских соревнованиях по строевой, стрелковой, спортивно-прикладной подготовке, всероссийских слетах, акциях и конкурсах гражданского и военно-патриотического направления.

Условия набора и формирования групп.

В детское объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Обязательным условием является наличие допуска врача и согласие родителей. В группах могут заниматься как учащиеся одного возраста, так и возможно комплектование разновозрастных групп. Допускается дополнительный набор учащихся на второй год обучения по итогам собеседования или тестирования по темам программы предыдущего года.

Минимальное количество учащихся в объединениях:

1 год обучение – 15 человек;

2 год обучения – 12 человек.

Формы организации и проведения занятий.

Занятия могут проводиться по группам или всем составом объединения.

Выбор формы организации занятия зависит от особенностей изучаемой темы. Программой предусмотрены как аудиторные, так и внеаудиторные занятия.

Занятия для обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе могут проводиться в форме лекционных (теоретических) занятий, практических занятий, соревнований, мастер-классов, конкурсов, игр, турниров, олимпиад.

Выбор формы занятия зависит от темы изучаемого теоретического материала, от цели занятий, образовательных, воспитательных, развивающих задач и предметных, метапредметных и личностных результатов образовательного процесса

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

Фронтальная работа: осуществляется на теоретических и практических занятиях в ходе беседы, объяснения, опроса, демонстрации учебного материала с целью усвоения, закрепления и контроля изученного материала.

Коллективная работа: осуществляется в ходе подготовки и участия в конкурсах, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях, турнирах, когда в образовательном процессе задействованы все обучающиеся детского объединения.

Групповая работа: осуществляется на практических занятиях, семинарах при отработке практических навыков и усвоенного теоретического материала.

Индивидуальная работа: осуществляется с обучающимися, которые принимают участие в конкурсах, соревнованиях, олимпиадах и т.д. В первую очередь, данная работа осуществляется с высокомотивированными обучающимися, которые требуют индивидуального подхода в обучении для достижения положительных результатов.

Материально-техническое оснащение.

Для успешной реализации программы необходимо наличие:

спортивный зал;

учебный кабинет;

ноутбук или компьютер;

гимнастические маты – 8 шт.;

ММГ АК-74 – 8 шт.;

магазин АК с учебными патронами – 8 шт.;

знамя ОУ, СПб, РФ – 3 шт.;

Контактные платформы - 8 шт.;

искусственная елочная гирлянда на жесткой основе – 1 шт.;

плакаты по строевой и стрелковой подготовке;

таблицы ВФСК ГТО – 5 шт.;

мишени для стрельбы;
 пневматическая винтовка – 8 шт.;
 пулеулавливатель – 8шт;
 гимнастическая тумба.
 секундомер - 8 шт.

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогами дополнительного образования, имеющими соответствующую квалификацию и опыт работы на данном направлении.

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Входная диагностика.	3	1	2	Опрос
2.	Строевая подготовка.	21	6	15	
2.1	Строевая подготовка.	18	6	12	Опрос, практическое задание.
2.2	Подготовка и участие в мероприятиях.	3	0	3	Соревнования.
3.	Общая физическая подготовка.	15	1	14	Опрос, практическое задание.
4.	Медико-санитарная подготовка.	15	6	9	
4.1	Медико-санитарная подготовка.	12	6	6	Тестирование, практическое задание.
4.2	Подготовка и участие в мероприятиях.	3	0	3	Соревнования.
5.	Одиночная строевая подготовка.	48	4	44	
5.1	Одиночная строевая подготовка.	12	2	10	Опрос, практическое задание.
5.2	Строевая подготовка отделения.	15	1	14	Опрос, практическое задание.
5.3	Подготовка знаменных групп.	15	1	14	Опрос, практическое задание.
5.4	Подготовка и участие в мероприятиях.	6	0	6	Соревнования.
6.	Стрелковая подготовка.	54	9	45	
6.1	Стрелковая подготовка.	18	3	15	Опрос, практическое задание.

6.2	Огневая подготовка. Стрельба.	18	3	15	Опрос, практическое задание.
6.3	Огневая подготовка. Работа с ММГ АК.	12	3	9	Тестирование, практическое задание.
6.4	Подготовка и участие в мероприятиях.	6	0	6	Соревнования.
7.	Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	33	0	33	
7.1	Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	27	0	27	Тестирование, практическое задание.
7.2	Участие в мероприятиях.	6	0	6	Соревнования.
8.	Воинские ритуалы. Пост №1.	18	1	15	
8.1	Воинские ритуалы. Пост №1.	12	1	11	Практическое задание.
8.2	Подготовка и участие в мероприятиях.	6	0	6	Соревнования.
9.	Общественно- государственная подготовка.	6	3	3	Тестирование.
10.	Промежуточный контроль	3	0	3	Комплексные задания.
Итого		216	31	185	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Входная диагностика.	3	1	2	Опрос
2.	Строевая подготовка.	21	3	18	
2.1	Строевая подготовка.	18	3	15	Опрос, тестирование, практическое задание.
2.2	Подготовка и участие в мероприятиях.	3	0	3	Соревнования.
3.	Общая физическая подготовка.	18	1	17	Опрос, тестирование, практическое задание.
4.	Медико-санитарная подготовка.	15	6	9	
4.1	Медико-санитарная подготовка.	12	6	6	Опрос, тестирование,

					практическое задание.
4.2	Подготовка и участие в мероприятиях.	3	0	3	Соревнования.
5.	Одиночная строевая подготовка.	51	4	47	
5.1	Одиночная строевая подготовка.	15	1	14	Опрос, тестирование, практическое задание.
5.2	Строевая подготовка отделения.	15	1	14	Опрос, тестирование, практическое задание.
5.3	Подготовка знаменных групп.	15	2	13	Опрос, практическое задание.
5.4	Подготовка и участие в мероприятиях.	6	0	6	Соревнования.
6.	Стрелковая подготовка.	48	9	39	
6.1	Стрелковая подготовка.	15	3	12	Опрос, тестирование, практическое задание.
6.2	Огневая подготовка. Стрельба.	15	3	12	Опрос, тестирование, практическое задание.
6.3	Огневая подготовка. Работа с ММГ АК.	12	3	9	Опрос, тестирование, практическое задание.
6.4	Подготовка и участие в мероприятиях.	6	0	6	Соревнования.
7.	Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	30	0	30	
7.1	Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	24	0	24	Тестирование, практическое задание.
7.2	Участие в мероприятиях.	6	0	6	Соревнования.
8.	Воинские ритуалы. Пост №1.	21	3	18	
8.1	Воинские ритуалы. Пост №1.	15	3	12	Практическое задание.
8.2	Подготовка и участие в мероприятиях.	6	0	6	Соревнования.
9.	Общественно-государственная подготовка.	6	3	3	Тестирование
10.	Итоговый контроль.	3	0	3	Комплексные задания (теория, практические

	Итого	216	30	186	
--	--------------	------------	-----------	------------	--

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Юный патриот» на 2026-2027 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	72	216	2 раза в неделю по 3 академических часа.
2 год	01.09	31.05	36	72	216	2 раза в неделю по 3 академических часа.

Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
Санкт-Петербурга «Балтийский берег»
Городской центр патриотического воспитания, профилактической
работы и кадетского образования

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
«Юный патриот»

1 год обучения
Возраст обучающихся: 11-17 лет

Педагог дополнительного образования,

Санкт-Петербург
2026-2027 учебный год

Особенности организации образовательного процесса:

1 год обучения

Программа реализуется с использованием сетевой формы на школ Санкт-Петербурга.

При возникновении необходимости допускается реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Педагоги дополнительного образования самостоятельно выбирают методы, технологии и платформы для организации обучения в дистанционном режиме (через электронную почту, социальные сети «Вконтакте», «Одноклассники» и др.). Материалы для освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Юный патриот» размещаются на информационном портале для организации дистанционного обучения ГБОУ «Балтийский берег».

Образовательный процесс при обучении по дополнительной общеразвивающей программе «Юный патриот» строится по концентрическому принципу, а именно: от простого к сложному; от общего к частному, с усложнением нормативов, увеличением объема информации в течение всего периода обучения.

Закрепление изученного материала осуществляется в ходе проведения занятий практической направленности.

Уровень освоения программы «Юный патриот» обучающимися определяется по итогам:

- выполнения тестов, нормативов, практических заданий и упражнений по темам программы;

- контрольного задания на итоговом занятии;

- участия в школьных, районных и городских соревнованиях по строевой, стрелковой, спортивно-прикладной подготовке, всероссийских слетах, акциях и конкурсах гражданского и военно-патриотического направления.

Цель: формирование гражданской и патриотической позиций у подрастающего поколения, готовности служить Отечеству и обществу, выполнение Указа Президента по реализации ВФСК ГТО. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Ранняя профессиональная ориентация на службу в Вооруженных силах Российской Федерации или правоохранительных органах Российской Федерации.

Задачи программы:

Обучающие:

- способствовать получению базовых навыков в области общей физической подготовки;

- сформировать начальное представление о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО (ВФСК ГТО);

- познакомить с основами стрелковой подготовки;

- подготовка Почетных караулов к мероприятиям патриотической направленности;

- научить основам оказания первой помощи;

- сформировать представление об особенностях воинской службы в РФ.

Развивающие:

- способствовать физическому развитию;

- развивать умение планировать и контролировать собственную деятельность в условиях повышенной физической подготовки;

- развивать навыки работы в команде.

Воспитательные:

- воспитывать культуру здорового образа жизни;

- воспитывать чувство ответственности.

- воспитывать чувство патриотизма и любви к Родине.

Содержание

Раздел 1. Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Входная диагностика.

Теория

Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Практика

Выполнение заданий входной диагностики.

Раздел 2. Строевая подготовка.

Тема 2.1. Строевая подготовка.

Теория

Устав ВС РФ. Глава 1. Общие положения. Строи и управление ими.

Устав ВС РФ. Глава 1. Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю.

Устав ВС РФ. Глава 2. Строевые приемы и движение без оружия и с оружием. Строевые приемы и движение без оружия.

Практика

Построение юнармейцев. Внешний вид юнармейцев.

Техника выполнения поворотов на месте.

Расчет юнармейцев в порядке установленной очередности.

Размыкание и смыкание строя от середины, вправо, влево на заданное количество шагов.

Перестроение юнармейцев из одношереножного строя в двухшереножный, трехшереножный и обратно.

Тема 2.2. Подготовка и участие в мероприятиях.

Практика

Подготовка и участие в мероприятиях гражданско-патриотического направления.

Раздел 3. ОФП. Общая физическая подготовка.

Теория

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке юнармейцев. Физическая культура личности. Ценностные ориентации и отношение юнармейцев к физической культуре и спорту. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Формы занятий физическими упражнениями.

Основы здорового образа жизни юнармейца. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий во время тренировок.

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления юнармейцев, повышения эффективности учебного труда.

Правила поведения в спортивном зале. Основные меры безопасности, предупреждение несчастных случаев и заболеваний и правила поведения.

Средства и методы физического воспитания. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Мотивация к занятиям.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы и содержание самостоятельных занятий. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий. Гигиена. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей тестового контроля.

Развитие скорости. Спринтерские легкоатлетические упражнения: ускорения со старта и с ходу, бег на 20-25 м, интервальный спринт, бег под уклон и в гору с максимальной частотой движений; - прыжковый бег, бег с прыжками по лестнице вверх, челночный бег, эстафетный бег; - подвижные и спортивные игры.

Развитие силы. Упражнения с отягощениями: собственного тела выпрямление рук в упоре, подтягивание на перекладине или с применением снарядов: штанга, гири, гантели.

Практика

Выполнение комплекса упражнений.

Раздел 4. Медико-санитарная подготовка.

Тема 4.1. Медико-санитарная подготовка.

Теория

Природные лекарственные средства, ядовитые растения, грибы, доврачебная помощь при укусах насекомых, змей.

Медицинская аптечка. Виды ран и их обработка, кровотечения и способы их остановки, правила наложения жгута.

Переломы костей, растяжения связок, шины и способы их наложения, ушибы и их последствия, транспортировка человека.

Доврачебная помощь при обморожениях и ожогах, солнечном ударе, утоплении.

Практика

Выполнение практических заданий.

Тема 4.2. Подготовка и участие в мероприятиях.

Практика

Подготовка и участие в мероприятиях гражданско-патриотического направления.

Раздел 5. Одиночная строевая подготовка.

Тема 5.1. Одиночная строевая подготовка.

Теория

Устав ВС РФ. Глава 3. Выполнение воинского приветствия, выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Выход юнармейца из строя. Одиночные строевые приемы на месте.

Одиночные строевые приемы в движении. Подход юнармейца к начальнику. Возвращение в строй.

Практика

Выполнение одиночных строевых приемов.

Тема 5.2. Строевая подготовка отделения.

Теория

Устав ВС РФ. Глава 4. Строи отделения, взвода, роты, батальона и полка в пешем порядке. Строи отделения. Движение отделения в колонну по – два. Изменение направления движения отделения. Перестроения отделения в движении. Повороты отделения в движении.

Практика

Выполнение строевых приемов в составе отделения. Выполнение воинского приветствия в составе отделения.

Тема 5.3. Воинские ритуалы. Подготовка знаменных групп.

Теория

Боевые традиции российских Вооруженных Сил. Структура Воинских ритуалов. Движение знаменной группы. Ритуалы знаменной группы. Представление знамени. Смена знаменной группы.

Практика

Выполнение строевых приемов в составе знаменной группы.

Тема 5.4. Подготовка и участие в мероприятиях.

Практика

Подготовка и участие в мероприятиях гражданско-патриотического направления.

Раздел 6. Стрелковая подготовка.

Тема 6.1. Стрелковая подготовка.

Теория

Основные положения теории огневой подготовки. Правила ведения стрельбы. Траектория полета пули. Прицеливание и наводка на цель. Формула тысячной. Руководство стрельбой. Дыхательные упражнения при стрельбе.

Практика

Тренировка прицеливания без патронов. Выполнение дыхательных упражнений при стрельбе.

Тема 6.2. Огневая подготовка. Стрельба.

Теория

Техника прицеливания. Определение средней точки прицеливания (СТП). Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа с упором. Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа без упора. Стрельба из положения сидя с упором. Стрельба из положения стоя с упором. Стрельба из положения стоя без упора.

Практика

Выполнение практических заданий по стрельбе из пневматической винтовки.

Тема 6.3. Огневая подготовка. Работа с ММГ АК.

Теория

Составные части АК, ТТХ АК. Модификации АК. Устройство пневматической винтовки МР-512. Разборка-сборка АК. Снаряжение магазина АК учебными патронами.

Практика

Выполнение практических заданий по разборке-сборке АК и снаряжению магазина АК.

Тема 6.4. Подготовка и участие в мероприятиях.

Практика

Подготовка и участие в мероприятиях гражданско-патриотического направления.

Раздел 7. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.

Тема 7.1. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.

Практика

Выполнение разминочных и восстановительных упражнений. Бег на 30, 60, 100 м. Бег на 1, 5, 2, 3 км. Выполнение наклона вперед из положения, сидя, стоя. Выполнение подтягиваний на высокой, низкой перекладине. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа. Выполнение подъема корпуса из положения лежа на спине за 1 минуту. Метание гранаты 500, 700 г на дальность. Челночный бег 3 x 10 м. Выполнения прыжка в длину с места, с разбега.

Тема 7.2. Подготовка и участие в мероприятиях.Практика

Подготовка и участие в мероприятиях гражданско-патриотического направления.

Раздел 8. Военские ритуалы. Пост №1.**Тема 8.1. Военские ритуалы. Пост №1.**Теория

Военские ритуалы. История Поста №1.

Практика

Заступление на Пост №1 для несения службы. Смена на Посту №1. Возложение гирлянды, корзины на Посту №1. Снятие с Поста №1.

Тема 8.2. Подготовка и участие в мероприятиях.Практика

Подготовка и участие в мероприятиях гражданско-патриотического направления.

Раздел 9. Общественно-государственная подготовка.Теория

История герба, флага, гимна. Виды и рода войск РФ.

Раздел 10. Промежуточный контроль.Практика

Промежуточный контроль.

Планируемые результаты

Личностные результаты по программе включают:

активная гражданская позиция, уважение традиций и истории нашей Родины;
устойчивое проявление таких качеств, как ответственность, инициативность, самостоятельность, коллективизм, смелость и настойчивость;
соблюдение основных принципов безопасного поведения и здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

способность самостоятельно планировать и оценивать свою деятельность;
высокий уровень самоконтроля;
развитые навыки взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и педагогом.

Предметные результаты:

базовые навыки в области общей физической подготовки;
опыт подготовки и сдачи ВФСК ГТО;
сформированные навыки стрельбы из пневматической винтовки и умения совершать разборку-сборку макета АК-74;
навыки строевой подготовки и опыт участия в составе Почетных караулов;
умения оказывать первую помощь при различных травмах и кровотечениях;
сформированные представления о структуре армии РФ и особенностях воинской службы в РФ.

Календарно-тематическое планирование*

№ п/п	Раздел/ Тема занятия	Количество часов	Дата

*Заполняется педагогом ежегодно.

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Юный патриот» на 2026-2027 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	72	216	2 раза в неделю по 3 академических часа.

План воспитательной и профилактической работы*

№	Наименование дела, события, мероприятия	Форма проведения	Дата/сроки проведения
1	Гражданско-патриотическое воспитание		
1.1			
2	Развитие духовно-нравственной культуры		
2.1			
3	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия		
3.1			
4	Популяризация ценности знания, науки		
4.1			
5	Организация самоуправления		
5.1			
6	Организация детского наставничества и волонтерства		
6.1			
7	Организация взаимодействия с родителями /законными представителями		
7.1			
8	Профилактика безнадзорности и правонарушений		
8.1			
9	Профессиональная ориентация, поддержка профессионального самоопределения		
9.1			
10	Противодействие идеологии терроризма и экстремистских проявлений среди несовершеннолетних		
10.1			
11	Профилактика употребления наркотических средств и психотропных веществ, табака, алкоголя.		

11.1			
12	Формирование правовой культуры и законопослушного поведения		
12.1			
13	Антикоррупционное просвещение		
13.1			

* Заполняется педагогом ежегодно.

Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
Санкт-Петербурга «Балтийский берег»
Городской центр патриотического воспитания, профилактической
работы и кадетского образования

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
«Юный патриот»

2 год обучения
Возраст обучающихся: 11-17 лет

Педагог дополнительного образования,

Санкт-Петербург
2026-2027 учебный год

Особенности организации образовательного процесса:

2 год обучения

Программа реализуется с использованием сетевой формы на базе школ Санкт-Петербурга.

Содержание второго года обучения повторяет темы первого года, изучение происходит на более глубоком уровне, с увеличением требований к выполнению практических заданий.

При возникновении необходимости допускается реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий. Педагоги дополнительного образования самостоятельно выбирают методы, технологии и платформы для организации обучения в дистанционном режиме (через электронную почту, социальные сети «ВКонтакте», «Одноклассники» и др.). Материалы для освоения дополнительной общеразвивающей программы «Юный патриот» размещаются на информационном портале для организации дистанционного обучения ГБНОУ «Балтийский берег».

Образовательный процесс при обучении по дополнительной общеразвивающей программе «Юный патриот» строится по концентрическому принципу, а именно: от простого к сложному; от общего к частному, с усложнением нормативов, увеличением объема информации в течение всего периода обучения.

Закрепление изученного материала осуществляется в ходе проведения занятий практической направленности.

Уровень освоения программы «Юный патриот» обучающимися определяется по итогам:

выполнения тестов, нормативов, практических заданий и упражнений по темам программы;

контрольного задания на итоговом занятии;

участия в школьных, районных и городских соревнованиях по строевой, стрелковой, спортивно-прикладной подготовке, всероссийских слетах, акциях и конкурсах гражданского и военно-патриотического направления.

Цель: формирование гражданской и патриотической позиций у подрастающего поколения, готовности служить Отечеству и обществу, выполнение Указа Президента по реализации ВФСК ГТО. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Ранняя профессиональная ориентация на службу в Вооруженных силах Российской Федерации или правоохранительных органах Российской Федерации.

Задачи программы:

Обучающие:

способствовать получению базовых навыков в области общей физической подготовки;

сформировать начальное представление о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО (ВФСК ГТО);

познакомить с основами стрелковой подготовки;

подготовка Почетных караулов к мероприятиям патриотической направленности;

научить основам оказания первой помощи;

сформировать представление об особенностях воинской службы в РФ.

Развивающие:

способствовать физическому развитию;

развивать умение планировать и контролировать собственную деятельность в условиях повышенной физической подготовки;
развивать навыки работы в команде.

Воспитательные:

воспитывать чувство ответственности.
воспитывать чувство патриотизма и любви к Родине;
воспитывать культуру здорового образа жизни.
воспитывать чувство патриотизма и любви к Родине.

Содержание

Раздел 1. Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Входная диагностика.

Теория

Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Практика

Выполнение заданий входной диагностики.

Раздел 2. Строевая подготовка.

Тема 2.1. Строевая подготовка.

Теория

Устав ВС РФ. Глава 1. Общие положения. Строи и управление ими.

Устав ВС РФ. Глава 1. Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю.

Устав ВС РФ. Глава 2. Строевые приемы и движение без оружия и с оружием. Строевые приемы и движение без оружия.

Практика

Построение юнармейцев. Внешний вид юнармейцев. Техника выполнения поворотов на месте. Расчет юнармейцев в порядке установленной очередности. Размыкание и смыкание строя от середины, вправо, влево на заданное количество шагов. Перестроение юнармейцев из одношереножного строя в двухшереножный, трехшереножный и обратно.

Тема 2.2. Подготовка и участие в мероприятиях.

Практика

Подготовка и участие в мероприятиях гражданско-патриотического направления.

Раздел 3. ОФП. Общая физическая подготовка.

Теория

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке юнармейцев. Физическая культура личности. Ценностные ориентации и отношение юнармейцев к физической культуре и спорту. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Формы занятий физическими упражнениями.

Основы здорового образа жизни юнармейца. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных

занятиях. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий во время тренировок.

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления юнармейцев, повышения эффективности учебного труда.

Правила поведения в спортивном зале. Основные меры безопасности, предупреждение несчастных случаев и заболеваний и правила поведения.

Средства и методы физического воспитания. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Мотивация к занятиям.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы и содержание самостоятельных занятий. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий. Гигиена. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам показателей тестового контроля.

Развитие скорости. Спринтерские легкоатлетические упражнения: ускорения со старта и с ходу, бег на 20-25 м, интервальный спринт, бег под уклон и в гору с максимальной частотой движений; - прыжковый бег, бег с прыжками по лестнице вверх, челночный бег, эстафетный бег; - подвижные и спортивные игры.

Развитие силы. Упражнения с отягощениями: собственного тела выпрямление рук в упоре, подтягивание на перекладине или с применением снарядов: штанга, гири, гантели.

Практика

Выполнение комплекса упражнений.

Раздел 4. Медико-санитарная подготовка.

Тема 4.1. Медико-санитарная подготовка.

Теория

Природные лекарственные средства, ядовитые растения, грибы, доврачебная помощь при укусах насекомых, змей.

Медицинская аптечка. Виды ран и их обработка, кровотечения и способы их остановки, правила наложения жгута.

Переломы костей, растяжения связок, шины и способы их наложения, ушибы и их последствия, транспортировка человека.

Доврачебная помощь при обморожениях и ожогах, солнечном ударе, утоплении.

Практика

Выполнение практических заданий.

Тема 4.2. Подготовка и участие в мероприятиях.

Практика

Подготовка и участие в мероприятиях гражданско-патриотического направления.

Раздел 5. Одиночная строевая подготовка.

Тема 5.1. Одиночная строевая подготовка.

Теория

Устав ВС РФ. Глава 3. Выполнение воинского приветствия, выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Выход юнармейца из строя. Одиночные строевые приемы на месте.

Одиночные строевые приемы в движении. Подход юнармейца к начальнику. Возвращение в строй.

Практика

Выполнение одиночных строевых приемов.

Тема 5.2. Строевая подготовка отделения.Теория

Устав ВС РФ. Глава 4. Строи отделения, взвода, роты, батальона и полка в пешем порядке. Строи отделения. Движение отделения в колонну по – два. Изменение направления движения отделения. Перестроения отделения в движении. Повороты отделения в движении.

Практика

Выполнение строевых приемов в составе отделения. Выполнение воинского приветствия в составе отделения.

Тема 5.3. Воинские ритуалы. Подготовка знаменных групп.Теория

Боевые традиции российских Вооруженных Сил. Структура Воинских ритуалов. Движение знаменной группы. Ритуалы знаменной группы. Представление знамени. Смена знаменной группы.

Практика

Выполнение строевых приемов в составе знаменной группы.

Тема 5.4. Подготовка и участие в мероприятиях.Практика

Подготовка и участие в мероприятиях гражданско-патриотического направления.

Раздел 6. Стрелковая подготовка.**Тема 6.1. Стрелковая подготовка.**Теория

Основные положения теории огневой подготовки. Правила ведения стрельбы. Траектория полета пули. Прицеливание и наводка на цель. Формула тысячной. Руководство стрельбой. Дыхательные упражнения при стрельбе.

Практика

Тренировка прицеливания без патронов. Выполнение дыхательных упражнений при стрельбе.

Тема 6.2. Огневая подготовка. Стрельба.Теория

Техника прицеливания. Определение средней точки прицеливания (СТП). Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа с упором. Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа без упора. Стрельба из положения сидя с упором. Стрельба из положения стоя с упором. Стрельба из положения стоя без упора.

Практика

Выполнение практических заданий по стрельбе из пневматической винтовки.

Тема 6.3. Огневая подготовка. Работа с ММГ АК.Теория

Составные части АК, ТТХ АК. Модификации АК. Устройство пневматической винтовки МР-512. Разборка-сборка АК. Снаряжение магазина АК учебными патронами.

Практика

Выполнение практических заданий по разборке-сборке АК и снаряжению магазина АК.

Тема 6.4. Подготовка и участие в мероприятиях.

Практика

Подготовка и участие в мероприятиях гражданско-патриотического направления.

Раздел 7. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.**Тема 7.1. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.**Практика

Выполнение разминочных и восстановительных упражнений. Бег на 30, 60, 100 м. Бег на 1, 5, 2, 3 км. Выполнение наклона вперед из положения, сидя, стоя. Выполнение подтягиваний на высокой, низкой перекладине. Выполнение сгибания-разгибания рук в упоре лежа. Выполнение подъема корпуса из положения лежа на спине за 1 минуту. Метание гранаты 500, 700 г на дальность. Челночный бег 3 x 10 м. Выполнения прыжка в длину с места, с разбега.

Тема 7.2. Подготовка и участие в мероприятиях.Практика

Подготовка и участие в мероприятиях гражданско-патриотического направления.

Раздел 8. Военские ритуалы. Пост №1.**Тема 8.1. Военские ритуалы. Пост №1.**Теория

Военские ритуалы. История Пост №1.

Практика

Заступление на Пост №1 для несения службы. Смена на Посту №1. Возложение гирлянды, корзины на Посту №1. Снятие с Поста №1.

Тема 8.2. Подготовка и участие в мероприятиях.Практика

Подготовка и участие в мероприятиях гражданско-патриотического направления.

Раздел 9. Общественно-государственная подготовка.Теория

История герба, флага, гимна. Виды и рода войск РФ.

Раздел 10. Итоговый контроль.Практика

Итоговый контроль.

Планируемые результаты

Личностные результаты по программе включают:

активная гражданская позиция, уважение традиций и истории нашей Родины;
устойчивое проявление таких качеств, как ответственность, инициативность, самостоятельность, коллективизм, смелость и настойчивость;
соблюдение основных принципов безопасного поведения и здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

способность самостоятельно планировать и оценивать свою деятельность;
высокий уровень самоконтроля;
развитые навыки взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и педагогом.

Предметные результаты:

базовые навыки в области общей физической подготовки;
опыт подготовки и сдачи ВФСК ГТО;
сформированные навыки стрельбы из пневматической винтовки и умения совершать разборку-сборку макета АК-74;

навыки строевой подготовки и опыт участия в составе Почетных караулов;
 умения оказывать первую помощь при различных травмах и кровотечениях;
 сформированные представления о структуре армии РФ и особенностях воинской службы
 в РФ.

Календарно-тематическое планирование*

№ п/п	Раздел/ Тема занятия	Количество часов	Дата

* Заполняется педагогом ежегодно.

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Юный патриот» на 2026-2027 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год	01.09	31.05	36	72	216	2 раза в неделю по 3 академических часа.

План воспитательной и профилактической работы*

№	Наименование дела, события, мероприятия	Форма проведения	Дата/сроки проведения
1	Гражданско-патриотическое воспитание		
1.1			
2	Развитие духовно-нравственной культуры		
2.1			
3	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия		
3.1			
4	Популяризация ценности знания, науки		
4.1			
5	Организация самоуправления		
5.1			
6	Организация детского наставничества и волонтерства		
6.1			
7	Организация взаимодействия с родителями /законными представителями		
7.1			
8	Профилактика безнадзорности и правонарушений		
8.1			
9	Профессиональная ориентация, поддержка профессионального самоопределения		
9.1			
10	Противодействие идеологии терроризма и экстремистских проявлений среди несовершеннолетних		

10.1			
11	Профилактика употребления наркотических средств и психотропных веществ, табака, алкоголя.		
11.1			
12	Формирование правовой культуры и законопослушного поведения		
12.1			
13	Антикоррупционное просвещение		
13.1			

* Заполняется педагогом ежегодно.

Методические материалы к дополнительной общеразвивающей программе «Юный патриот»

При обучении по программе используются следующие методы:

методы, способствующие первичному усвоению материала (лекция, беседа);
методы, способствующие закреплению и совершенствованию знаний (выполнение практических упражнения).

Обучение по программе включает применение следующих образовательных технологий:

здоровьесберегающая образовательная технология, предполагающая проведение занятий с позиции здоровьесбережения: обстановка и гигиенические условия в кабинете; вариативность видов учебной деятельности и преподавания; темп занятия и нагрузка; наличие и выбор методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся; физкультминутки и релаксационные упражнения; психологический климат на занятии; наличие на занятии эмоциональных разрядок и др.

обучение в сотрудничестве (или обучение в малых группах, обучение в команде) - это одна из наиболее эффективных технологий личностно ориентированного образования, так как при обучении на ее основе создаются условия для взаимопомощи и индивидуальной поддержки, для осуществления учебной деятельности каждым учеником на уровне, соответствующем его индивидуальным особенностям, опыту, интересам.

игровая технология, которая обеспечивает личностную мотивационную включенность каждого обучающегося, что значительно повышает результативность данной формы образовательного взаимодействия. У обучающихся формируются способности анализировать, сравнивать, обобщать, учитывать причинно-следственные отношения, исследовать, систематизировать свои знания обосновывать собственную точку зрения генерировать новые идеи, что повышает продуктивность их творческой и интеллектуальной деятельности.

технология проблемного обучения, предполагающая создание под руководством педагога проблемных противоречивых ситуаций и активную самостоятельную деятельность обучающихся по их разрешению.

При проведении занятий, реализации плана воспитательной работы педагог дополнительного образования использует в образовательном процессе разнообразный дидактический материал: цветные таблицы, фильмы, презентации. Демонстрационные материалы: раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения. Наглядный материал: альбомы, таблицы.

Список литературы для педагогов:

1. Конвенция о правах ребенка, принятая на Генеральной ассамблее ООН в 1989 г.
2. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

3. Федеральный конституционный закон от 25 декабря 2000 г. № 1-ФКЗ «О Государственном флаге Российской Федерации».
4. Федеральный конституционный закон от 25.12.2000 № 2-ФКЗ «О Государственном гербе Российской Федерации».
5. Федеральный конституционный закон от 25 декабря 2000 г. № 3-ФКЗ «О Государственном гимне Российской Федерации».
6. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
7. Федеральный закон от 28.03.1998 N 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе».
8. Федеральный закон от 27.05.1998 N 76-ФЗ «О статусе военнослужащих».
9. Закон Российской Федерации от 14.01.1993 N 4292-1 «Об увековечении памяти погибших при защите Отечества».
10. Федеральный закон от 19.05.1995 N 80-ФЗ «Об увековечении Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов».
11. Федеральный закон от 07.05.2007 N 68-ФЗ «О Знамени Победы».
12. Федеральный закон от 13.03.1995 N 32-ФЗ «О днях воинской славы и памятных датах России».
13. Федеральный закон от 09.05.2006 N 68-ФЗ «О почетном звании Российской Федерации "Город воинской славы».
14. Федеральный закон от 28.06.1995 № 98-ФЗ «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений».
15. Федеральный закон от 14.07.2022 N 261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи».
16. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
17. Указ Президента РФ от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
18. Указ Президента РФ от 20 октября 2012 г. № 1416 «О совершенствовании государственной политики в области патриотического воспитания».
19. Указ Президента РФ от 16 мая 1996 г. № 727 «О мерах государственной поддержки общественных объединений, ведущих работу по военно-патриотическому воспитанию молодежи».
20. Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
21. Указ Президента Российской Федерации от 02 июля 2021 г. № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
22. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».
23. Национальный проект «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16) и федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» национального проекта «Образование» (разработанный во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О Национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года»).
24. Постановление Правительства РФ от 27.11.2006 N 716 «О порядке проведения дней воинской славы России и мероприятий, посвященных памятным датам России».
25. Постановление Правительства РФ от 24.07.2000 N 551 «О военно-патриотических молодежных и детских объединениях».

26. Постановление Правительства РФ от 17.11.2015 N 1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития».
27. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
28. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»).
29. Распоряжение Правительства РФ от 27.12.2018 N 2950-р «Об утверждении Концепции развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года».
30. Распоряжение Правительства РФ от 28.04.2023 N 1105-р «Об утверждении Концепции информационной безопасности детей в Российской Федерации и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 02.12.2015 N 2471-р».
31. Распоряжение Правительства РФ от 25.08.2014 N 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года».
32. Распоряжение Правительства РФ от 12.12.2015 № 2570-р «О плане мероприятий по реализации Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года (вместе с «Планом мероприятий по реализации Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденных распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 г. N 2403-р»)».
33. Распоряжение Правительства РФ от 23.01.2021 N 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года».
34. Концепция патриотического воспитания граждан Российской Федерации (одобрена на заседании Правительственной комиссии по социальным вопросам военнослужащих, граждан, уволенных с военной службы, и членов их семей (протокол № 2(12)-П4 от 21 мая 2003 г.).
35. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
36. Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 N СК-295/06 «Об использовании государственных символов Российской Федерации» (вместе с «Методическими рекомендациями «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления»).
37. Письмо Минпросвещения России от 17.06.2022 N АБ-1611/06 «О направлении Стандарта церемониала» (вместе со «Стандартом Церемонии поднятия (спуска) Государственного флага Российской Федерации», утв. Минпросвещения России 06.06.2022).
38. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
39. Письмо заместителя Министра Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.10.2013 NBK-710/09 «О Рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении

- физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися».
40. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
 41. Письмо Минпросвещения России от 16.06.2022 N 06-836 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации экскурсий для обучающихся, включая экскурсии по историко-культурной, научно-образовательной и патриотической тематике» утв. Минпросвещения России 10.06.2022).
 42. Закон Санкт-Петербурга от 18.07.2016 N 453-87 «О патриотическом воспитании в Санкт-Петербурге».
 43. Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 4 июня 2014 года N 452 «О государственной программе Санкт-Петербурга «Создание условий для обеспечения общественного согласия в Санкт-Петербурге» (в нее входит Региональный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» на территории города федерального значения Санкт-Петербург» с 01.01.2021 по 31.12.2024).
 44. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р «Об утверждении концепции воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы».
 45. Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 21.08.2020 N 24-рп «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2020-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
 46. Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 22.12.2020 N 38-рп «Об утверждении Плана мероприятий на 2021-2025 годы по реализации в Санкт-Петербурге Указа Президента Российской Федерации от 29.05.2017 N 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
 47. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».
 48. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983. – 152 с.
 49. Балабанов И. В. Узлы. 2. изд., без изм. - М.: Балабанов, 2001. - 79 с.
 50. Баленко С.В. Школа выживания. Часть 1: Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение». - М.: Зарубежное военное обозрение, 1992. - URL: <https://booksee.org/book/1332666> (дата обращения 01.09.2020).
 51. Баленко С. В. Школа выживания. Часть 2: Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение». - М.: Зарубежное военное обозрение, 1994. – 169 с.
 52. Волович В. Г. Академия выживания: Человек в условиях автономного существования. — М.: Толк, 1995. – 363 с.
 53. Волович В.Г. С природой один на один: о выживании человека в экстремальных условиях. – М.: Воениздат, 1989. – 347 с.
 54. Грецов А.Г. Тренинг креативности для старшеклассников и студентов. – М.: Питер, 2008. – 202 с.
 55. Гришина Н.В. Психология конфликта. – 2-е изд., переработанное и доп. - Москва: Питер, 2008. - 538 с.
 56. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Теория и практика командообразования: современная технология создания команд / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Ф. Фролов, Т. М.
 57. Грабенко. - СПб.: Речь: Ритм тренинг, 2004. – 289 с.

58. Ингстрем А. В лесу и на опушке. Книга по спортивному ориентированию. - В 2-х вып.: Пер. со швед. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 32 с.
59. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование: Рабочая тетрадь юного ориентировщика. - М.: Советский спорт, 2003. - 60 с.
60. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебно-методическое пособие; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. - М.: Изд-во ФЦДЮТиК МО РФ, 2006. - 600 с.
61. Константинов Ю.С. Туристические слеты и соревнования учащихся: учебно-методическое пособие / Ю. С. Константинов. - М.: ФЦДЮТиК МО РФ, 2000. - 228 с.
62. Лукоянов П.И. Самодельное туристское снаряжение. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 206 с.
63. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся "Школа безопасности": Учеб.-метод. пособие. - М.: Владос, 2000. - 156 с.
64. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков /Под ред. Губаненкова С.М. - СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2007. - 278 с.
65. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: АСТ: Астрель, 2002. - 863 с.
66. Основы медицинских знаний учащихся: учебник / М. Гоголев, Б. Гайко, В. Шкуратов, В. Ушакова. - М. Просвещение», 1991.
67. Подготовка судей по спортивному туризму: Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2008. - 292 с.
68. Трайнев В.А. Методы игрового обучения и интенсивные учебные процессы. - М. 2009. - 336 с.
69. Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей/ Под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова. - М.: Советский спорт, 2005. - 318 с.
70. 1000+1 совет туристу: школа выживания. /Автор-составитель Садикова Н. Б. — Минск: Литература, 1998. - 352 с.
71. Штюмер Ю.А. Карманный справочник туриста / Авт.-сост. Ю. А. Штюмер. - 2-е изд., с изм. и доп. - М.: Профиздат, 1982. - 223 с.
72. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. - Изд. 3-е, без изм. - Москва: Изд-во Игоря Балабанова, 2008. - 123 с.

Интернет-источники:

1. Главное управление МЧС России по Санкт Петербургу <http://78.mchs.gov.ru/>
2. Санкт-Петербургское городское отделение ВДПО <https://vdpo78.ru/>
3. ГБНОУ «Балтийский берег» <http://www.balticbereg.ru/index.php/bdd>
4. Сайт пожарный и спасателей МЧС <https://fireman.club/>

Оценочные материалы

Формы, порядок и периодичность текущего контроля, промежуточной аттестации и итогового оценивания

Оценочные материалы — краткое описание диагностических методик и материалов, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе проводятся входной, текущий, промежуточный, итоговый контроль.

Формы фиксации результатов - типовая информационная карта.

**Информационная карта освоения учащимися
дополнительной общеразвивающей программы***

Название программы: «Юный патриот»

Фамилия, имя, отчество педагога: _____

Год обучения: _____

№ п\п	Фамилия учащегося	Имя учащегося					Сумма баллов	Уровень освоени я програм мы
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

*В информационной карте указываются разделы в зависимости от содержания Программы в конкретный год обучения.

Количество учащихся, освоивших программу на высоком уровне _____, % _____.

Количество учащихся, освоивших программу на среднем уровне _____, % _____.

Количество учащихся, освоивших программу на низком уровне _____, % _____.

Дата _____ Подпись педагога _____

Диагностические материалы

Входная (стартовая) диагностика предметных результатов

Опрос

Вопросы и примерные варианты ответов:

1. Что определяет строевой Устав ВС РФ?

Ответ: Определяет строевые приемы, и движение без оружия и с оружием; строи подразделений и воинских частей в пешем порядке и на машинах; порядок выполнения

воинского приветствия проведения строевого смотра; положение Боевого Знамени воинской части в строю, порядок его выноса и относа; обязанности военнослужащих перед построением, и в строю и требования к их строевому обучению, а также способы передвижения военнослужащих на поле боя и действия при внезапном нападении противника.

2. Чем занимаются на ОФП?

Ответ: В комплекс упражнений по ОФП включаются задания почти из всех видов спорта: бег, прыжки, кувырки, отжимания и прочее. Занятия в зале общефизической подготовкой укрепляют не только физическое здоровье человека, но и создают положительный психоэмоциональный фон, улучшающий настроение и благотворно влияющий на поведение.

3. Что такое медико-санитарная подготовка?

Ответ: Медико-санитарная помощь является основой системы оказания медицинской помощи и включает в себя мероприятия по профилактике заболеваний и состояний, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения. Обеспечение доступной и качественной первичной медико-санитарной помощи должно быть приоритетом при формировании системы здравоохранения.

4. Понятие Одиночная строевая подготовка?

Ответ: Строевое обучение проводится на плановых занятиях и совершенствуется при всех построениях и передвижениях, на всех других занятиях и в повседневной жизни. Одиночной является индивидуальная подготовка военнослужащих, проводимая ими в составе подразделения под руководством своего непосредственного командира.

5. Что такое строевая подготовка: основные термины и понятия?

Ответ: Строевая подготовка — отдельная базовая дисциплина в рамках боевой подготовки каждого военнослужащего. Она направлена на обучение личного состава при прохождении военной службы требованиям поддержания надлежащего внешнего вида, а также выработке умений быстро и правильно выполнять команды, строевые приемы с оружием и без него. Эти умения должны проявляться в слаженности действий военнослужащих в составе подразделений, воинских частей.

6. Что такое воинские ритуалы и подготовка знаменных групп?

Ответ:

Ритуал — это торжественный официальный акт, при проведении которого установлен определенный порядок — церемониал

Военная присяга — торжественное обещание (клятва), даваемое каждым гражданином при вступлении в ряды Вооружённых Сил

Боевое Знамя воинской части - особо почетный знак, отличающий особенности боевого предназначения, истории и заслуг воинской части, а также указывающий на её принадлежность к Вооружённым Силам Российской Федерации.

7. Стрелковая подготовка?

Ответ: это обучение военнослужащих применению штатного оружия для поражения различных целей в бою. Является одним из основных предметов боевой подготовки войск.

8. Понятие огневая подготовка и стрельба?

Ответ: огневая подготовка — один из основных предметов боевой подготовки, целью которого является обучение личного состава поддержанию вооружения подразделения в постоянной готовности к применению и ведению эффективного огня в условиях современного боя. Основной задачей огневой подготовки курсантов является подготовка будущего офицера, твердо знающего вооружение своего подразделения, основы и правила стрельбы из оружия, умеющего поражать цели с первого выстрела (очереди), управлять огнем своего, приданных и поддерживающих подразделений, методически правильно обучать подчиненных огневому мастерству. Высокая огневая выучка и культура курсанта, а в последующем — офицера, основывается на знании и глубоком понимании объективных

процессов, закономерностей, явлений, возникающих при стрельбе и составляющих ее основы.

9. Что такое ММГ АК?

Ответ: Массогабаритный макет (ММГ) советского автомата Калашникова выполнен на базе настоящего АК-74. Он повторяет все детали оригинала, принятого на вооружение в 1974 году. Производством макетов занимается концерн «Калашников». Именно на этом предприятии был разработан и сам автомат.

10. Что такое ВФСК ГТО?

Ответ: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

11. Что такое Пост №1?

Ответ: Пост Почётного караула у Вечного огня на Могиле Неизвестного Солдата у стен Московского Кремля (также известный как Пост № 1) — главный караульный пост в России. Был учреждён и установлен у мавзолея в 1924 году после смерти В. И. Ленина.

12. Понятие общественно-государственная подготовка?

Ответ: Общественно-государственная подготовка - это система государственно-правового ориентирования сотрудников органов внутренних дел с целью укрепления их гражданской устойчивости, нейтрализации негативного воздействия различных политических и экстремистских сил, формирования твердых знаний государственной политики Российской Федерации, обеспечения высокой культуры информационного восприятия и широкого социально-правового кругозора, формирования позитивного профессионально-нравственного облика сотрудника, добросовестно и сознательно выполняющего должностные обязанности в соответствии с Конституцией РФ, законодательными и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, нормативными правовыми актами МВД России.

Критерии оценивания:

На все вопросы даны развернутые полные ответы - 3 балла – высокий уровень.

Развернутые ответы даны на 7 вопросов/или нет ответа на 1 вопрос/ или ответы на все вопросы неполные, но обучающийся понимает суть вопроса - 2 балла - средний уровень.

Развернутые ответы даны на 6 и менее вопросов/или нет ответа на 2 вопроса/ или ответы на все вопросы отсутствуют - 1 балл - низкий уровень.

Промежуточный контроль раздел «Медико-санитарная подготовка»

Тестирование.

1.Какую повязку следует наложить при повреждении пальца?

- А. Крестообразную
- Б. Спиральную
- В. Пращевидную

2. Транспортная шина, какой она должна быть?

- А. С возможностью фиксации только места перелома
- Б. С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания двух смежных суставов.
- В. С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания ближайшего сустава.

3. В каком положении необходимо эвакуировать пострадавшего с вывихами костей в суставах верхних конечностей?

- А. В положении «лежа»

Б. В положении «сидя»

В. Свободное положение, при общей слабости – «сидя» или «лежа».

4. Основные правила оказания первой помощи при травматическом шоке:

А. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Снять одежду или ослабить ее давление. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить на лоб холодный компресс. Обеспечить приток свежего воздуха. Организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.

Б. Уложить пострадавшего на спину. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить теплые примочки на лоб и затылок.

В. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Восстановление нарушенного дыхания и сердечной деятельности, временная остановка кровотечения, борьба с болью, закрытие ран стерильными (чистыми) повязками, придание пострадавшему наиболее удобного положения, обеспечить приток свежего воздуха, организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.

5. Назовите обезболивающие лекарственные препараты:

А. Димедрол, валериана.

Б. Панадол, анальгин.

В. Пенициллин, фталазол

6. При закрытом массаже сердца надавливание на грудную клетку проводится.....

А. Слева от грудины

Б. Справа от грудины

В. На нижнюю часть грудины

7. При транспортировке пострадавшего с переломом позвоночника пострадавший должен находиться в положении:

А. Пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении «на животе» (с валиком под верхнюю часть туловища) или на спине (с валиком в поясничном отделе)

Б. Пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении «на животе» с приподнятым головным концом.

В. Пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении «на животе» с опущенным головным концом.

8. Пострадавший находится без сознания. Дыхание, пульс отсутствуют. Ваши действия?

А. Вызвать «03» и ждать прибытия «скорой помощи»

Б. Вызвать «03», делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

В. Положить пострадавшего в удобную для него позу, сделать перевязку, дать обезболивающее, ждать «скорую помощь».

9. При потере сознания и понижении артериального давления без кровотечения необходимо:

А. Положить пострадавшего так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать обезболивающее.

Б. Положить пострадавшего так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать успокоительное.

В. Положить пострадавшего так, чтобы его ноги были выше уровня головы.

10. Первая медицинская помощь при открытом переломе:

А. Осуществить правильную иммобилизацию конечности, наложить на рану стерильную повязку, дать обезболивающее средство и организовать транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.

Б. Погрузить обнаженные костные отломки в рану, наложить на рану стерильную повязку и

пузырь со льдом, дать обезболивающее лекарство и обеспечить покой конечности.
В. Концы сломанных костей совместить, наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности.

КЛЮЧ к тесту «Медицинская подготовка»

Ответы: 1б;2б;3в;4в;5б;6в;7а;8б;9в;10а.

Критерии:

Высокий уровень – 0 ошибок

Средний уровень – 1-2 ошибки

Низкий уровень – 3-4 ошибки

Практическое задание, выполнение упражнений.

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

Помощь при различных травмах.

Условия:

Оказать первую доврачебную помощь в указанных случаях:

ФИО	Тепловой и солнечный удар		Утопление		Поражение электрическим током		Наложение жгута	
	Время	ШБ	Время	ШБ	Время	ШБ	Время	ШБ
	Ожоги		Обморожение		Непрямой массаж сердца		Ватно-марлевая повязка	
	Время	ШБ	Время	ШБ	Время	ШБ	Время	ШБ

Критерии:

Высокий уровень – 0 ошибок

Средний уровень – 1-2 ошибки

Низкий уровень – 3-4 ошибки

Транспортировка и переноска пострадавшего.

Условия:

Выполнение указанных транспортировок.

ФИО	Транспортировка							
	на рюкзаке с палкой		в рюкзаке		на веревке		вдвоем на поперечных палках	
	Время	ШБ	Время	ШБ	Время	ШБ	Время	ШБ
	Переноска вдвоем на		на носилках-плетенках из		на шесте		«Волоком»	

	шестах (или лыжах) со штурмовками		веревки					
	Время	ШБ	Время	ШБ	Время	ШБ	Время	ШБ

Критерии:

Высокий уровень – 0 ошибок

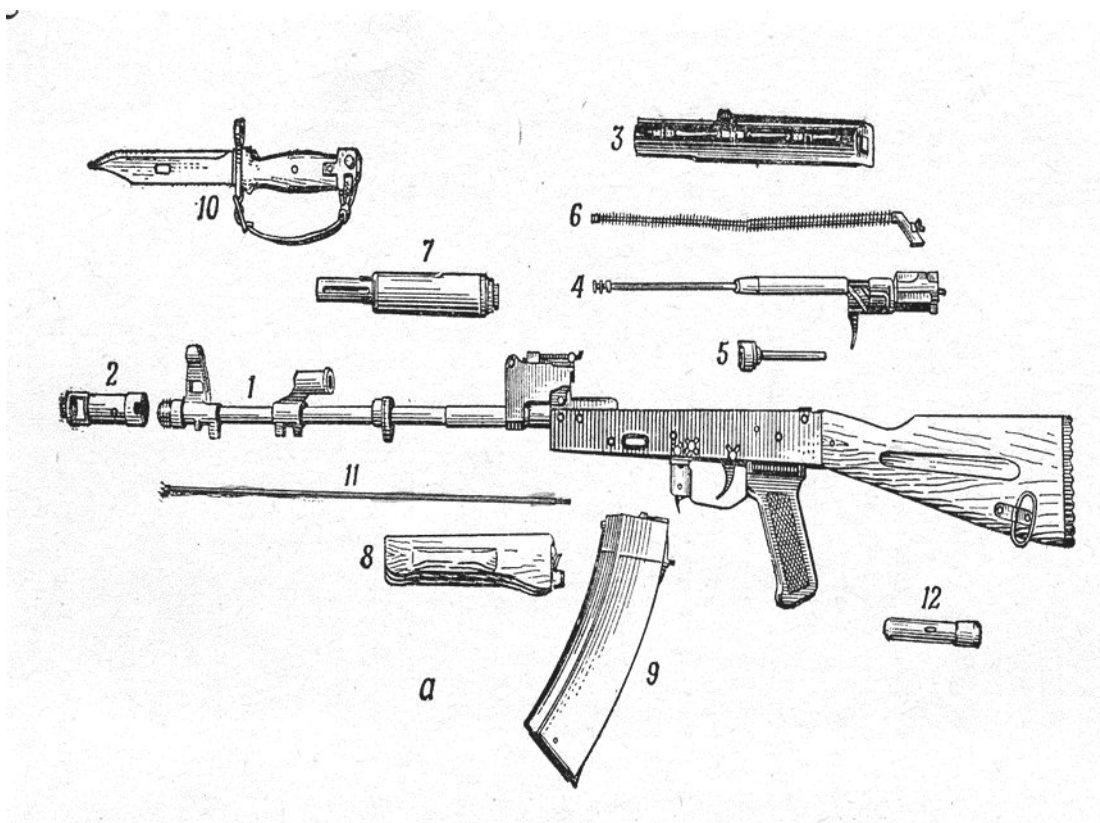
Средний уровень – 1-2 ошибки

Низкий уровень – 3-4 ошибки

Промежуточный контроль №2 раздел «Огневая подготовка. Стрельба»

Задание 1. Устройство АК.

Соотнести букву-цифру.



А – штык-нож	Г – дульный тормоз-компенсатор	Ж – газовая трубка со ствольной накладкой	К – магазин
Б – затвор	Д – затворная рама с газовым поршнем	З – ствол со ствольной коробкой, прицельным приспособлением, прикладом и pistolетной рукояткой	Л – пенал
В – цевье	Е – возвратный механизм	И – крышка ствольной коробки	М – шомпол

--	--	--	--

Критерии:

Высокий уровень – 0 ошибок

Средний уровень – 1-2 ошибки

Низкий уровень – 3-4 ошибки

Задание 2 ТТХ АК-74.

Необходимо вписать букву с правильным ответом.

1. Калибр, мм	2. Прицельная дальность, м	3. Дальность прямого выстрела по грудной фигуре (высотой 50 см), м	4. Темп стрельбы, выстр./мин
А – 3,50	А – 1500	А – 500	А – 600
Б – 5, 43	Б – 800	Б – 800	Б – до 700
В – 5, 44	В – 1100	В – 350	В – 500
Г – 5, 45	Г – 1600	Г – 220	Г – 200
Д – 7, 45	Д – 950	Д – 200	Д – 350
Е – 6,46	Е – 1050	Е – 600	Е – 400
Ж – 4, 25	Ж – 2000	Ж – 250	Ж – 450
З – 3, 25	З – 1000	З – 440	З – 800
И – 3, 35	И – 900	И – 700	И – 1000

5. Боевая скорострельность, выстр./мин: - при стрельбе одиночными выстрелами	6. Боевая скорострельность, выстр./мин: - при стрельбе очередями	7. Начальная скорость пули, м/с	8. Дальность, до которой сохраняется убийное действие пули, м	9. Предельная дальность полёта пули, м	10. Ёмкость магазина, патронов
А – 55	А – 1100	А – 900	А – 1350	А – 3000	А – 60
Б – 100	Б – 100	Б – 2000	Б – 1100	Б – 6000	Б – 30
В – 30	В – 1600	В – 1100	В – 1600	В – 2000	В – 50
Г – 80	Г – 500	Г – 1600	Г – 800	Г – 2550	Г – 80
Д – 35	Д – 800	Д – 1500	Д – 100	Д – 4000	Д – 70
Е – 60	Е – 200	Е – 1050	Е – 200	Е – 3150	Е – 55
Ж – 40	Ж – 250	Ж – 950	Ж – 440	Ж – 5000	Ж – 100
З – 70	З – 700	З – 920	З – 700	З – 2500	З – 35
И – 50	И – 440	И – 1000	И – 500	И – 800	И – 40

Критерии:

Высокий уровень – 0 ошибок

Средний уровень – 1-2 ошибки

Низкий уровень – 3-4 ошибки

Практические занятия Стрельба из положения лежа с упором

№ п/п	ФИО	Результат
-------	-----	-----------

Критерии:

Высокий уровень – 40-50 очков

Средний уровень – 25-39 очков

Низкий уровень – 0-24 очков

Стрельба из положения сидя с упором

№ п/п	ФИО	Результат

Критерии:

Высокий уровень – 40-50 очков

Средний уровень – 25-39 очков

Низкий уровень – 0-24 очков

Промежуточный контроль №3 раздел «Подготовка к сдаче ВФСК ГТО»

Практика.

Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. Бег на 30 м.

Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. Бег на 1 км.

Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. Наклон вперед из положения, сидя, стоя

Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. Подъем корпуса из положения лежа на спине за 1 минуту

Итоговый контроль

1. Как правильно надеть на пострадавшего рубашку при ранении руки?

А. Одежду одевают на обе руки одновременно.

Б. Одежду одевают сначала на больную руку, затем на здоровую.

В. Одежду одевают сначала на здоровую руку, затем на больную.

2. Основные правила наложения транспортной шины при переломе костей голени:

А. Наложить 2 шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до коленного сустава и прибинтовать их.

Б. Наложить 2 шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до середины бедра, чтобы обездвижить место перелома, коленный и голеностопный суставы.

3. Для каких целей предназначен йод в аптечке автомобиля?

А. Для обработки кожи вокруг раны.

- Б. Для обработки всей поверхности раны, если рана сильно загрязнена.
 В. Для обработки ожогов, вызванных щелочью.
4. Какой материал может быть использован в качестве шины?
 А. Кусок доски
 Б. Бинт, вата.
 В. Ткань, мягкий картон.
5. Как правильно снять с пострадавшего рубашку при ранении левой руки?
 А. Снять одежду с левой руки, затем с правой.
 Б. Снять одежду с правой руки, затем с левой.
6. Как оказать первую помощь при переломе костей таза?
 А. Придать пострадавшему полусидячее положение, наложить тугую повязку.
 Б. Уложить пострадавшего на ровную жесткую поверхность, согнуть и развести коленные суставы и подложить под них валик из одежды или другого замещающего материала.
 В. Уложить пострадавшего на спину на жесткую поверхность, к местам поврежденния приложить грелку или пузырь со льдом или холодной водой.
7. Как транспортировать пострадавшего с проникающим ранением грудной клетки?
 А. Лежа на животе
 Б. Лежа на спине
 В. Лежа на спине с приподнятой верхней частью туловища.
8. На какой максимальный срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?
 А. Не более получаса
 Б. Не более 2 часов
 В. Не более часа
9. Что необходимо сделать для освобождения дыхательных путей пострадавшего?
 А. Поднять повыше голову.
 Б. Подложить под плечи что-нибудь и максимально запрокинуть голову, очистить ротовую полость.
 В. Открыть рот пострадавшему.
10. Основные правила наложения транспортной шины при переломе бедренной кости в нижней трети.
 А. Наложить одну шину от стопы до середины бедра.
 Б. Наложить две шины, одну от стопы до подмышечной впадины, другую - от стопы до паха.
 В. Наложить две шины, от стопы до конца бедра.

Правила наложения жгута

№ п/п	Вопрос	Ответ
1	К способам временной остановки кровотечения относятся:	
2	Что производится для кратковременной остановки кровотечения, чтобы выиграть время для наложения жгута, закрутки или давящей повязки, может быть осуществлено?	
3	Что производится для остановки	

	наружного кровотечения из мягких тканей головы, в случае неэффективности применения антисептической (стерильной) повязки	
4	При кровотечениях из ран верхних конечностей следует прижать:	
5	Прижатие крупных сосудов нижних конечностей проводят в следующих местах:	
6	Как и где применяется Давящая повязка?	
7	Что и как применяется при достаточно глубоких повреждениях мягких тканей?	
8	Где и как применяется Форсированное сгибание и фиксирование конечности?	
9	Где применяется Наложение кровоостанавливающего жгута?	
10	Что можно использовать в качестве жгута?	
11	Правила выбора места наложения жгута	

1. Строи и управление ими

1. Строй –
2. Шеренга –
3. Фланг -
4. Интервал -
5. Дистанция -
6. Двухшереножный строй –
7. Одношереножный и двухшереножный строи могут быть ...
8. Развернутый строй -
9. Походный строй -

Критерии:

Высокий уровень: 26-30 баллов

Средний: 21-25 баллов

Низкий: 15-20 баллов

Ответы на итоговый контроль:

1б;2б;3а;4а;5б;6б;7в;8б;9б;10б.

№ п/п	Вопрос	Ответ
1	К способам временной остановки кровотечения относятся:	прижатие кровоточащего сосуда; наложение давящей повязки; придание приподнятого положения поврежденной конечности; форсированное сгибание и фиксирование конечности; наложение кровоостанавливающего жгута.

2	Что производится для кратковременной остановки кровотечения, чтобы выиграть время для наложения жгута, закрутки или давящей повязки, может быть осуществлено?	прижатие кровеносного сосуда в месте повреждения или выше его. Прижать сосуд можно пальцами, кулаком или краем ладони.
3	Что производится для остановки наружного кровотечения из мягких тканей головы, в случае неэффективности применения антисептической (стерильной) повязки	производится пальцевое прижатие сонной артерии на стороне повреждения к сонному бугорку поперечного отростка седьмого шейного позвонка. Пальцевое прижатие височной артерии к височной кости нужно проводить в области виска впереди и выше козелка уха.
4	При кровотечениях из ран верхних конечностей следует прижать:	подмышечную артерию к головке плечевой кости в подмышечной ямке; плечевую артерию к плечевой кости в верхней трети внутренней поверхности плеча; лучевую артерию к лучевой кости в точке определения пульса; локтевую артерию к локтевой кости в верхней трети внутренней поверхности предплечья.
5	Прижатие крупных сосудов нижних конечностей проводят в следующих местах:	бедренную артерию - ниже середины паховой складки к лонной кости; подколенную артерию - по центру подколенной ямки к суставному концу бедренной кости; заднюю берцовую артерию - к задней поверхности внутренней лодыжки.
6	Как и где применяется Давящая повязка?	Давящая повязка используется для остановки кровотечения на туловище, а также при венозных кровотечениях или кровотечениях из мелких артерий конечностей. Тугая давящая повязка может оказаться эффективной при артериальных кровотечениях из ягодичной области, сосудов кистей, стоп. Применяется стерильная ватно-марлевая подушечка с последующим плотным бинтованием. Для остановки кровотечения на туловище этот способ является единственным.
7	Что и как применяется при достаточно глубоких повреждениях мягких тканей?	Тугое тампонирующее рану. В рану плотно вводят марлевые тампоны и накладывают давящую повязку. Тугое тампонирующее носовых ходов ватой или марлевыми шариками используется для остановки носовых кровотечений.
8	Где и как применяется Форсированное сгибание и	Применяется при повреждении подключичной артерии, сосудов предплечья и голени. При кровотечении из сосудов в области плечевого сустава,

	фиксирование конечности?	подключичной области верхняя конечность максимально отводится назад и в таком положении фиксируется повязкой. При кровотечении из артерий предплечья и голени используют положение максимального сгибания, соответственно, в локтевом и коленном суставах.
9	Где применяется Наложение кровоостанавливающего жгута?	применяется при травме конечностей, осложненной повреждением крупных артериальных и венозных стволов, а также при артериальных кровотечениях, которые очень трудно остановить другими способами временной остановки кровотечения.
10	Что можно использовать в качестве жгута?	В качестве жгута можно использовать широкие эластичные материалы (широкий ремень, сложенный в несколько слоев бинт, подтяжки, кусок ткани и т.д.).
11	Правила выбора места наложения жгута	При наложении жгута на конечности выбирают место выше раны и по возможности ближе к ней, чтобы часть конечности, лишенная кровоснабжения, была как можно короче.

1. Строй - установленное Уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.
2. Шеренга - строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах.
3. Фланг - правая (левая) оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не изменяются.
4. Интервал - расстояние по фронту между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.
5. Дистанция - расстояние в глубину между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями.
6. Двухшереножный строй - строй, в котором военнослужащие одной шеренги расположены в затылок военнослужащим другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки, наложенной ладонью на плечо впереди стоящего военнослужащего). Шеренги называются первой и второй. При повороте строя названия шеренг не изменяются.
7. Одношереножный и двухшереножный строи могут быть сомкнутыми или разомкнутыми.
8. Развернутый строй - строй, в котором подразделения построены на одной линии по фронту в одношереножном или двухшереножном строю (в линию машин) или в линию колонн на интервалах, установленных Уставом или командиром.
9. Походный строй - строй, в котором подразделение построено в колонну или подразделения в колоннах построены одно за другим на дистанциях, установленных Уставом или командиром.