

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №481 с углубленным изучением
немецкого языка Кировского района Санкт-Петербурга**

РАССМОТРЕНО Педагогическим советом ГБОУ СОШ №481 _____ Дахина Е.О. Протокол № 7 от «29» августа 2025 г.	СОГЛАСОВАНО Председатель МО учителей начальных классов _____ Булашева Л.А. Протокол № 4 от «28» августа 2025 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ СОШ № 481 _____ Григорьева И.А. Приказ № 98-од от «29» августа 2025 г.
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**К дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе**

«Зарничка»

Год обучения: 1

Возраст обучающихся: 7 -10 лет

Составитель:

Морева Светлана Георгиевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2025

Пояснительная записка

Основные характеристики программы:

Направленность: социально-гуманитарная

Военно-патриотическое воспитание школьников включает в себя начальную военную, военно-техническую, морально-психологическую подготовку. В основе практики военно-патриотического воспитания лежит принцип единства всех его составных частей, что позволяет наиболее полно сформировать качества: любовь к стране, дисциплинированность, мужество, волю, смелость, находчивость, силу, выносливость и ловкость.

Адресат программы: программа предназначена для работы с обучающимися начальной школы, мальчиками и девочками 7-10 лет с основной группой здоровья.

Актуальность программы:

Патриотическое воспитание подрастающего поколения всегда являлось одной из важнейших задач современной школы, ведь детство и юность самая благодатная пора для привития священного чувства любви к Родине. Под патриотическим воспитанием понимается постепенное и неуклонное формирование у учащихся любви к своей Родине. Патриотизм - одна из важнейших черт всесторонне развитой личности.

В настоящее время такая проблема, проблема военно-патриотического воспитания является очень актуальной. Если раньше это решалось с помощью октябрят, пионеров, комсомольцев, с помощью конкурсов строя и песни, военно-патриотических слётов, тимуровского движения, то сейчас всё это забыто.

Современному обществу нужны патриоты, интеллектуально и духовно развитые люди, любящие свою Родину, почитающие традиции наших дедов и прадедов, способные в любую минуту на самопожертвование во имя спасения жизни других людей (своих отцов, матерей, братьев, сестёр, жён, детей), свято почитающих атрибуты государственной власти. Нет сомнений в том, что в наше время возникает проблема патриотического воспитания школьников.

Актуальность программы заключается в том, что в сегодняшних условиях, это достаточно действенный способ привлечения внимания и заинтересованности школьников к военно-спортивным играм, а также одна из форм патриотического воспитания подрастающего поколения.

Отличительные особенности программы/ новизна

Реализация программы обеспечивает ряд преимуществ всем участникам образовательного процесса:

- для обучающихся – это возможность попробовать себя в разных видах деятельности и принять участие в военно-спортивной игре «Зарничка»;
- для родителей (законных представителей) – это почувствовать гордость за своего ребёнка, получить возможность наметить общую линию индивидуального развития своего ребенка;
- для педагогов – это реальный шанс сформировать контингент детей для участие в военно-спортивных играх.

Отличительные особенности данной программы: в том, что она в полной мере позволяет детям освоить юнармейское дело, увлекает их гражданско – патриотическим воспитание.

Свои умения и навыки юнармейцы проверяют и закрепляют в тактических, спортивных играх на местности, комбинированных эстафетах, викторинах, соревнованиях, смотр-конкурсе «Статен в строю, силён в бою» и военно-спортивной игре «Зарничка».

Уровень освоения: общекультурный

Объем и срок освоения программы: 72 часа

Цель и задачи программы:

Цель: создание условий для гражданско-патриотического и военно-спортивного воспитания подрастающего поколения посредством участия школьников в военно-спортивных играх.

Задачи:

Воспитательные

- Формирование патриотической позиции личности школьника как будущего гражданина;
- Привлечение школьников к ЗОЖ и занятиям военно-прикладными видами спорта;

Развивающие:

- Психологическая подготовка к преодолению трудностей, выработка навыков действия в экстремальных условиях;
- Выработка строевой выправки, подтянутости, выносливости, дисциплинированности, внимательности, воспитание ответственности и чувства коллективизма;
- Развитие физических качеств.

Обучающие:

- Создание банка данных форм и методов военно-спортивных мероприятий;
- Формировать умение оказывать первую помощь при несчастных случаях, травмах, отравлениях и других состояниях, угрожающих жизни и здоровью.

Планируемые результаты:

Предметные результаты:

Обучающие:

- Формирование системы знаний, умений и навыков по основам
- медицинской подготовки,
- начальной военной подготовки,
- правил сдачи норм ГТО
- истории Отечества.

Развивающие:

Развитие таких качеств как собранность, внимательность, наблюдательность;
Развитие общей физической подготовленности учащихся;
Развитие творческих способностей детей

Воспитательные:

Воспитание гражданской сознательности, патриотизма;
Воспитание чувства гордости за свою страну, её историю, достижения, чувства уважения к старшим, прежде всего – ветеранам войны;
Воспитание таких качеств как мужество, доброжелательность, гуманность;
Воспитание чувства ответственности, товарищества, сопереживания

Личностные результаты

- воспитание общечеловеческих ценностей (нравственности, милосердия, толерантности, доброты, товарищества и т.д.- воспитание желания строить отношения с людьми, работать в команде;

- развитие силы воли, координации движения, зрительной, слуховой, мышечной памяти;
- воспитание ответственного отношения к выполнению полученного задания (индивидуального и коллективного), упорства в достижении поставленной цели, развитие самодисциплины.

Метапредметные результаты:

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников образовательного процесса, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной рефлексии

Организационно-педагогические условия реализации:

Язык реализации: Осуществляется на государственном языке РФ.

Форма обучения: очная

Особенности реализации:

Программа реализуется в четыре этапа:

1. Страницы истории Отечества

Учащиеся изучают: Города-Герои (12 городов и 1 крепость); этапы военной истории Отечества (период с 962 по 2021 год); государственную символику России и ее историю; ратные подвиги защитников Отечества (период с 962 по 2021 год); дни воинской славы и памятные даты Российской Федерации (Федеральный закон «О днях воинской славы и памятных датах России»); - воинские звания ВС РФ.

2. Общефизическая подготовка «Готов к труду и обороне».

Учащиеся готовятся к выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

3. Строевая подготовка. «Статен в строю, силён в бою».

Учащиеся проходят строевую подготовку в соответствии со строевыми общеразвивающими прикладными гимнастическими упражнениями.

4. Первая помощь.

Учащиеся рассматривают теоретические вопросы по оказанию первой медицинской помощи и выполняют практические задания.

Условия набора и формирования групп: принимаются все желающие из 1-2 классов.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество обучающихся в группе: по норме наполняемости: на 1-м году обучения – 15 человек.

Формы организации занятий: всем составом объединения.

Формы проведения занятий: традиционное учебное занятие, практические занятия, тестирования, соревнования.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: коллективная.

Материально-техническое оснащение:

- оборудованный учебный кабинет для проведения теоретических и практических занятий по истории России;

- оборудованный учебный кабинет для проведения теоретических и практических занятий медикосанитарной подготовки,
- спортивный зал;
- спортивный инвентарь и спортивное оборудование;
- военная форма для обучающихся;
- персональный ПК
- мультимедийное оборудование

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
Страницы истории Отечества					
1	Вводное занятие. Что такое Зарница. Города герои.	1		1	Устный опрос Зачёт
2	Чтение кроссвордов на военную тематику	1		1	
3	Этапы военной истории отечества (период с 962 по 2023).	1		1	Практическое задание
4	Этапы военной истории отечества (период с 962 по 2023).	1		1	Практическое задание
5	Государственная символика России и её история. Чтение топографических знаков.	1		1	Практическое задание
6	Чтение топографических знаков.	1		1	Практическое задание
7	Ратные подвиги защитников Отечества (период с 962 по 2023)	1		1	Устный опрос
8	Ратные подвиги защитников Отечества (период с 962 по 2023)	1		1	Устный опрос
9	Дни воинской славы и памятные даты Российской Федерации	1		1	Практическое задание
10	Памятные даты Российской Федерации	1		1	Практическое задание

11	Дни воинской славы и памятные даты Российской Федерации.	1		1	Практическое задание
12	Воинские звания Вооружённых Сил Российской Федерации	1		1	Устный опрос
13	Воинские звания Вооружённых Сил Российской Федерации	1		1	Устный опрос
14	Воинские звания Вооружённых Сил Российской Федерации.	1		1	Зачет
15	Тестирование		1	1	Тестирование
16	Тестирование		1	1	Тестирование
Общефизическая подготовка «Готов к труду и обороне»					
17	Техника безопасности. Предупреждение травматизма.	1		1	Устный опрос
18	Развитие силовых качеств. Простейший комплекс силовой подготовки.		1	1	Устный опрос Зачёт
19	Подтягивание на перекладине. Тестирование		1	1	Сдача нормативов
20	Развитие силовых качеств. Тестирование: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу..		1	1	Сдача нормативов
21	Бег по пересеченной местности с заданиями.		1	1	Сдача нормативов
22	Развитие выносливости. Бег на выносливость 6 минут.		1	1	Сдача нормативов
23	Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП.	1		1	Зачет
24	Развитие выносливости.		1	1	Практическое занятие
25	Тестирование: поднимание туловища из положения лёжа на спине (1мин)		1	1	Сдача нормативов
26	Совершенствование навыков метания.		1	1	Практическое занятие

27	Метание мяча весом 150 гр. На дальность		1	1	Сдача нормативов
28	Совершенствование навыков метания.		1	1	Практическое занятие
29	Тестирование: метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м		1	1	Сдача нормативов
30	Развитие гибкости.		1	1	Практическое занятие
31	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.				Сдача нормативов
32	Развитие гибкости.		1	1	Практическое занятие
33	Тестирование: наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке		1	1	Сдача нормативов
34	Круговая тренировка. .		1	1	Соревнование
35	Подбор заданий для самостоятельных занятий.		1	1	Практическое занятие
Строевая подготовка «Статен в строю, силён в бою»					
36	Строевые приёмы в составе отделения на месте: выполнение команд, повороты на месте в одношереножном строю		1	1	Зачет
37	Строевые приёмы в составе отделения на месте: расчёт по порядку номеров.		1	1	Зачет
38	Строевые приёмы в составе отделения на месте: выполнение команд, перестроение в двухшереножный строй и обратно		1		Зачёт
39	Строевые приёмы в составе отделения на месте: размыкание и смыкание (от направляющего, к направляющему).		1	1	Зачёт
40	Строевые приемы в составе отделения в движении: движение строевым шагом		1	1	Зачет

41	Строевые приемы в составе отделения в движении: движение строевым шагом		1	1	Зачет
42	Строевые приемы в составе отделения в движение: движение с песней		1	1	Зачет
43	Строевые приемы в составе отделения в движение: движение с песней, остановка		1	1	Зачет
44	Строевые приемы в составе отделения на месте и в движении.		1	1	Зачет
45	Строевые приемы в составе отделения на месте и в движении.		1	1	Зачет
46	Сдача рапорта. Приветствие команды.		1	1	Зачет
47	Сдача рапорта. Приветствие команды. Движение строевым шагом		1	1	Зачет
48	Выбор командира. Выполнение заданий по команде командира.		1	1	Зачет
49	Выбор командира. Выполнение заданий по команде командира.		1	1	Зачет
50	Строевая подготовка. Тренировка		1	1	Зачёт
51	Строевая подготовка. Тренировка		1	1	Зачёт
52	Смотр-конкурс «Статен в строю, силён в бою»		1	1	Соревнование
53	Смотр-конкурс «Статен в строю, силён в бою»		1	1	Анализ
Первая помощь					
54	Основы выживания в ситуации вынужденного автономного существования	1		1	Устный опрос
55	Определение съедобных и несъедобных растений, грибов, ягод)	1		1	Устный опрос

56	Оказание первой медицинской помощи при обморожениях.	1		1	Устный опрос
57	. Оказание первой помощи при ушибах.	1		1	Устный опрос
58	Укусы животных и змей.	1		1	Устный опрос
59	. Ожоги. Правила наложения жгута	1		1	Устный опрос
60	Первая помощь при поражении электрическим током. Виды повязок и их наложение		1	1	Зачет
61	Виды повязок и их наложение			1	1
62	Остановка кровотечения наложением жгута (венозного)		1	1	Зачет
63	Остановка кровотечения наложением жгута (артериального)		1	1	Зачет
64	Наложение резинового жгута или жгута-закрутки		1	1	Практическое занятие
65	Наложение резинового жгута или жгута-закрутки		1	1	Зачет
66	Наложение повязок («крестообразная» при травме головы)		1	1	Практическое занятие
67	Наложение повязок («крестообразная» при травме головы)		1	1	Зачет
68	Иммобилизация повреждённой конечности (наложение шины Крамера).		1	1	Зачет
69	Способы транспортировки пострадавшего.		1	1	Зачет
70	Способы транспортировки пострадавшего.		1	1	Зачет
71	Военно-спортивная игра «Зарничка». Школьный тур.		1	1	Соревнование

72	Военно-спортивная игра «Зарничка». Школьный тур.		1	1	Анализ
----	--	--	---	---	--------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Содержание

1. Тема «Вводное занятие. Что такое Зарница. Города герои. Чтение кроссвордов на военную тематику»

Теория

Техника безопасности. Знакомство с программой объединения Зарниц. Города- герои и города воинской славы. Изображения гербов городов- героев.

Практика.

Подбор заданий для самостоятельных занятий. Самостоятельное изучение.

2. Тема «Этапы военной истории отечества (период с 962 по 2023).»

Теория.

Календарь памятных дат воинской истории России. Дни воинской доблести.

Практика

Работа по карточкам

3. Тема «Государственная символика России и её история. Чтение топографических знаков.»

Теория

Герб и гимн РФ и других стран. Чтение топографии. Топографические знаки

Практика

Чтение карт

4. Тема «Ратные подвиги защитников Отечества (период с 962 по 2023)»

Теория

Знаменитые полководцы и их подвиги.

Практика

Просмотр видеоряда.

5-6. Тема «Дни воинской славы и памятные даты Российской Федерации»

Теория

Памятные даты в истории России. Изучение календаря Дней воинской Славы России. Знакомство с событиями, сделавшими эти даты памятными. Знакомство с картинами, посвященными ВОВ, изучение важных сражений ВОВ.

Практика

Работа по карточкам

7-8. Тема «Воинские звания Вооружённых Сил Российской Федерации»

Теория

Знаки различия по воинским званиям в Вооружённых Силах Российской Федерации. Перечень воинских званий установлен федеральным законом Российской Федерации «О воинской обязанности и военной службе».

Практика

Работа с перечнем

9. Тема «Тестирование «Страницы истории Отечества»»

Практика. Решение тестовых заданий.

Дни воинской славы

1. Команде предоставляются 5 листов, на которых указаны названия 5 Дней Воинской Славы России.
2. Участникам необходимо выложить из предложенного набора всех изображений те изображения, которые соответствуют названиям Дней Воинской Славы России.
3. Все изображения, используемые на виде (представлены в приложении 1).
4. Подсчет баллов производится следующим образом: за каждое правильное изображение команда получает один балл.

Города-герои:

1. Команде предоставляется набор карточек с изображением гербов городов-героев (12 городов-героев и 1 крепость-герой (приложение №2) и карточек с названиями городов.
2. Карточки необходимо соотнести между собой.

Официальные Государственные символы Российской Федерации:

1. Участникам предоставляется набор из 3 листов формата А4, на которых изображены государственные символы (Государственные флаги и гербы) различных стран (строки гимнов России на различных исторических этапах)
2. Из предложенных государственных символов участникам необходимо выбрать и вписать в бланк ответов буквенные значения, соответствующие изображенным Государственным символам Российской Федерации.

Воинские звания:

1. Участникам предлагается набор карточек с изображением погон, соответствующих воинским званиям ВС РФ (сухопутные).
2. Между карточками необходимо установить соответствие, а также расположить их в порядке возрастания (от звания «рядовой» до звания «генерал армии») (справочный материал - приложение 2).

Результат команды – количество баллов и время, затраченное на выполнение задания.

10. Тема «Техника безопасности. Предупреждение травматизма. Развитие силовых качеств. Простейший комплекс силовой подготовки. Подтягивание на перекладине»

Теория

Правила Техники безопасности при выполнении нормативов ГТО. Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП. Предупреждение травматизма. Комплекс силовой подготовки. Правила выполнения подтягивания на высокой перекладине.

Практика

Перетягивание каната. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств

11. Тема «Развитие силовых качеств. Тестирование: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Бег по пересеченной местности с заданиями»

Теория Правила выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу (Приложение 3)

Практика

Тестирование упражнения - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.
Подвижные игры на развитие ловкости.

12. Тема «Развитие выносливости. Бег на выносливость 6 минут. Правила выполнения самостоятельных занятий ОФП.»

Теория Виды бега. Правила бега. Упражнения на выносливость.

Практика

Упражнения и подвижные игры на развитие выносливости.

13. Тема «Развитие выносливости. Тестирование: поднятие туловища из положения

лёжа на спине (1мин)»

Теория

Правила выполнения упражнения- поднимание туловища из положения лёжа на спине (1мин)». (Приложение 3)

Практика

Тестирование упражнения - поднимание туловища из положения лёжа на спине (1мин)»

Игры на развитие координации и равновесия

14. Тема «Совершенствование навыков метания. Метание мяча весом 150 гр. На дальность»

Теория

Виды метания. Правила метания теннисного мяча в цель и на дальность

Практика

Эстафеты с метанием

15. Тема «Совершенствование навыков метания. Тестирование: метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м»

Теория

Правила выполнения метание теннисного мяча в цель. (Приложение 3)

Практика

Тестирование упражнения - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м

16. Тема «Развитие гибкости. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры»

Теория

Комплекс упражнений на гибкость

Практика

Подвижные игры на развитие скорости

17. Тема «Развитие гибкости. Тестирование: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке»

Теория

Правила выполнения наклона вперед из положения стоя. (Приложение 3)

Практика

Тестирование упражнения - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке»

18. Тема «Круговая тренировка. Подбор заданий для самостоятельных занятий»

Теория

Правила круговой тренировки. Комплекс заданий для самостоятельных занятий.

Практика

Выполнение комплекса для самостоятельных занятий

19. Тема «Строевые приёмы в составе отделения на месте: выполнение команд, повороты на месте в одношереножном строю, расчёт по порядку номеров.»

Теория

Строй. Строевые приёмы без оружия в составе отделения. Строевая подготовка.

Практика

Отработка навыков строевой подготовки: повороты, расчёт по порядку. Выполнение строевых приёмов. Движение в колонне

20. Тема «Строевые приёмы в составе отделения на месте: выполнение команд, перестроение в двухшереножный строй и обратно, размыкание и смыкание (от направляющего, к направляющему)»

Теория

Строевые приемы без оружия в составе отделения

Практика

Отработка навыков строевой подготовки: повороты, расчёт по порядку, расчёт на первый-второй, перестроения, движение в колонне.

21. Тема «Строевые приемы в составе отделения в движении: движение строевым шагом»

Теория

Знамя, Центральный Пост, караульный. Строевые приемы в составе отделения.

Практика

Подготовка знаменных групп. Отработка навыков строевой подготовки: приветствие в движении.

22. Тема «Строевые приемы в составе отделения в движение: движение с песней, остановка»

Теория

Строевые приемы без оружия в составе отделения на месте и в движении

Практика

Отработка навыков строевой подготовки: повороты, расчёт по порядку, расчёт на первый-второй, перестроения, движение в колонне, приветствие в движении, движение с песней

23. Тема «Строевые приемы в составе отделения на месте и в движении.»

Теория

Строевая подготовка

Практика

Отработка навыков строевой подготовки: повороты, расчёт по порядку, расчёт на первый-второй, перестроения, движение в колонне, приветствие в движении, движение с песней.

24. Тема «Сдача рапорта. Приветствие команды. Движение строевым шагом»

Теория Строевая подготовка

Практика

Отработка навыков строевой подготовки: повороты, расчёт по порядку, расчёт на первый-второй, перестроения, движение в колонне, приветствие в движении, движение с песней. Сдача рапорта

25. Тема «Выбор командира. Выполнение заданий по команде командира»

Теория

Голосование. Выбор командира.

Практика

Строевая подготовка «Статен в строю, силён в бою» (Приложение 4)

26. Тема «Строевая подготовка. Тренировка»

Теория

Строевая подготовка.

Практика

Строевая подготовка «Статен в строю, силён в бою» (Приложение 3)

27. Тема «Смотр-конкурс «Статен в строю, силён в бою»

Практика

Соревнование.

28. Тема «Основы выживания в ситуации вынужденного автономного существования (определение съедобных и несъедобных растений, грибов, ягод)»

Теория

Лекарственные растения. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды.

Практика

Викторина на знание изученного материала

29. Тема «Оказание первой медицинской помощи при обморожениях. Оказание первой помощи при ушибах.»

Теория Медико-санитарная подготовка. Виды обморожений. Обездвижимость. Покой. Правила оказания ПМП при обморожениях и ушибах.

Практика

Работа по картинкам

30. Тема «Укусы животных и змей. Ожоги. Правила наложения жгута»

Теория

Укусы ядовитых змей. Правила оказания ПМП при ожогах и укусах ядовитых змей.

Практика

Работа по карточкам

31. Тема «Первая помощь при поражении электрическим током. Виды повязок и их наложение»

Теория

Виды повязок. Правила наложения повязок. Поражение электрическим током. Предстартовая проверка

Практика

Отработка техники наложения бинтовых повязок.

32. Тема «Остановка кровотечения наложением жгута (венозного, артериального)»

Теория

Виды кровотечений. Методы остановки кровотечений. Мероприятия по обзорному осмотру пострадавшего и временной остановке наружного кровотечения. Правила наложения повязки. Правила наложения жгута

Практика

Отработка техники наложения бинтовых повязок и жгута

33. Тема «Наложение резинового жгута или жгута-закрутки»

Теория

Правила наложения жгута

Практика

Отработка техники наложения бинтовых повязок и жгута

34. Тема «Наложение повязок («крестообразная» при травме головы)»

Теория

Оказание ПМП при закрытой травме головы. Правила наложения «Крестообразной» повязки. **(Приложение 6)**

Практика

Отработка техники наложения «Крестообразной» повязки на голову

35. Тема «Иммобилизация повреждённой конечности (наложение шины Крамера). Способы транспортировки пострадавшего»

Теория

Транспортировка пострадавшего: под руки, на «замке», из 4-х рук. Транспортная иммобилизация: косынкой при травме ключицы;

Подручные средства при травме нижней конечности.

Практика

Отработка техники наложения шины Крамера. Отработка навыков транспортировки пострадавшего разными способами.

36. Тема «Военно-спортивная игра «Зарничка». Школьный тур.

Практика

Соревнование.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Результатом занятий являются практические работы, выступления, соревнования и участие в военно-спортивной игре «Зарничка» в школьном, районном и региональном этапах. В зависимости от раздела программы применяются различные формы контроля: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, устный опрос, зачёт, выполнение тестовых заданий, соревнование, сдача нормативов, анализ участия коллектива и каждого обучающегося в мероприятиях и др.

Результат аккумулирования различных результатов оценивания – индивидуальное портфолио обучающегося с фото и грамотами.

Методические материалы

Методическое сопровождение программы Образовательный процесс включает в себя различные методы обучения: репродуктивный (воспроизводящий), проблемный (педагог ставит проблему и вместе с воспитанниками ищет пути ее решения).

Методы обучения в объединении осуществляют четыре основные функции: функцию сообщения информации; функцию обучения воспитанников практическим умениям и навыкам; функцию учения, обеспечивающую познавательную деятельность самих воспитанников; функцию руководства познавательной деятельностью учащихся.

Постоянный поиск новых форм и методов организации образовательного процесса в студии позволяет осуществлять работу с детьми, делая ее более разнообразной, эмоционально и информационно насыщенной

Список литературы

Перечень литературы, рекомендуемый педагогам

1. Витовтова М.С. Патриотическое воспитание во внеурочной деятельности учителя / М.С. Витовтова // Народное образование.-2014. -№ 9.
2. Гаврилов Ф.К., Кожин Г.А. Военно-спортивные игры. - М.: Изд-во ДОСААФ, 1996 г.
3. Лутовинов, В.И. Патриотическое воспитание подрастающего поколения новой России. / Педагогика, 2015. – №3. – с. 52-56.

Перечень литературы, рекомендуемой для учащихся и их родителей

1. Дни воинской славы России. Москва, ООО Глобус, 2007
2. Тупикин Е.А. , Евтеев В.А. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2007 г. Методический и практический журнал «Воспитание и обучение» №6,2007г

Интернет-источники

1. [https://www. balticbereg.ru](https://www.balticbereg.ru) – сайт ГБОУ «Балтийский берег»
2. https://vk.com/patriot_center_spb - группа ВКонтакте «Центр патриот ГБОУ "Балтийский берег"»

 Схема Бородинского сражения	8 сентября 1812 года
 Ранение Багратиона в Бородинском сражении Картина художника А.Вепхадзе	 Наполеон на Бородинском поле Картина художника В.Верещагина
 Портрет М.И.Кутузова Картина художника Р.Волкова	 Портрет императора Александра I Картина художника Д.Доу

День **Бородинского сражения** русской армии под командованием **М. И. Кутузова** с французской армией

	9 августа 1714 года
Гангутское сражение, картина художника А.П.Боголюбова	Дата Гангутского сражения
	
«Гангутское сражение», картина художника М.Бенуа	Схема Гангутского сражения
	
Портрет Петра Первого Художник П.Деларош	Генерал-адмирал Ф.М.Апраксин, художник Бовин В. Ф

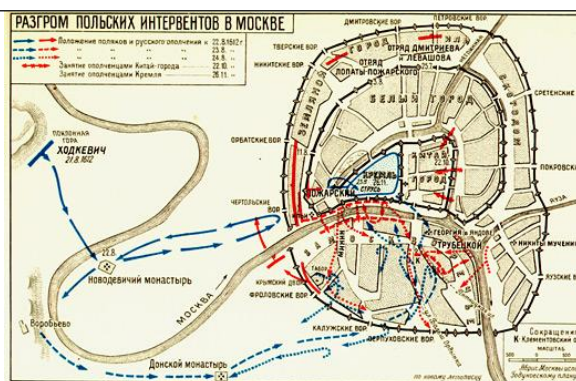
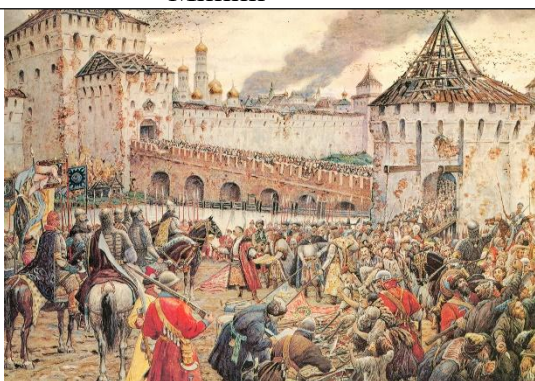
День первой в российской истории морской **победы** русского флота под командованием Петра Первого над шведами у мыса **Гангут**



4 ноября 1612 года

Князь Дмитрий Пожарский и Кузьма Минин

Дата изгнания поляков из Кремля



Изгнание поляков из Кремля

Схема разгрома польских интервентов

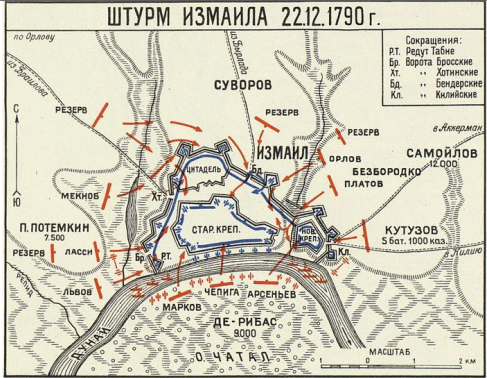


Воззвание Минина к нижегородцам

День народного единства (в честь взятия войнами народного ополчения под предводительством нижегородского старосты Кузьмы Минина и князя Дмитрия Пожарского штурмом Китай-города)

	9 мая 1945 года
Капитуляция Германии	День Победы
	
П.А.Кривоногов Капитуляция	Маршал Советского Союза И.С. Конев Командующий 1 Белорусским фронтом
	
П.А.Кривоногов Победа. Рейхстаг взят.	Маршал Советского Союза Г.К. Жуков Командующий 1 Украинским фронтом

День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941—1945 годов

	24 дек 1790 года
А.В.Суворов	Дата штурма крепости Измаил
	
Штурм Измаила	Схема штурма Измаила

День взятия турецкой крепости Измаил русскими войсками под командованием А.В.Суворова

	21 сентября 1380 года
Поединок Пересвета с Челубеем	Дата Куликовского сражения
	
Портрет Дмитрия Донского	Схема Куликовской битвы
	
Поединок Пересвета с Челубеем	

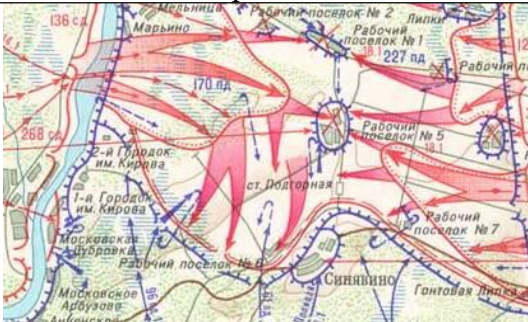
День победы русских полков во главе с великим князем [Дмитрием Донским](#) над [монголо-татарскими войсками](#) в [Куликовской битве](#)

	23 августа 1943 года
П.А.Кривоногов На Курской дуге	Дата окончания Курской битвы
	
Командующий Брянским фронтом М.М.Попов	Командующий Воронежским фронтом Н.Ф.Ватугин
	
Командующий Центральным фронтом К.К.Рокоссовский	Командующий Степным фронтом И.С.Конеv
	
Командующий Юго-Западным фронтом Р.Я. Малиновский	

День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в [Курской битве](#)

	18 апреля 1242 года
Ледовое Побоище	Дата Ледового побоища
	 Войска Ливонского ордена Чудское озеро Пехота Конные дружины Русское войско Тяжеловооруженные рыцари Прочие воины (кнехты)
Портрет Александра Невского	Схема Ледового побоища

День победы русских воинов князя [Александра Невского](#) над немецкими рыцарями на [Чудском озере](#) ([Ледовое побоище](#))

	27 января 1944 года
Прорыв Блокады Ленинграда	Дата полного снятия блокады Ленинграда
	
Дорога Жизни	Прорыв блокады Ленинграда
	
Прорыв Блокады Ленинграда	

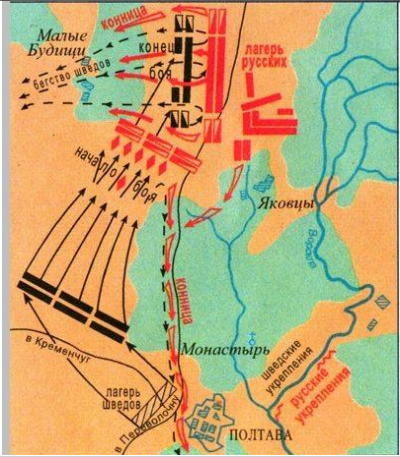
День [полного освобождения Ленинграда](#) от фашистской [блокады](#)

	5 декабря 1941 года
Данилевский Контрнаступление под Москвой	Начало контрнаступления под Москвой
	
Лобня Контрнаступление (фрагмент)	Командующий Юго-Западным фронтом Тимошенко
	
Командующий Калининским фронтом И.С. Конев	Командующий Западным фронтом Г.К. Жуков

День начала контрнаступления советских войск против немецко-фашистских войск в битве под Москвой

	7 ноября 1941 года
Парад на Красной площади 7 ноября 1941 года	Дата парада на Красной площади
	
Командующий гарнизоном Москвы П.А.Артемов Командовал парадом 7 ноября 1941 года	Маршал Советского Союза С.М.Буденный Принимал парад 7 ноября 1941 года

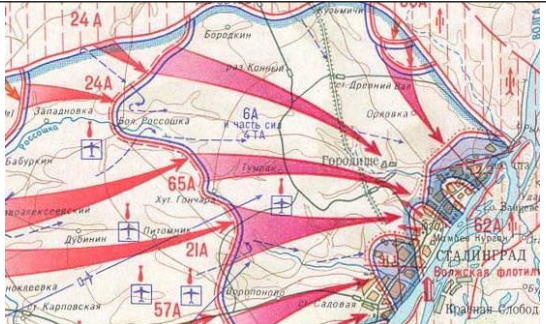
День проведения **военного парада на Красной площади** в городе **Москве** в ознаменование двадцать четвёртой годовщины **Великой Октябрьской социалистической революции**

	10 июля 1709 года
Петр Первый в Полтавском сражении	Дата битвы под Полтавой
	
Карл XII и Мазепа в Полтавском сражении	Схема Полтавского сражения
	
Портрет Петра Первого	

День победы русской армии под командованием Петра Первого над шведами в Полтавском сражении

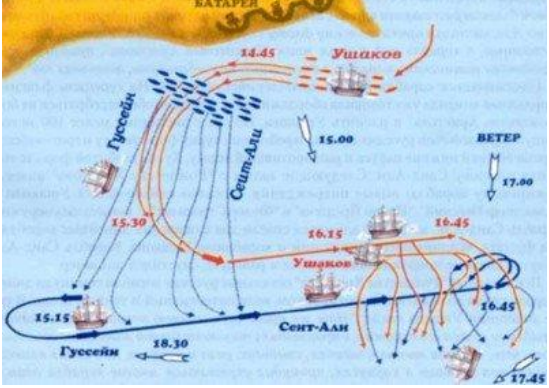
	1 декабря 1853 года
Бой у мыса Синоп	Дата Синопского сражения
	
Портрет Адмирала Нахимова	Схема Синопского сражения
	
Синопское сражение	

День **победы** русской эскадры под командованием **П. С. Нахимова** над турецкой эскадрой у мыса Синоп

	2 февраля 1943 года
Сталинградская битва	Дата окончания Сталинградской битвы
	
Командующий Юго-Западным фронтом Н.Ф.Ватутин	
	
Командующий Донским фронтом К.К.Рокоссовский	Командующий Сталинградским фронтом А.И.Еременко

День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в **Сталинградской битве**

	11 сентября 1790 года
---	-------------------------------------

Бой у мыса Тендра	Дата морского сражения у мыса Тендра
	
Портрет Адмирала Ушакова	Схема морского сражения у мыса Тендра

День **победы** русской эскадры под командованием **Ф. Ф. Ушакова** над турецкой эскадрой у мыса **Тендра**

	7 июля 1770 года
Чесменский бой	Дата Чесменского сражения



Портрет князя А.Орлова

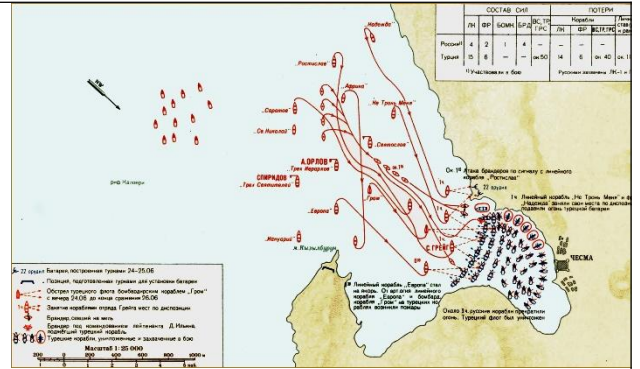


Схема Чесменского сражения



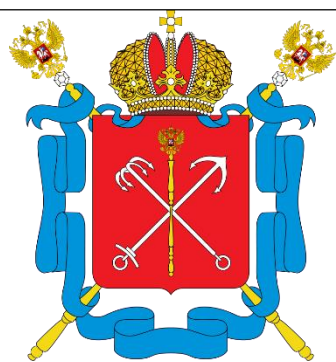
Портрет адмирала Спиридова



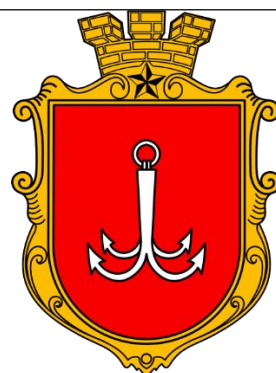
Чесменская колонна в Пушкине

День победы русского флота над турецким флотом в **Чесменском сражении**

Приложение 2



Санкт-Петербург (до 1991 г -
Ленинград)



Одесса



Севастополь



Волгоград (до 1961 г – Сталинград)



Киев



Брест



Москва



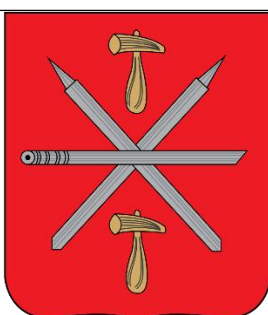
Керчь



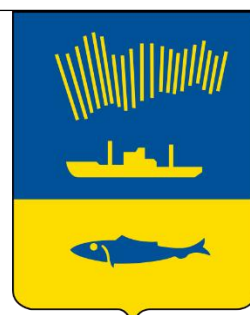
Новороссийск



Минск



Тула



Мурманск



Смоленск

Приложение 3

Испытание ВФСК «ГТО» «Метание теннисного мяча в цель»

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Участнику предоставляется право выполнить не менее 5-ти попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая (правая) нога впереди, правая (левая) – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой (левой), несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая (правая) рука направлена вперед-вниз. Отводя правую (левую) руку вправо-назад и слегка сгибая правую (левую) ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой (правой) ноги

в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую (левую) ногу и перенося массу тела на левую (правую), выполнить бросок, пронося кисть правой (левой) руки над плечом.

Ошибки:

- 1) участник совершил заступ за линию метания;
- 2) нарушение техники метания.

Испытание ВФСК «ГТО» «Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу»

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на скамейке (тумбе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

По команде участник выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 сек., пока судья не озвучит результат. Результат выше уровня скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+». Участник выступает в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях
- 2) удержание результата одной рукой
- 3) отсутствие удержания результата 2 с.

Испытание ВФСК «ГТО» «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Выполнение **сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу** может проводиться с применением «контактной платформы», либо без неё. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор, лежа на полу, руки на ширине плеч выпрямлены в локтевых суставах, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более 15 см. По команде судьи, сгибая руки, участник должен коснуться грудью пола (или платформы высотой не более 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. **Сгибание и разгибание рук выполняется непрерывно.** Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью платформы;
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов;
- 7) отрывание ноги от пола в момент выхода в исходное положение;
- 8) отрывание руки от пола.

Испытание ВФСК «ГТО» «Поднимание туловища из положения лежа на спине»

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подъемов (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФСК ГТО

Девушки 8 лет

Очки	Метание мяча в цель	Гибкость (+/- см)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	Сгибание и разгибание рук в положении лежа	Очки
100	5	25	45	50	100
99	-	-	-	-	99
98	-	-	-	49	98
97	-	-	-	-	97
96	-	24	44	48	96
95	-	-	-	-	95
94	-	-	-	47	94
93	-	-	-	-	93
92	-	23	43	46	92
91	-	-	-	-	91
90	-	-	-	45	90
89	-	-	-	-	89
88	-	22	42	44	88
87	-	-	-	-	87
86	-	-	-	43	86
85	-	-	-	-	85
84	-	21	41	42	84
83	-	-	-	-	83
82	-	-	-	41	82
81	-	-	-	-	81
80	4	20	40	40	80
79	-	-	-	-	79
78	-	-	39	39	78
77	-	-	-	-	77
76	-	19	38	38	76
75	-	-	-	-	75
74	-	-	37	37	74
73	-	-	-	-	73
72	-	18	36	36	72
71	-	-	-	-	71
70	-	-	35	35	70
69	-	-	-	-	69
68	-	17	34	34	68
67	-	-	-	-	67
66	-	-	33	33	66
65	-	-	-	-	65
64	-	16	32	32	64
63	-	-	-	-	63
62	-	-	31	31	62
61	-	-	-	-	61
60	3	15	30	30	60
59	-	-	-	-	59

58	-	-	29	29	58
57	-	-	-	-	57
56	-	14	28	28	56
55	-	-	-	-	55
54	-	-	27	27	54
53	-	-	-	-	53
52	-	13	26	26	52
51	-	-	-	-	51
50	-	-	25	25	50
49	-	-	-	-	49
48	-	12	-	24	48
47	-	-	24	-	47
46	-	-	-	23	46
45	-	-	-	-	45
44	-	11	23	22	44
43	-	-	-	-	43
42	-	-	-	21	42
41	-	-	22	-	41
40	2	10	-	20	40
39	-	-	-	-	39
38	-	-	21	19	38
37	-	-	-	-	37
36	-	9	-	18	36
35	-	-	20	-	35
34	-	-	-	17	34
33	-	-	-	-	33
32	-	8	19	16	32
31	-	-	-	-	31
30	-	-	-	15	30
29	-	-	18	-	29
28	-	7	-	14	28
27	-	-	-	-	27
26	-	-	17	13	26
25	-	-	-	-	25
24	-	6	-	12	24
23	-	-	16	-	23
22	-	-	-	11	22
21	-	-	-	-	21
20	1	5	15	10	20
19	-	-	-	-	19
18	-	4	14	9	18
17	-	-	-	-	17
16	-	3	13	8	16
15	-	-	-	-	15
14	-	2	12	7	14
13	-	-	-	-	13
12	-	1	11	6	12
11	-	-	-	-	11
10	-	0	10	5	10
9	-	-	9	-	9

8	-	-1	8	4	8
7	-	-	7	-	7
6	-	-2	6	3	6
5	-	-	5	-	5
4	-	-3	4	2	4
3	-	-	3	-	3
2	-	-4	2	-	2
1	-	-5	1	1	1

Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФСК ГТО

Юноши 8лет

Очки	Метание мяча в цель	Гибкость (+/- см)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Сгибание и разгибание рук в положении лежа	Очки
10	5	20	50	20	50	10
99	-	-	-	-	-	99
98	-	-	-	-	49	98
97	-	-	-	-	-	97
96	-	-	49	-	48	96
95	-	19	-	19	-	95
94	-	-	-	-	47	94
93	-	-	48	-	-	93
92	-	-	-	-	46	92
91	-	-	-	-	-	91
90	-	18	47	18	45	90
89	-	-	-	-	-	89
88	-	-	-	-	44	88
87	-	-	46	-	-	87
86	-	-	-	-	43	86
85	-	19	-	17	-	85
84	-	-	45	-	42	84
83	-	-	-	-	-	83
82	-	-	-	-	41	82
81	-	-	44	-	-	81
80	4	17	-	16	40	80
79	-	-	-	-	-	79
78	-	-	43	-	39	78
77	-	-	-	-	-	77
76	-	-	-	-	38	76
75	-	16	42	15	-	75
74	-	-	-	-	37	74
73	-	-	-	-	-	73
72	-	-	41	-	36	72
71	-	-	-	-	-	71
70	-	15	40	14	35	70

69	-	-	-	-	-	69
68	-	-	39	-	34	68
67	-	-	-	-	-	67
66	-	-	38	-	33	66
65	-	14	-	13	-	65
64	-	-	37	-	32	64
63	-	-	-	-	-	63
62	-	-	36	-	31	62
61	-	-	-	-	-	61
60	3	13	35	12	30	60
59	-	-	-	-	-	59
58	-	-	34	-	29	58
57	-	-	-	-	-	57
56	-	-	33	-	28	56
55	-	12	-	11	-	55
54	-	-	32	-	27	54
53	-	-	-	-	-	53
52	-	-	31	-	26	52
51	-	-	-	-	-	51
50	-	11	30	10	25	50
49	-	-	-	-	-	49
48	-	-	29	-	24	48
47	-	-	-	-	-	47
46	-	-	28	-	23	46
45	-	10	-	9	-	45
44	-	-	27	-	22	44
43	-	-	-	-	-	43
42	-	-	26	-	21	42
41	-	-	-	-	-	41
40	2	9	25	8	20	40
39	-	-	-	-	-	39
38	-	-	24	-	19	38
37	-	-	-	-	-	37
36	-	-	23	-	18	36
35	-	8	-	7	-	35
34	-	-	22	-	17	34
33	-	-	-	-	-	33
32	-	-	21	-	16	32
31	-	-	-	-	-	31
30	-	7	20	6	15	30
29	-	-	-	-	-	29
28	-	-	19	-	14	28
27	-	6	-	-	-	27
26	-	-	18	-	13	26
25	-	-	-	5	-	25
24	-	5	17	-	12	24
23	-	-	-	-	-	23
22	-	-	16	-	11	22
21	-	4	-	-	-	21
20	1	-	15	4	10	20

19	-	-	-	-	-	19
18	-	3	14	-	9	18
17	-	-	-	-	-	17
16	-	-	13	-	8	16
15	-	2	-	3	-	15
14	-	-	12	-	7	14
13	-	-	-	-	-	13
12	-	1	11	-	6	12
11	-	-	-	-	-	11
10	-	0	10	2	5	10
9	-	-1	9	-	-	9
8	-	-	8	-	4	8
7	-	-2	7	-	-	7
6	-	-	6	-	3	6
5	-	-3	5	1	-	5
4	-	-	4	-	2	4
3	-	-4	3	-	-	3
2	-	-	2	-	-	2
1	-	-5	1	-	1	1

Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФСК ГТО
Девушки 9-10 лет

Очки	Стрельба 5 в	Гибкость (+/- см)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	Сгибание и разгибание рук в положении лежа	Очки
100	50	28	65	80	100
99	-	-	-	-	99
98	49	-	64	49	98
97	-	27	-	-	97
96	48	-	63	48	96
95	-	-	-	-	95
94	47	26	62	47	94
93	-	-	-	-	93
92	46	-	61	46	92
91	-	25	-	-	91
90	45	-	60	45	90
89	-	-	-	-	89
88	44	24	59	44	88

87	-	-	-	-	87
86	43	-	58	43	86
85	-	23	-	-	85
84	42	-	57	42	84
83	-	-	-	-	83
82	41	22	56	41	82
81	-	-	-	-	81
80	40	-	55	40	80
79	-	21	-	-	79
78	39	-	54	39	78
77	-	-	-	-	77
76	38	20	53	38	76
75	-	-	-	-	75
74	37	-	52	37	74
73	-	19	-	-	73
72	36	-	51	36	72
71	-	-	-	-	71
70	35	18	50	35	70
69	-	-	-	-	69
68	34	-	49	34	68
67	-	17	-	-	67
66	33	-	48	33	66
65	-	-	-	-	65
64	32	16	47	32	64
63	-	-	-	-	63
62	31	-	46	31	62
61	-	15	-	-	61
60	30	-	45	30	60
59	-	-	-	-	59
58	-	14	44	29	58
57	29	-	-	-	57
56	-	-	43	28	56
55	-	13	-	-	55
54	28	-	42	27	54
53	-	-	-	-	53
52	-	12	41	26	52
51	27	-	-	-	51
50	-	-	40	25	50
49	-	11	-	-	49
48	26	-	39	24	48
47	-	-	-	-	47
46	-	10	38	23	46
45	25	-	-	-	45
44	-	-	37	22	44
43	-	9	-	-	43
42	24	-	36	21	42
41	-	-	-	-	41
40	-	8	35	20	40
39	23	-	-	-	39
38	-	-	34	19	38

37	-	7	-	-	37
36	22	-	33	18	36
35	-	-	-	-	35
34	-	6	32	17	34
33	21	-	-	-	33
32	-	-	31	16	32
31	-	5	-	-	31
30	20	-	30	15	30
29	-	-	29	-	29
28	19	4	28	14	28
27	-	-	27	-	27
26	18	-	26	13	26
25	-	3	25	-	25
24	17	-	24	12	24
23	-	-	23	-	23
22	16	2	22	11	22
21	-	-	21	-	21
20	15	-	20	10	20
19	-	1	19	-	19
18	14	-	18	9	18
17	-	-	17	-	17
16	13	0	16	8	16
15	-	-	15	-	15
14	12	-	14	7	14
13	-	-1	13	-	13
12	11	-	12	6	12
11	-	-	11	-	11
10	10	-2	10	5	10
9	9	-	9	-	9
8	8	-	8	4	8
7	7	-3	7	-	7
6	6	-	6	3	6
5	5	-	5	-	5
4	4	-4	4	2	4
3	3	-	3	-	3
2	2	-	2	-	2
1	1	-5	1	1	1

Таблица оценки результатов в видах испытаний ВФСК ГТО
Юноши 9-10 лет

Очки	Метание мяча в цель	Гибкость (+/- см)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Сгибание и разгибание рук в положении лежа	Очки
100	5	25	70	28	100	100
99	-	-	69	-	99	99
98	-	-	68	-	98	98

97	-	-	67	-	97	97
96	-	-	66	27	96	96
95	-	24	65	-	95	95
94	-	-	64	-	94	94
93	-	-	63	-	93	93
92	-	-	62	26	92	92
91	-	-	61	-	91	91
90	-	23	60	-	90	90
89	-	-	59	-	89	89
88	-	-	58	25	88	88
87	-	-	57	-	87	87
86	-	-	56	-	86	86
85	-	22	55	-	85	85
84	-	-	-	24	84	84
83	-	-	54	-	83	83
82	-	-	-	-	82	82
81	-	-	53	-	81	81
80	4	21	-	23	80	80
79	-	-	52	-	79	79
78	-	-	-	-	78	78
77	-	-	51	22	77	77
76	-	-	-	-	76	76
75	-	20	50	-	75	75
74	-	-	-	21	74	74
73	-	-	49	-	73	73
72	-	-	-	-	72	72
71	-	-	48	20	71	71
70	-	19	-	-	70	70
69	-	-	47	-	69	69
68	-	-	-	19	68	68
67	-	-	46	-	67	67
66	-	-	-	-	66	66
65	-	18	45	18	65	65
64	-	-	-	-	64	64
63	-	-	44	-	63	63
62	-	-	-	17	62	62
61	-	-	43	-	61	61
60	3	17	-	-	60	60
59	-	-	42	16	59	59
58	-	-	-	-	58	58
57	-	16	41	-	57	57
56	-	-	-	15	56	56
55	-	-	40	-	55	55
54	-	15	-	-	54	54
53	-	-	39	14	53	53
52	-	-	-	-	52	52
51	-	14	38	-	51	51
50	-	-	-	13	50	50
49	-	-	37	-	49	49
48	-	13	-	-	48	48

47	-	-	36	12	47	47
46	-	-	-	-	46	46
45	-	12	35	-	45	45
44	-	-	-	11	44	44
43	-	-	34	-	43	43
42	-	11	-	-	42	42
41	-	-	33	10	41	41
40	2	-	-	-	40	40
39	-	10	32	-	39	39
38	-	-	-	9	38	38
37	-	-	31	-	37	37
36	-	9	-	-	36	36
35	-	-	30	8	35	35
34	-	-	-	-	34	34
33	-	8	29	-	33	33
32	-	-	-	7	32	32
31	-	-	28	-	31	31
30	-	7	-	-	30	30
29	-	-	27	6	29	29
28	-	-	-	-	28	28
27	-	6	26	-	27	27
26	-	-	-	-	26	26
25	-	-	25	5	25	25
24	-	5	24	-	24	24
23	-	-	23	-	23	23
22	-	-	22	-	22	22
21	-	4	21	-	21	21
20	1	-	20	4	20	20
19	-	-	19	-	19	19
18	-	3	18	-	18	18
17	-	-	17	-	17	17
16	-	-	16	-	16	16
15	-	2	15	3	15	15
14	-	-	14	-	14	14
13	-	-	13	-	13	13
12	-	1	12	-	12	12
11	-	-	11	-	11	11
10	-	0	10	2	10	10
9	-	-1	9	-	9	9
8	-	-	8	-	8	8
7	-	-2	7	-	7	7
6	-	-	6	-	6	6
5	-	-3	5	1	5	5
4	-	-	4	-	4	4
3	-	-4	3	-	3	3
2	-	-	2	-	2	2
1	-	-5	1	-	1	1

Приложение 4.

Конкурс по строевой подготовке «Статен стою, силен в бою»

Строевые приемы и движение без оружия:

1. Построение отделения в колонну по-два и выход строевым шагом на середину площадки.
2. Доклад командира отделения о начале выступления.
3. Ответ на приветствие.
4. Выполнение команд «Отделение РАЗОЙДИСЬ», «Отделение ко-МНЕ», «Отделение в одну шеренгу СТАНОВИСЬ», «РАВНЯЙСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ».
5. Повороты на месте в одношереножном строю (нале-ВО, напра-ВО, кру-ГОМ), (по 2 раза).
6. Расчет отделения по порядку.
7. Расчет отделения на 1-2 ой.
8. Перестроение в двухшереножный строй и обратно (по 2 раза).
9. Перестроение в двухшереножный строй и смыкание вправо.

Строевые приемы в составе отделения (в движении):

10. Движение строевым шагом
11. Изменение направления движения
12. Выполнение воинского приветствия в строю в движении
13. Исполнение строевой песни

14. Доклад командира отделения об окончании выступления.

Приложение 5

1. Вид «Первая помощь».

Команда проходит предстартовую проверку (команда, не прошедшая предстартовую проверку, к соревнованиям не допускается), знакомится с заданиями (1 мин.), по команде судьи выполняет мероприятия первой помощи, обеспечивает транспортировку пострадавших к финишу.

Задание выполняется в средствах защиты рук (можно надеть заранее).

Санитары, пересекшие финишную черту, обратно не возвращаются. Пострадавшие определяются командой (2 пострадавших). Зачёт времени прохождения этапа идёт по последнему члену команды, достигшему финиша.

Подведение итогов: результат команды на этапе, определяется суммой штрафных баллов. При равенстве суммы баллов предпочтение отдаётся команде, затратившей наименьшее время.

Контрольное время:– 7 минут,

Задания группе:

Команда должна уметь оказывать первую помощь с использованием повязки «Крестообразная на затылок», «Спиральная на конечность», проводить иммобилизацию конечности косынкой, проводить иммобилизацию конечности шиной Крамера при закрытом переломе предплечья, производить остановку артериального кровотечения с использованием

жгута-закрутки. Проводить транспортировку пострадавшего способом «Под руки», и в «замке из 4-х рук».

Общие действия:

От участников требуется: получив задание от судьи, оценить обстановку: на пострадавшего могут воздействовать поражающие факторы, требующие предварительного устранения для обеспечения безопасности санитаров и пострадавшего. Осмотреть пострадавшего, определить объем помощи по билету и оказать ему первую помощь.

– Мероприятия по оценке обстановки и обеспечению безопасных условий для оказания первой помощи:

- 1) определение угрожающих факторов для собственной жизни и здоровья;
- 2) определение угрожающих факторов для жизни и здоровья пострадавшего;
- 3) устранение угрожающих факторов для жизни и здоровья;
- 4) прекращение действия повреждающих факторов на пострадавшего;
- 5) оценка количества пострадавших;
- 6) извлечение пострадавшего из труднодоступных мест;
- 7) перемещение пострадавшего, если в этом есть необходимость.

– Вызов скорой медицинской помощи, других специальных служб. При вызове скорой медицинской помощи необходимо:

- 1) назвать адрес вызова (населенный пункт, район города, улицу, номер дома);
- 2) назвать фамилию, имя и отчество, пол, возраст пациента (пациентов) (при отсутствии информации - указать его пол и примерный возраст);
- 3) описать жалобы пациента, внешние признаки его состояния;
- 4) сообщить номер контактного телефона;
- 5) дожидаться подтверждения от оператора о приеме вашего вызова.

– Определение наличия сознания у пострадавшего: необходимо окликнуть пострадавшего, уточнить что случилось, получить разрешение на оказание первой помощи. В том случае, если человек не откликается, слегка потрясти за плечо.

– Местное охлаждение при травмах, термических ожогах и иных воздействиях высоких температур или теплового излучения.

– Придание пострадавшему оптимального положения тела.

– Контроль состояния пострадавшего (сознание, дыхание, кровообращение) и оказание психологической поддержки.

Наложение бинтовых повязок:

– Мероприятия по обзорному осмотру пострадавшего и временной остановке наружного кровотечения:

- обзорный осмотр пострадавшего на наличие кровотечений, ожогов;
- пальцевое прижатие артерии;
- прямое давление на рану;
- максимальное сгибание конечности в суставе;
- наложение повязки, давящей повязки.

Правила наложения повязки:

1) Пострадавшего следует уложить или усадить в удобное положение, чтобы бинтуемая область тела была неподвижна и доступна.

2) Бинтуемая часть конечности должна находиться в таком положении, в котором она будет находиться после наложения повязки.

3) Бинтующий должен стоять лицом к пострадавшему.

4) Ширина бинта выбирается соответственно размерам раны и бинтуемого сегмента тела.

- 5) Бинт раскатывают слева направо, против часовой стрелки.
- 6) Бинтование всегда проводят от периферии к центру (снизу вверх).
- 7) Бинтование начинают с 2-3 закрепляющих туров (круговых витков) бинта. Закрепляющие туры накладываются на наиболее узкую неповрежденную область тела около раны.
- 8) Каждый последующий оборот бинта должен перекрывать предыдущий на 1/2 или на 2/3 его ширины.
- 9) Бинт раскатывают, не отрывая его от поверхности тела, что обеспечивает равномерное натяжение бинта на всем протяжении повязки.
- 10) Бинтование рекомендуется завершать 2-3 круговыми турами, наложенными в проекции закрепляющих туров, с которых начиналось бинтование.
- 11) Узел, которым закреплен конец бинта, не должен находиться в проекции раны (другого повреждения).
- 12) При наличии торчащего инородного предмета обложить предмет стерильными бинтами или салфетками, осторожно наложить повязку вокруг предмета без излишнего давления на него и на рану. Произвести иммобилизацию. Инородное тело или орудие травмирования из полости раны удалять нельзя, поскольку это может вызвать массивное кровотечение.

Наложение жгута. В качестве кровоостанавливающего жгута допускается использовать: резиновый жгут типа Эсмарха, кровоостанавливающий атравматический жгут Альфа, Жгут-закрутка.

Правила наложения жгута:

- 1) Поврежденную конечность перед наложением жгута необходимо приподнять.
- 2) Жгут накладывают на одежду, повязку из бинта или подложенную под него мягкую прокладку из ткани (полотенце и т.д.). Необходимо проследить, чтобы на одежде или тканевой прокладке не было комков, бугров, неровностей.
- 3) Жгут подводят под конечность выше места кровотечения и по возможности ближе к нему, чтобы ограничить участок обескровливания конечности.
- 4) Резиновый кровоостанавливающий жгут сильно растягивают, накладывают 1-й виток, затем делают 2-3 оборота вокруг конечности по восходящей спирали с меньшим усилием и закрепляют концы жгута с помощью цепочки с крючком, пластмассовых кнопок и круглых отверстий или завязывают двумя узлами. Остановка кровотечения достигается первым туром жгута (сдавление мягких тканей конечности жгутом не должно быть чрезмерным, иначе возможно дополнительное повреждение тканей). Каждый последующий тур должен захватывать предыдущий (за исключением случаев наложения жгута на конечности тучного человека или на бедро, когда подобное невозможно), обеспечивая поддержание достигнутого уровня сдавления артерии, а также создавая более широкую зону захвата мягких тканей, что несколько ослабляет болевые ощущения у раненого. Матерчато-эластичный жгут фиксируют на конечности с помощью механизма-защелки и вытягивают свободный конец тесьмы до нужного положения.
- 5) Под последний виток жгута подкладывают записку с указанием времени наложения в часах и минутах.
- 6) Жгут должен быть хорошо заметен, он не должен быть скрыт повязкой или иммобилизирующей шиной (возможна надпись на лбу раненого «ЖГУТ!»).

Иммобилизация:

- Проведение иммобилизации (с помощью подручных средств, шин, косынки).

Таблица штрафов

Практические задания

Предстартовая проверка	
- нарушение алгоритма оказания первой помощи	3 балла
- отсутствует оценка обстановки	2 балла
- не вызвана скорая помощь	2 балла
- скорая помощь вызвана с нарушением, не своевременно	2 балла
Наложение резинового жгута или жгута-закрутки	
- жгут не наложен, перепутана конечность	3 балла
- жгут наложен на несоответствующую область	2 балла
- наложен на область раны;	2 балла
- наложен на голое тело, салфетка не полностью закрывает зону наложения жгута;	2 балла
- жгут наложен с нарушениями;	2 балла
- жгут не закреплен, расцепился при выполнении задания, переноске;	2 балла
- не указано время наложения жгута;	2 балла
- вместо жгута-закрутки наложен резиновый жгут (наоборот);	2 балла
- после иммобилизации не виден жгут	2 балла
Наложение повязок	
- повязка не наложена, перепутана конечность;	3 балла
- нарушение техники выполнения повязки;	2 балла
- повязка наложена не полностью;	2 балла
- не закреплен конец бинта;	2 балла
- промежутки между турами бинта;	2 балла
- складки и карманы;	2 балла
- нет салфетки на ране;	2 балла
- нарушение стерильности, падение бинта, салфетки;	2 балла
- конец бинта закреплен над раной;	2 балла
- бинт не использован полностью;	2 балла
- неосторожное обращение с раной;	2 балла
- вместо указанной повязки наложена другая повязка.	2 балла
Иммобилизация поврежденной конечности	
- иммобилизация не произведена;	3 балла
- нарушение техники наложения транспортной шины (при переломе);	2 балла
- нарушение техники наложения косынки;	2 балла
- неосторожное обращение с пострадавшим.	2 балла
Транспортировка пострадавшего	
- не произведена;	3 балла
- произведена с нарушениями, неправильная транспортировка;	2 балла
- падение пострадавшего;	2 балла
- неосторожное обращение с пострадавшим;	2 балла
- нарушения при перекладывании пострадавшего;	2 балла
- неправильное замыкание рук в «замок»;	2 балла
- пересечение линии финиша (возврат на место оказания помощи или за санитарной сумкой)	2 балла
Неуважительное поведение участников команды на соревновании к окружающим (за каждый случай).	2 балла
Вмешательство руководителя (словом или делом)	Снятие команды с этапа

Приложение 6

«Спиральная» повязка на предплечье (голень)

Показание: при ранениях в области предплечья и голени.

Оснащение: салфетка стерильная, бинт 5х10 см.

Последовательность действий:

1. Усадить пациента лицом к себе, успокоить, объяснить ход предстоящей манипуляции. Положить на рану стерильную салфетку.
2. Взять начало бинта в левую руку, головку бинта - в правую. Бинтовать слева направо.
3. Приложить бинт к верхней трети предплечья (голени).
4. Сделать два закрепляющих тура бинта вокруг предплечья.
5. Наложить следующий тур бинта частично на предыдущий тур (там, где повязка не плотно облегает конечность, сделать перегиб и продолжить бинтование спиральными ходами).
6. Закончить бинтование в верхней трети предплечья.
7. Закрепить повязку в верхней трети предплечья.



Повязка крестообразная на затылок



Показания: послеоперационный период в области шеи; ранение в области затылка.

Оснащение: бинт 5х10см.

Последовательность действий (рис. 10):

1. Усадить пациента лицом к себе, успокоить, объяснить ход предстоящей манипуляции. Положить на рану стерильную салфетку.
2. Взять начало бинта в левую руку, головку бинта - в правую.
3. Приложить бинт к лобной части головы, сделать два закрепляющих тура вокруг лобной и затылочной области головы (слева направо).
4. Опустить бинт на затылок, затем на шею под ухо, снова на затылок и вокруг головы - закрепляющий тур.
5. Сделать несколько восьмиобразных оборотов, перекрывая каждый тур на 2/3 ширины.
6. Закончить повязку закрепляющим туром вокруг головы.
7. Зафиксировать повязку вне раневой поверхности.