

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВОСПИТАНИЯ»

Принята  
на заседании педагогического совета  
№ 1 от 25.08.2025 г.

Утверждаю:

Директор ОГБОУДО

«Региональный центр воспитания»

Н.Н. Курасова

Приказ № 393 от 25.08.2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Инструктор юнармии»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 12-17 лет

Авторы- составители:

Доманевский Анатолий Александрович,  
педагог дополнительного образования;  
Федорова Ольга Витальевна, ст. методист

## **Содержание**

### **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

- 1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
- 1.2. Характеристика обучающихся по программе
- 1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы
- 1.4. Основные особенности программы
- 1.5. Формы и технологии образования детей
- 1.6. Объём и срок реализации программы
- 1.7. Режим занятий

### **2. ОБУЧЕНИЕ**

- 2.1. Цель и задачи обучения
- 2.2. Учебный план
- 2.3. Содержание учебного плана
- 2.4. Планируемые результаты
- 2.5. Способы и формы определения результатов обучения

### **3. ВОСПИТАНИЕ**

- 3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей
- 3.2. Формы и методы воспитания
- 3.4. Условия воспитания, анализ результатов
- 3.5. Календарный план воспитательной работы

### **4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

- 4.1. Методическое обеспечение программы
- 4.2. Материально-техническое обеспечение программы
- 4.3. Список литературы

### **Приложение: методические материалы**

## НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ

Программа «Учебные сборы по основам военной службы» разработана и реализуется в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.12 г. N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629).
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 №28;
- Минпросвещения РФ. ФГБУК «ВЦХТиГТ», 2023 г. Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ (с изм. и доп.) «О воинской обязанности и военной службе»;
- Указ Президента Российской Федерации от 31 декабря 2015 года N 68 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 31.12.1999 г.1441(в ред. Постановления Правительства РФ от 15.06.2009 №481) «Об утверждении Положения о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 3 февраля 2010 г. № 134-р «Об утверждении Концепции федеральной системы подготовки граждан РФ к военной службе на период до 2030 г.» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства обороны РФ и Министерства образования и науки РФ от 24 февраля 2010 г.№ 96/134 «Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах»;
- Приказ министра обороны Российской Федерации от 15 октября 2014 г. № 745 «Об утверждении порядка взаимодействия органов военного управления соединений, воинских частей и организаций Вооруженных Сил Российской Федерации при организации и проведении мероприятий по военно-патриотическому воспитанию граждан Российской Федерации»;
- Положение о Межведомственной комиссии по подготовке граждан Российской Федерации к военной службе (Утверждено Постановлением Правительства Российской Федерации от 30 марта 2010 года № 194) «Об утверждении Концепции федеральной системы подготовки граждан РФ к военной службе на период до 2020 г»;
- Устав ОГБОУДО «Региональный центр воспитания»;
- Нормативные и локальные акты.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Направленность программы.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Инструктор Юнармии» (далее- программа) – социально-гуманитарная.

Программа направлена на подготовку младшего инструкторского состава Юнармейских отрядов и Домов Юнармии по направлениям: начальная военная и спортивная подготовка, социализация, родной край. А также программа позволит расширить знания обучающихся об обороне государства, составе и структуре Вооруженных Сил Российской Федерации, овладеть начальными элементами тактической, технической подготовки, приобрести практические навыки обращения с оружием, оказания первой помощи на поле боя, получить физическую и психологическую закалку.

Начальная военная подготовка (НВП) – это комплекс мероприятий, проводимых в рамках реализации гражданами РФ конституционного долга и обязанности по защите Отечества, направленный на формирование начальных знаний в области обороны и безопасности, и включающий: подготовку по основам военной службы, подготовку по военно-учетным специальностям младшего состава, военно-патриотическое воспитание.

Спортивная подготовка (СП) — это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие юноши и обеспечивать необходимую степень его готовности к достижениям в науке и спорте. Спортивная подготовка включает физическую, техническую, тактическую, психологическую стороны подготовки обучающегося.

## **1.2. Адресат Программы**

Возраст участников ДООП (юноши и девушки) от 12 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой, готовых к освоению базового курса юнармейской подготовки, мотивированных на дальнейшую деятельность в области подготовки молодежи к военной службе и обороне государства, имеющих склонность к педагогической деятельности.

Это возрастной период, когда подросток испытывает тягу к общению, хочет самореализоваться, выделиться, тяжело переживает неудачи. Именно в этом возрасте интенсивно формируются самосознание, способность к анализу окружающих явлений, возрастает интерес к отвлеченным проблемам, повышается интерес к своей внешности, чрезмерно остро воспринимаются любые критические замечания по этому поводу. Специфика положения подростка состоит в том, что он находится между двумя группами: взрослые и дети. Он уже не хочет принадлежать к группе детей и стремится перейти в группу взрослых. Резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. В этом возрасте ребята склонны к творческой деятельности, личностному самовыражению. Детям этого возраста хочется глубинно узнавать мир, размышлять над происходящими процессами и явлениями, анализировать их. Увлекает соревновательная деятельность, стремление к общению, сплочённости.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие.

Обучение осуществляется с учетом возраста, психофизиологических особенностей развития и уровня физической подготовленности.

## **1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы.**

### **Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена внедрением новой «Единой программой подготовки юнармейцев к военной службе», предполагающей поэтапного обучения. Программа определяет содержание и направленность обучения в ВВПОД «ЮНАРМИЯ», инструкторско-педагогического состава, для реализации программы в Юнармейских отрядах, Домах Юнармии и центрах «Авангард».

В условиях становления гражданского общества и правового государства патриотизм становится важнейшей ценностью, интегрирующей в социальный, духовно-нравственный, идеологический, культурно- исторический аспект жизни. Будущее России зависит от степени готовности молодого поколения к достойным ответам на исторические вызовы, к защите интересов многонационального государства. Патриотизм как нравственное чувство и совокупность социально-политических отношений является мощным стимулом достижения успеха в международной конкуренции, сохранения и укрепления российской цивилизации. Гражданско-патриотическое воспитание на сегодняшний день является одной из актуальнейших проблем государственной политики, потому что Россия нуждается в людях, которые честно, с полной отдачей будут приносить пользу российскому обществу.

В условиях проведения Россией Специальной Военной Операции и возрастающей угрозы столкновения с силами НАТО, современная подготовка к военной службе должна

проходить с использованием передового опыта и учитывать обновлённые знания о характере и особенностях современных войн.

Образовательные программы курса ОБЗР (Основы безопасности и защиты Родины»), реализуемые в образовательных организациях в рамках среднего общего образования, а также существующие программы подготовки Юнармейцев и большинства военно-патриотических клубов не раскрывают новые аспекты военных компетенций и нацелены больше на получение теоретических знаний.

Подход, позволяющий повысить качество подготовки к военной службе, заключается в переходе от начальных знаний об обороне государства к полноценной военно-спортивной подготовке с возможностью ранней специализации и профориентации по военно-учётным специальностям (ВУС).

Для этого необходимо усиление и систематизация учебно-тренировочной деятельности на уровне Юнармейских отрядов, Домов Юнармии, Центров Авангард, что требует наличия подготовленных инструкторских кадров, способных к качественной реализации принятого подхода.

#### **1.4. Особенности программы.**

**Новизна программы:** «Инструктор Юнармии» (1-ого уровня) заключается в том, что она является следующей ступенью подготовки юнармейца после освоения им базового курса. А также является обеспечение начального этапа по формированию мировоззрения на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества с учётом возможностей детей, уважения их интересов и любых индивидуально-творческих проявлений, который найдёт продолжение в программе по данному направлению на базовом уровне.

Программа разработана на основе военно-спортивных образовательных технологий, позволяющих максимально систематизировать и оптимизировать учебные, воспитательные и тренировочные процессы, для получения высоких результатов, с помощью расширенного учебно-методического комплекса.

##### **Отличительные особенности:**

А) Ознакомление участников, являющихся несовершеннолетними, с основами педагогической деятельности и проработка практических навыков преподавания.

Б) Значимой особенностью программы является система аттестации участников с последующей выдачей сертификата, дающего право проведения занятий по начальной военной и спортивной подготовке в рамках программ Юнармии. Согласно действующему законодательству, ответственность за жизнь и здоровье обучаемых несет совершеннолетний штатный педагог (например, классный руководитель), а инструктор проводит занятие в его присутствии.

#### **1.5. Формы и технологии образования детей**

Программа рассчитана на очную форму обучения. Программа, по необходимости, реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (в том числе- в условиях профилактики, предотвращения и распространения различных инфекций).

При переходе на дистанционную форму обучения педагог дополнительного образования адаптирует данную программу, акцентируя содержание на самостоятельную творческую работу детей, определяет новые временные рамки освоения новых компетенций.

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

Важнейшее требование к занятиям:

– дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;

– формирование у подростков навыков для самостоятельных занятий и получения новых знаний.

Предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении программного материала.

Формы проведения занятий:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- учебно-тренировочные занятия;
- игры;
- соревнования;
- смотр-конкурс;
- мастер-класс;
- презентация;
- уроки мужества.

Методы, используемые в процессе обучения.

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему упражнений и тренировок.

Используемые методы организации деятельности по программе:

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

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

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

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

Метод состязательности – поддержание у учащихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация достижений обучаемых, определение ошибок и путей их исправления.

Методы формирования сознания личности – убеждение, внушение, беседы, лекции, дискуссии, метод примера.

Методы организации деятельности и формирования опыта гражданского поведения – педагогическое требование, требование коллектива, общественное мнение, поручение, создание воспитывающих ситуаций, коллективное творческое дело.

Методы стимулирования деятельности и поведения – соревнование, поощрение, наказание, взаимовыручка, создание ситуации успеха.

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

Основными формами обучения являются:

- ✓ теоретические занятия;
- ✓ практические занятия;
- ✓ военно-спортивные игры, конкурсы, викторины, турниры;
- ✓ встречи с ветеранами военной службы, ветеранами боевых действий;
- ✓ экскурсии.

## 1.6. Объем и срок реализации программы

Форма обучения: очная, дистанционная (по необходимости). Занятия ведутся на русском языке.

Срок реализации- 1 год.

Учебный план программы - 210 часов.

**1.7. Режим занятий:** 6 занятий (2 раза в неделю) по 40 минут.

## 2. Обучение

### 2.1. Цель и задачи программы.

**Цель программы:** формирование социально активной личности гражданина и патриота посредством создания целостного представления о службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, расширение и практическое закрепление знаний, умений и навыков по основам начальной военной подготовки через подготовку первичного звена молодых педагогических кадров для реализации «Единой программы подготовки Юнармейцев к военной службе».

На достижение этой цели направлены следующие **задачи:**

Обучающие:

- сформировать современные знания в области начальной военной и физической подготовки;
- сформировать умение преподавать дисциплины программы согласно учебно-тематическому плану;
- обучить применять инструменты контроля обучения, для измерения результатов;
- обучить методам использования учебно-методического комплекса программы, для самостоятельного изучения материала.

Развивающие:

- развивать способности к преподавательской деятельности и стремление к профессиональному самоопределению;
- развивать физическую подготовленность и укрепление здоровья;
- развивать интерес к служению Российскому государству, к социально значимой деятельности;
- развивать психологическую устойчивость и готовность принимать правильные решения в сложной обстановке;
- развивать личностные качества: самостоятельность, организаторские способности, ответственность, смелость, решительность, коммуникативность, стрессоустойчивость и дисциплинированность.

Воспитательные:

- способствовать формированию уважительного отношения к своей малой Родине, людям, традициям, обычаям, окружающей среде, к культуре и истории России, её Вооруженных Сил и подвигам старших поколений;
- способствовать формированию нравственных и духовных ценностей: чести, уважения, товарищества, взаимовыручки, ответственного отношения к военной службе, личной и общественной безопасности;
- способствовать развитию стремлений к творчеству и труду на благо Родины, верности и готовности к защите Отечества;
- способствовать формированию потребности ведения здорового образа жизни и регулярной оборонно-спортивной подготовке;
- способствовать формированию интереса к самообразованию и личностному росту в области преподавания оборонно-спортивных дисциплин, спорта и здорового образа жизни.

## 2.2. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин	количество часов			Форма аттестации /контроля
		всего	Т	П	
1	Вводное занятие	1	1		Беседа
2	Моя малая Родина	8	6	2	Демонстрация выступления
3	Семейные традиции и обычаи	6	3	3	Творческое выступление
4	Я гражданин России	12	5	7	Творческое выступление
5	Живые страницы прошлого	22	13	9	Творческое выступление
6	Бессмертный подвиг народа	17	3	14	Демонстрация выступления. Беседа. Просмотр видеофильмов.
Д. 1	Теория и методика оборонно-спортивной подготовки	12	12		Беседа, опрос
Д. 2	Основы безопасного обращения с оружием	16	2	14	Беседа, опрос, выполнение заданий
Д. 3	Основы первой помощи и тактической медицины	30	4	26	Практическое выполнение заданий
Д. 4	Подвижные игры	12	1	11	текущий контроль
Д. 5	Общая физическая подготовка	10		10	Выполнение норматива
Д. 6	Передвижение на поле боя	12		12	текущий контроль
Д. 7	Преодоление препятствий	7		7	текущий контроль
Д. 8	Метание гранат	7	1	6	Практическое выполнение заданий
П. 00	<b>Практика педагогическая</b>	32		32	Практическое выполнение заданий
Н. 00	<b>Нормативы контрольные</b>	6		6	Выполнение норматива
	<b>Итого часов</b>	<b>210</b>	<b>51</b>	<b>121</b>	

## 2.3. Содержание учебного плана

Темы занятий	вид занятий часы	Содержание
Вводное занятие	Т-1	Введение в программу. Знакомство обучающихся. Ознакомление обучающихся с режимом занятий. Правила поведения на занятиях и вне занятий в образовательном учреждении. Инструктаж по технике безопасности.
Моя малая Родина	Т-6 П-2	Понятия «семья», «семейные ценности», «семейные традиции». Трудовые традиции. Профессии моей семьи. Мудрость и опыт наших предков. Семейные ценности. Семейный альбом. Моё семейное древо. Моя малая Родина - Сибирь. Томск. Символы города, области. История появления символов. Понятия: «герб», «флаг», «гимн», «символ», значение цветов и образов. Родной город Томск – частица России. Символика города. Достопримечательности города. История города. История создания Сибирских Афин. История трудового города.

		<p>Достопримечательности родного края. Памятники.</p> <p>Путешествие по местам родного края. Национальные особенности жизни людей. Ремесло и промыслы нашей местности в прошлом. Люди, вошедшие в историю города.</p> <p>Практика. Подготовка к конкурсной программе «Стихи о родном крае». <i>Подведение итогов: викторина «Моя малая Родина».</i></p>
Я гражданин России	Т-5 П-7	<p><i>Теория.</i> Моя Родина – Россия. Героические дороги. Рассказы о Великой Отечественной войне. Знакомство с событиями и героями Великой Отечественной войны, современными героями. Творческая сокровищница: рассказы, стихи, исторические песни о героях и героизме.</p> <p><i>Практика.</i> Викторина «Герои Великой Отечественной войны». Подборка материалов посвященные Великой Отечественной войне.</p> <p><i>Подведение итогов:</i> проект, творческий показ (по выбору обучающихся)</p>
Семейные традиции и обычаи	Т-3 П-3	<p><i>Теория.</i> Понятие «семья», «семейные ценности», «семейные традиции». Совокупности связи времен между поколениями и передача многовекового опыта из глубин народа.</p> <p>Мудрость и опыт наших предков. Понятие греха, ценностные человеческие ориентиры: уважение и почтение любовь и забота, верность и преданность, доброта и сострадание, поддержка и взаимопомощь.</p> <p>Крепкая семья - крепкое общество.</p> <p>Любовь к своей семье, любовь к Родине – смысл и успех жизни.</p> <p><i>Практика.</i> Подготовка творческого представления «Семья - семь многоликих Я».</p> <p><i>Подведение итогов: творческое представление «Семья - семь многоликих Я»</i></p>
Живые страницы прошлого	Т-13 П-9	<p><i>Теория.</i> Как жили наши предки. Кто такие славяне. Кто такие кочевники. Быт, нравы и культура восточных славян. Особенности быта, нравов и культуры кочевников. Понятия: «предки», «друг», «заповедь».</p> <p>Славна богатырями земля русская. Сказания и былины о богатырях. Оружие богатырей. Что такое богатырская сила. Знакомство с творчеством художника В. Васнецова «Богатыри». Понятия: «былины и сказания», «богатырь», «защитник», «честь», «долг», «бескорыстие».</p> <p>Сказочного богатыря узнаешь на поле брани. Устное народное творчество. Русские богатырские сказки. Кого называют героем. Какими качествами обладает патриот. Понятия: «богатырь», «герой», «патриот».</p> <p>Русские полководцы. Александр Невский и Дмитрий Донской. Кто такой полководец. Русские полководцы Дмитрий Донской и Александр Невский и их деяния. Почитание героев народом. Понятия: «полководец», «сила воли», «почитание».</p> <p>Русские полководцы. А. В. Суворов. Образ полководца А. В. Суворова. Суворов и русский солдат. Наука побеждать. Суворовские училища. Тверское суворовское училище. Понятия: «здоровье», «сила духа», «училище».</p> <p>«Храни в памяти имена великих людей и в своих походах и</p>

		<p>действия с благоразумием следуй их примеру» (А.В. Суворов) Доблесть русского солдата. Солдаты прошлого и настоящего. Образ русского солдата в устном народном творчестве (сказки, песни, пословицы и поговорки). Понятия: «оплот Родины», «солдат», «дисциплина».</p> <p>«Потешные бои» юного царя Петра I. Царь Петр I. Потешные бои. Основание русской армии и флота. Россия – морская держава. Нахимовские училища. Понятия: «держава», «армия», «флот».</p> <p><i>Практика:</i> Разучивание песен, стихотворений.</p> <p><i>Подведение итогов:</i> проект, творческий показ (по выбору обучающихся).</p>
Бессмертный подвиг народа	Т-3 П-14	<p>Теория. Правила проведения мероприятий разного уровня. Поведения участников мероприятия. Выполнение задач к мероприятиям разного уровня и значения. С показом документальных и художественных материалов. Обсуждение. Практика.</p> <p>Проведение месячника посвящённого Дню Победы советского народа в Великой Отечественной войне Вахта памяти.</p> <p>Акции: «Георгиевская лента», «Свеча памяти», «Бессмертный полк», «Окна Победы».</p> <p>Участие в параде, посвящённом Дню Победы.</p>
<b>Дисциплина (раздел) 1. Теория и методика военно-спортивной подготовки</b>		
Тема 1. Технология работы по «Единой программе подготовки Юнармейцев к военной службе».	ЛК –2	«Единая программа подготовки Юнармейцев к военной службе». Стратегические цели программы. Приоритет ценностей и качеств. военно-спортивная подготовка как основной инструмент реализации программы. Круглогодичный цикл подготовки как основная модель достижения результата. 3-и основных вектора и содержание занятий. Критерии результативности.
	ЛК –2	Учебно-методический комплект. Структура. Месячный план график занятий. Инструменты обучения. Инструменты контроля. Виды дидактических материалов. Инструменты оценки результатов.
Тема 2. Формирование двигательных навыков в оборонно-спортивной подготовке.	ЛК –1	Физиологические основы формирования двигательных навыков. Закономерности, обуславливающие устойчивость навыка и длительность его сохранения. Факторы, снижающие устойчивость навыка.
Тема 3. Методы формирования двигательных навыков.	ЛК –1	Правила работы инструктора при обучении двигательным действиям. Логическая последовательность формирования двигательных навыков. Основные методы формирования двигательных навыков.
Тема 4. Учебно-тренировочное занятие.	ЛК –2	Структура и методы организации учебно-тренировочного занятия. Месячный цикл подготовки. Принципы распределения нагрузки.
Тема 5. Общая	ЛК –2	Цели и задачи. Феномен адаптации к нагрузкам. Основные принципы тренировок. 3 слагаемых: тренировка-питание-

физическая подготовка. Развитие основных физических качеств.		восстановление. Деструктивные результаты как следствие неправильно выстраивания тренировочного процесса (Утомление, Перенапряжение, Перетренированность, Переутомление)
Тема 6. Выносливость и сила. Принципы развития.	ЛК –2	Стартовый военно-спортивный профиль. Тестирование физических качеств с помощью таблиц прогрессии. Тесты Купера на силу и общую выносливость. Юнармейский минимум (сдача нормативов).
<b>Итого</b>	<b>12 ч.</b>	
<b>Дисциплина (раздел) 2. Основы безопасного обращения с оружием</b>		
Тема 1. Структура ВС России. Действия отделения в составе взвода.	ЛК –1	Структура ВС России. Задачи ВС РФ. Виды войск. Состав сухопутных войск. Численность мотострелковых подразделений ВС РФ. Действия отделения в составе взвода. Состав мотострелкового отделения. Бронетехника МСО. Вооружение МСО. Походный, предбоевой и боевой порядок. Действия МСО в обороне и наступлении.
Тема 2. Правила безопасного обращения с оружием.	ЛК–1	5 правил безопасного обращения с оружием. Осмотр оружия на разрезённость. Основные понятия: отдача, линия прицеливания, кучность и меткость стрельбы. Прицельное приспособление АК.
Тема 3. Основные изготки для стрельбы	ПЗ – 4	Хват и его разновидности. Базовая стойка. Изготка для стрельбы стоя. Изготка для стрельбы с колена и способы принятия. Изготка для стрельбы лёжа и способы принятия.
Тема 4. Приведение оружия к бою.	ПЗ –6	Положения удержания оружия: походное, патрульное, предбоевое. Приведение оружия к бою в изготке стоя, с колена, лёжа. Сдача норматива № 1 Приведение оружия к бою.
Тема 5. Методика преподавания.	ПЗ –4	Обучение практическим навыкам по Алгоритмам Целеуказания (АЦ). Оценка качества выполнения технических элементов с помощью Листов Контроля (ЛК).
<b>Итого</b>	<b>16 ч.</b>	
<b>Дисциплина (раздел) 3. Основы первой помощи и тактической медицины</b>		
Тема 1. Принципы безопасного оказания первой помощи.	ЛК– 2	Принципы безопасного оказания первой помощи. Теория 3-х зон опасности. Алгоритмы действий в красной, жёлтой, зелёной зоне.
Тема 2. Кровотечения. Виды и способы остановки.	ЛК– 2	Виды кровотечений. Способы остановки кровотечения без использования штатных средств. Метод Пальцевое прижатие. Базовая техника наложения резинового кровоостанавливающего жгута.
Тема 3. Наложение резинового кровоостанавливающего жгута в красной зоне.	ПЗ –6	Наложение резинового кровоостанавливающего жгута в красной зоне при низкой интенсивности боя, на нижнюю или верхнюю конечность. Техника выполнения переворота в безопасное боковое положение (ББП). Сдача норматива № 2.
Тема 4. Самопомощь.	ПЗ –6	Техника наложения кровоостанавливающего жгута в красной зоне на нижнюю конечность.

Остановка артериального кровотечения.		Сдача норматива и № 4.
	ПЗ –6	Техника наложения кровоостанавливающего жгута в красной зоне на верхнюю конечность. Сдача норматива и № 3.
Тема 5. Транспортировка раненого	ПЗ –4	Изучение алгоритма транспортировки раненого из жёлтой зоны 1-м и 2-мя людьми.
Тема 6. Методика преподавания.	ПЗ –4	Обучение практическим навыкам по Алгоритмам Целеуказания (АЦ). Оценка качества выполнения технических элементов с помощью Листов Контроля (ЛК).
<b>Итого</b>	<b>30 ч.</b>	
<b>Дисциплина (раздел) 4. Подвижные игры</b>		
Тема 1. Теория игр	ЛК –1	История развития игр. Важность и универсальность подвижных игр. Физические и психологические качества, развиваемые с помощью подвижных игр. Виды подвижных игр. Правила безопасности при проведении подвижных игр.
Тема 2. Игры без материальной базы.	ПЗ –2	Технология проведения Игр без материальной базы. Моргалки. Зоопарк. Гусеничка. Вытолкни из круга. Слон. Волна. Перетягивание через черту.
Тема 2. Игры с канатом и верёвкой.	ПЗ –2	Технология проведения Игр с канатом и верёвкой. Перетягивание каната. Переталкивание каната. Удочка. Прыжки на гигантской скакалке.
Тема 3. Игры с мячом.	ПЗ –2	Технология проведения Игр с мячом. Часовые и разведчики. Перестрелка. Ящерица. Охотники и утки.
Тема 4. Игры эстафеты.	ПЗ –2	Технология проведения Игр эстафет. Встречная эстафета. Держись за руки. Переправа. Волчок
Тема 5. Методика преподавания.	ПЗ –3	Обучение проведению различных видов игр с помощью карт занятий (КЗ).
<b>Итого</b>	<b>12ч.</b>	
<b>Дисциплина (раздел) 5. Общая физическая подготовка</b>		
Тема 1. Виды разминок и заминок.	ПЗ - 1	Способы проведения общей разминки: общая суставная разминка - комплекс № 1. Специальная силовая разминка - комплекс № 2, № 3. Разминка в движении - комплекс № 4. Заминка, комплекс № 1, № 2.
Тема 2. Входное тестирование силовых качеств.	ПЗ –2	Тестирование уровня физической подготовленности мышц сгибателей рук (отжимания), мышц пресса (подъём корпуса из положения лёжа), мышц спины (лодочка), мышц ног (приседания с весом собственного тела), мышц сгибателей рук (подтягивания). Методика использования таблиц прогрессии нагрузок.
Тема 3. Базовые упражнения с весом для развития силы.	ПЗ –3	Разучивание комплексов подготовительных и подводящих упражнений, для укрепления мышц участвующих в выполнении изготоек к стрельбе. Разучивание базовой техники приседаний и их вариации с гирями и штангой. Разучивание базовой техники становой тяги с гирями и штангой. Разучивание базовой техники протяжки рывковой штангой, махи и рывок гири.
Тема 4. Методы проведения занятий по	ПЗ –1	Метод проведения учебно-тренировочного занятия на развитие общей выносливости равномерным методом. Способы дыхания и контроль пульса. Планирование

развитию выносливости.		прогрессии нагрузок. Метод проведения круговой тренировки. Учебно-тренировочное занятие по развитию силовой выносливости круговым методом для различных уровней подготовленности.
Тема 5. Методика преподавания.	ПЗ -3	Обучение базовой технике выполнения упражнений с штангой и гирями по Алгоритмам Целеуказания (АЦ). Оценка качества выполнения технических элементов с помощью Листов Контроля (ЛК).
<b>Итого</b>	<b>10ч.</b>	
<b>Дисциплина (раздел) 6. Передвижение на поле боя</b>		
Тема 1. Виды передвижений на поле боя.	ПЗ -3	Перебежка пригнувшись. Уход в изготовку лёжа после перебежки «уставным» способом. Вставание отжиманием с уходом в перебежку. Уход в изготовку лёжа после перебежки способом заваливания на бок. Вставание в перебежку способом через 2 колена.
Тема 2. Универсальный тактический алгоритм.	ПЗ -3	Универсальный тактический алгоритм – основные действия солдата на поле боя. Тактическое взаимодействие в двойках. Изучение последовательности выполнения команд «Держу-пошёл-иду-на позиции».
Тема 3. Норматив № 4.	ПЗ -3	Изучение движения в бок лёжа приставным способом и способом опоры на предплечья. Перекат в сторону лёжа. Изучение техники выполнения норматива №5 «Выдвижение на позицию». Сдача норматива №5.
Тема 4. Методика преподавания.	ПЗ -3	Обучение различным видам передвижений и тактического взаимодействия на поле боя по Алгоритмам Целеуказания (АЦ). Оценка качества выполнения технических элементов с помощью Листов Контроля (ЛК).
<b>Итого</b>	<b>12ч.</b>	
<b>Дисциплина (раздел) 7. Преодоление препятствий</b>		
Тема 1. Преодоление препятствия типа «Стенка» в составе группы.	ПЗ -2	Изучение техники преодоления в 1 шаг, препятствия типа «Стенка», группой. Изучение техники преодоления в 2 шага, препятствия типа «Стенка», группой.
Тема 2. Преодоление препятствия типа «Стенка» индивидуально.	ПЗ -2	Изучение техники преодоления препятствий типа «Стенка» индивидуально методом «с опорой на бедро» (спортивный способ). Изучение техники преодоления препятствий типа «Стенка» индивидуально методом «с опорой на грудь» (военный способ).
Тема 3. Методика преподавания.	ПЗ -3	Обучение технике преодоления препятствий индивидуально и в группе по Алгоритмам Целеуказания (АЦ). Оценка качества выполнения технических элементов с помощью Листов Контроля (ЛК).
<b>Итого</b>	<b>7 ч.</b>	
<b>Дисциплина (раздел) 8. Метание гранат</b>		
Тема 1. Техника метания гранат на дальность.	ЛК-1	Виды гранат и способах их инициирования. Наступательные, оборонительные, противотанковые гранаты. Виды метания.
Тема 2. Метание гранат на	ПЗ -4	Изучение техники броска гранаты на короткие, средние и дальние расстояния из позиций: стоя, с колена, лёжа

дальность способом «Катапульта»		
Тема 2. Норматив № 5: Метание гранат на дальность.	ПЗ -2	Изучение техники выполнения норматива № 6: Метание гранат на дальность.
Тема 3. Методика преподавания.	ПЗ -1	Обучение техники метания гранат на дальность из различных положений по алгоритмам Целеуказания (АЦ). Оценка качества выполнения технических элементов с помощью Листов Контроля (ЛК).
<b>Итого</b>	7 ч.	
<b>Промежуточная аттестация</b>	2 ч.	

**Практика.** В рамках данной программы обучения ребята проходят преподавательскую практику у себя в Юнармейских отрядах, в ходе которой нарабатывают навыки методически правильной организации занятий и обучения техники выполнения двигательных действий, помогая взрослым педагогам в проведении практических занятий.

Рекомендуемое распределение количества часов преподавательской практики по учебным дисциплинам.

Тема	Кол-во часов	Содержание
Тема 1. Проведение занятий и обучение техническим элементам с помощью алгоритмов целеуказания (АЦ) и план-конспектов занятий.	ПЗ - 6	Слушатели практикуются в обучении техническим элементам по дисциплине «Основы безопасного обращения с оружием». Элементы: осмотр оружия, базовая стойка, изготовление стоя, с колена, лёжа, приведение оружия к бою.
	ПЗ - 6	Слушатели практикуются в обучении техническим элементам по дисциплине «Основы первой помощи и тактической медицины». Элементы: пальцевое прижатие, базовое наложение жгута, тактическое наложение жгута в красной зоне на руку и на ногу. Самоналожение жгута на руку и на ногу. Переворот в устойчивое боковое положение. Транспортировка раненого.
	ПЗ - 4	Слушатели практикуются в обучении техническим элементам по дисциплине «Общая физическая подготовка». Элементы: приседания со штангой, становая тяга, протяжка рывковая, махи гирей.
	ПЗ - 6	Слушатели практикуются в обучении техническим элементам по дисциплине «Передвижение на поле боя».
	ПЗ - 2	Слушатели практикуются в обучении техническим элементам по дисциплине «Метание гранат». Элементы: Метание гранаты на дальность из положения: стоя, с колена, лёжа.
	ПЗ - 2	Слушатели практикуются в обучении техническим элементам по дисциплине «Преодоление препятствий». Элементы: Преодоление стенки группой (техникой в 1 шаг и в 2 шага).
	ПЗ - 6	Слушатели практикуются в обучении техническим элементам по дисциплине «Подвижные игры». Элементы: Игры без материальной базы, игры с канатом и верёвкой, игры с мячом, игры эстафеты.
<b>Итого</b>	32	

## 2.4. Планируемые результаты

<b>Должен знать:</b>	<b>Должен уметь:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- важные исторические события страны;</li> <li>- русских богатырей;</li> <li>- значимые страницы истории страны,</li> <li>- главные символы государства,</li> <li>- примеры исполнения гражданского и патриотического долга,</li> <li>- традиции и культурное достояние своего края,</li> <li>- моральные нормы и правила поведения,</li> <li>- этические нормы взаимоотношения в семье, между поколениями, традиции и историю своей семьи;</li> <li>- основы безопасного обращения с оружием;</li> <li>- основы первой помощи и тактической медицины;</li> <li>- понятия в области начальной военной и физической подготовки;</li> <li>- дисциплины программы согласно учебно-тематическому плану;</li> <li>- инструменты контроля обучения, для измерения результатов;</li> <li>- методы использования учебно-методического комплекса программы, для самостоятельного изучения материала.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- называть и понимать нравственные ценности (честь, достоинство, репутация, милосердие, вера, побратимство, трудолюбие, взаимопомощь, забота, милосердие, уважение и внимание, почтение и т.д.);</li> <li>- рассказывать о главных исторических событиях страны, героях этих событий;</li> <li>- рассказывать о родной стране, малой Родине;</li> <li>- ориентироваться в историческом времени;</li> <li>- принимать правильные решения в сложной обстановке;</li> <li>- применять личностные качества: самостоятельность, организаторские способности, ответственность, смелость, решительность, коммуникативность, стрессоустойчивость и дисциплинированность;</li> <li>- поиск и выделение необходимой информации, определение основной и второстепенной информации;</li> <li>- умение выражать свои мысли, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие;</li> <li>- способность правильно оценивать результаты совместной деятельности.</li> </ul>

## 2.5. Способы и формы определения результатов обучения

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

- промежуточный контроль (осуществляется в течение всего периода реализации программы и направлен на выявление уровня освоения модулей программы по итогам проведения предусмотренных форм контроля);

- итоговый контроль (осуществляется в последний день реализации программы и направлен на выявление уровня освоения программы).

Критерии освоения по программе включают в себя:

- соответствие уровня теоретических знаний обучающихся требованиям программы;
- соответствие уровня практических навыков обучающихся требованиям программы;
- качество выполненных работ, как по заданию педагога, так и по собственной инициативе.

«Зачет» получает обучающийся, чей устный ответ (выступление), письменный ответ, практическая деятельность или их результат соответствует требованиям программы обучения допускаются незначительные, мелкие ошибки. А также сдача контрольных нормативов.

Способы фиксации учебных результатов программы:

Результаты освоения тем модулей программы заносятся в сводную оценочную ведомость (таблица 1.) и включает в себя: результаты тестирования, нормативов и учебных работ, подборку материалов по темам образовательной программы, выполненную обучающимся самостоятельно, результаты участия в мероприятиях, практических заданиях..

- **Промежуточный контроль** проводится на 1-ых, 2-ых сборах в виде сдачи нормативов по дисциплинам: «Основы безопасного обращения с оружием», «Основы первой помощи и тактической медицины». Содержание нормативов изложено «Приложение №3».

**- Итоговый контроль осуществляется на 3-их сборах в виде вопрос-ответ и сдачи контрольных нормативов.**

**Опрос** проверяет уровень освоения теоретической части программы по дисциплине «Теория и методика оборонно-спортивной подготовки». Содержание билетов изложено в «Приложение».

**Сдача контрольных нормативов:** проходит по дисциплинам «Основы обращения с оружием», «Основы первой помощи и тактической медицины», «Передвижение на поле боя», «Метание гранат», содержание контрольных нормативов изложено в «Приложение №3».

**Итоговый результат:** опрос по предмету «Теория и методика военно-спортивной подготовки».

### 3. КРИТЕРИИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ(КР) ОБУЧЕНИЯ.

Оценка результативности реализации программы «Инструктор Юнармии» производится после итоговой аттестации, и соотносится с следующими стратегическими КР:

Категория обучаемых	Количество обученных	Показатели
Будущие инструкторы, командиры ЮА отрядов (12-17 лет)	100%	Опрос и контрольные нормативы не менее 55-65%

## 3. ВОСПИТАНИЕ

### 3.1. Цели, задачи, целевые ориентиры

Целью патриотического воспитания является формирование у детей патриотического сознания, гражданской ответственности, любви и уважения к Родине на основе единых патриотических ценностей, гордости за собственную страну, ее историю и культуру, достижения в экономике, науке и спорте, готовности к служению Отечеству и созидательной защите интересов Российской Федерации.

Достижение указанной цели осуществляется через решение следующих задач:

- утверждение в обществе, в сознании и чувствах граждан социально значимых патриотических ценностей, взглядов и убеждений, уважения к культурному и историческому прошлому России, ее традициям и обычаям, русскому языку;
- содействие изучению истории Российской Федерации, истории малой родины; популяризации подвигов героев и видных деятелей российской истории;
- пропаганда достижений России и ее жителей;
- противодействие попыткам искажения и фальсификации исторических и других фактов;
- формирование положительного отношения к труду как важнейшей ценности жизни, потребности трудиться на благо общества, государства;
- повышение престижа честного и профессионального отношения к своему делу;
- воспитание уважения к законности и правопорядку, нормам общественной и коллективной жизни;
- популяризация службы в вооруженных силах, правоохранительных органах, рядах МЧС, других силовых ведомствах;
- привитие курсантам чувства гордости, глубокого уважения и почитания государственных символов Российской Федерации – герба, флага, гимна, другой российской символики;
- развитие гражданского участия, ответственности за родной регион и страну;
- продвижение идеалов кооперации и сотрудничества в противовес гиперконкуренции;
- развитие у курсантов критического мышления и культуры работы с информацией.

Целевые ориентиры программы:

Гражданско-патриотические
Знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном

<p>российском обществе, в мировом сообществе.</p> <p>Понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.</p> <p>Проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам.</p> <p>Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей.</p>
<p><b>Духовно-нравственные</b></p> <p>Уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учетом национальной, религиозной принадлежности).</p> <p>Выражающий готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков.</p> <p>Выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям.</p> <p>Сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий.</p>
<p><b>Военно-патриотические</b></p> <p>Проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране.</p> <p>Знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения героев и защитников Отечества в прошлом и современности. Принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.</p> <p>Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументировано отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду</p>

#### **Принципы воспитания:**

- принцип воспитывающего обучения (в ходе учебного процесса даются не только знания, но и формируется личность);
- принцип связи обучения с практикой (использование полученных теоретических знаний в решении практических задач, умение анализировать и преобразовывать окружающую действительность);
- принцип систематичности и последовательности (построение учебного процесса в определенной логике в соответствии с установленными правилами);
- принцип доступности (содержание и изучение учебного материала не должно вызывать у курсантов интеллектуальных, моральных, физических нагрузок);
- принцип учета возрастных особенностей (содержание и методы работы ориентированы на курсантов конкретного возраста);
- принцип коллективности обучения и воспитания, направленный на оптимизацию сочетания коллективных, групповых и индивидуальных форм организации педагогического процесса;
- принцип уважения к личности в сочетании с разумной требовательностью к нему.

#### **Методы воспитания, применяемые в процессе реализации программы:**

- Методы формирования сознания личности (рассказ, беседа, диспут, дискуссия)

- Методы организации деятельности и формирования опыта поведения личности (упражнение, приучение, педагогическое требование, поручение, воспитывающие ситуации, общественное мнение);
- Методы стимулирования деятельности и поведения (соревнование, поощрение);
- Методы контроля, самоконтроля и самооценки в воспитании (контроль, самоконтроль, самооценка).

Среди форм организации патриотического воспитания следует выделить следующие **формы**, применяемые в программе:

экскурсии, военно-спортивные игры, конкурсы, викторины, встречи со знаменитыми земляками, мероприятия по увековечиванию памяти павших в борьбе за независимость нашей Родины, празднование памятных дат, проведение выставок, просмотров видеофильмов, обращение к государственной символике, социальные акции и др.

### **Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности коллектива на основной учебной базе реализации программы в УМЦ «Авангард» в соответствии с нормами и правилами работы ОГБОУДО «Региональный центр воспитания», а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, воспитателям, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов обучающихся в процессе реализации программы.

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив: что удалось достичь. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

### **Календарный план воспитательной работы**

Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат; информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
Викторина по страницам Томской области	1р.в 2 месяца	викторина	баллы в рейтинговой таблице взвода
День солидарности в борьбе с терроризмом	3 сентября	беседа	обсуждение
Просмотр фильмов и презентаций на военно-патриотическую тематику	ежемесячно	беседа	обсуждение
Плетение маскировочной сети	ежемесячно	коллективная	сплетенная маск. сеть к концу сборов
Сборка спилс-карты Томской области	ежемесячно	соревнование	личное ознакомление
Шахматный турнир	1р.в 2 месяца	соревнование	фото и видео материалы в группе ВК
Просмотр фильмов	ежемесячно	просмотр	обсуждение

		фильмов	
Военно-патриотическая викторина	1р.в 2 месяца	викторина	фото и видео материалы в группе ВК
Подготовка визитки отделений и кейсов	1р.в 3 месяца	самостоятельная работа	защита проектов на итоговом мероприятии
Встреча с бойцом СВО (ФСБ, военкомат и т.п.)	1р.в 3 месяца	беседа	фото и видео материалы в группе ВК
Мероприятие, посвященное памятной дате	по календарю	беседа, викторина, тестирование	фото и видео материалы в группе ВК
Тренинг по командообразованию	сентябрь	тренинг	обсуждение
Инструктажи	сентябрь и январь по необходимости	инструктаж	запись в журнале инструктажей
Проведение месячника посвящённого Дню Победы советского народа в Великой Отечественной войне	Апрель – май	беседа, викторина, тестирование	фото и видео материалы на сайте и в группе
Вахта Памяти	май		фото и видео материалы на сайте и в группе
Акции: «Георгиевская лента», «Свеча памяти», «Бессмертный полк», «Окна Победы»	май		фото и видео материалы на сайте и в группе
Участие в параде, посвящённом Дню Победы	9 мая	шествие в колонне	фото и видео материалы на сайте и в группе
Просмотр тематических фильмов	ежемесячно	кинопросмотр	обсуждение
Вводный (сентябрь)	№1 Пожарная безопасность №3 Проведение массовых мероприятий №4 Занятия в тренажерном зале №13 Занятия в спортивном зале единоборств на ковре, тренажерах №14 Безопасная организация общественно-полезного труда №34 Техника безопасности при проведении занятий по стрельбе из пневматического оружия в тире		
Внеплановые (сентябрь, по необходимости)	№2 Поведение на улице, в общественных местах и транспорте №8 Техника безопасности для обучающихся при поездке на автобусе №9 Правила дорожного движения		

#### 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

##### 4.1. Методическое обеспечение.

На базе Домов Юнармии и УМЦ «Авангард» обучение по программе «Инструктор Юнармии 1-ого уровня» может осуществляться педагогами дополнительного образования, штатным инструкторским составом, а также приглашёнными специалистами в области НВП и военно-патриотического воспитания, в соответствии с требованиями Устава учреждения.

Информационное обеспечение:

- специальная литература, сборники статей;
- плакаты;
- музейные экспонаты;
- Интернет-ресурсы;

- наличие распечатанных комплектов методических тематических материалов по числу участников (по требованию//необходимости);
- наличие программы подготовки;
- тематического плана учебных занятий;
- материалы для самостоятельного изучения, самообразования.

Дидактические пособия:

1. Основы медицинских знаний. Первая медицинская помощь, учебное пособие – Георгий Михайлов;
2. Основы военной службы. Огневая подготовка, учебное пособие – Глинский Михаил Иванович, Николаев Алексей Иванович;
3. Основы социальной работы, учебное пособие – Н.Ф. Басов, В.М. Басова, О.Н. Бессонова и др.;
4. Методика топографической подготовки – А.М. Куприн, А.Н. Коваленко, А.М. Морозов;
5. Устав внутренней службы вооруженных сил Российской Федерации;
6. Общевоинские уставы вооруженных сил Российской Федерации;
7. Памятка солдату по борьбе с танками и боевыми машинами противника в общевойсковом бою;
8. Книга Юноармейца;
9. Альманах «Тельняшка» - Е.В. Ларин;
10. Основы безопасности жизнедеятельности 10 класс, учебник для общеобразовательных учреждений – А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников.

#### 4.2. Материально-технические условия

Занятия проводятся на различных площадках расположенных на: улице, в учебных классах, спортзале, тире и полосе препятствий на территории УМЦ «Авангард».

Помещения и площадки:

- наличие 4-х учебных классов для теоретических и практических занятий, вместимостью не менее 20 человек каждый и оборудованных маркерной доской, набором маркеров и губкой для стирки;
- комплект мультимедийной аппаратуры для демонстрации презентационных материалов (ноутбук, проектор, экран);
- плац или большая площадка размером не менее 60х30 м. для проведения построений, тренировок и подвижных игр;
- спортивный зал вместимостью не менее 20 человек;
- учебной полосы препятствий или отдельного её элемента (препятствие типа «Стенка»).

Специализированные классы, как особая образовательная среда

№ п/п	Специализированные учебные классы	Место расположения
1	Основы военной службы	1 этаж
2	Общая физическая подготовка	1 этаж
3	Огневая и тактическая подготовки	1 этаж
4	Силовая подготовка	1 этаж
5	Культурно-досуговое пространство (коворкинг -зона)	2 этаж
6	Хореографический зал	2 этаж

Вооружение и военная техника (ВВТ)

№ п/п	Наименование ВВТ	Кол-во (шт)
1	ММГ Макет учебный автомата Калашникова АК-74	34
2	Макет гранаты Ф-1	20

3	Макет-муляж ТМ-62	2
4	Макет-муляж ПМН-2	2
5	Макет гранаты РГО	2
6	Макет гранаты РГН	2
7	Макет гранаты РГД-5	2
8	Пневматические винтовки	4

Оборудование, в том числе интерактивные средства обучения

№ п/п	Наименование	Кол-во (шт)
1	Тренажер для отработки навыков по первой медицинской помощи	2
2	Сейф для хранения макетов автоматов, гранат	2
3	Флаги настольные	30
4	Протокольный флаг	3
5	Мобильный флагшток с флагами	8
6	Стенды информационные	8
7	Герб	2
8	Экран настенный моторизированный	1
9	Интерактивная доска	2
10	Проектор BENQ MX550	2
11	Турник напольный, пресс-брусья	2
12	ДП-5	7
13	Лазерный тир	1
14	Воинский прибор химической разведки ВХПР	5
15	Жгут Альфа	15
16	Тактический жгут-турникет ТБС (турникет боевой специальный) «Шанс»	30
17	Жгут Эсмарха	40
18	Тактическая аптечка	1
19	Израильский компрессионный бандаж	30
20	Жгут Ленинградец	10
21	Макет Тампонада	2
22	Носилки тактические бескаркасные	1
23	Макет АК-74 с лазерной насадкой для электротира «Рубин»	2
24	Тактические медицинские тупоконечные ножницы SurvMed исполнение 03кд	2
25	Комплект ОЗК	24
26	Противогаз ГП-5	30
27	Пневматический тир учебный	2
28	Лазерный пистолет Макарова ЛТ-120ПМ (с ограничителем хода курка)	2
29	Очки виртуальной реальности Pico 4	10
30	Мячи (футбольный, волейбольный)	10
31	Гири на 8 и 16 кг	7
32	Счетчик отжиманий (станок для отжиманий)	5
33	Скамья силовая универсальная	1
34	Велотренажер	1
35	Медицинбол 4кг	5

В том числе оборудование:

- Разметочные конусы – 20 шт.;
- Канат 12-14 м. – 1 шт.;
- Мячи волейбольные – 3 шт.;
- Мячи теннисные – 50 шт.;
- Верёвка диаметр 1 см – 30 метров;
- ММГ АК – 45-50 шт.;
- Нетканые полотенца (для чистки оружия) – 3 рулона;
- Коврики туристические (пенки) – 25 шт.;
- Жгуты кровоостанавливающие резиновые «Эсмарх» – 150 шт.;
- Жгуты кровоостанавливающие силиконовые «Гепоглос» – 20 шт.;
- Гриффы от штанги (10 кг) – 10-20 шт.;
- Гири набор (6,8,10,12,16 кг) – 3 шт.;
- Коврики для фитнеса или мягкие маты – 10 шт.;
- Скакалки – 10 шт.;
- Рации – 10 шт.

#### 4.3. Список литературы

1. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Атлас добровольного спасателя. –М.:АСТ-Астрель, 2008. –80 с.
2. Вострокнутов А.Л. Основы топографии. Учебник для бакалавров Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. – М.: Юрайт, 2016 – 399 с.
3. Катулин А.Н., Зайцев Д.В., Ашмарин Д.В., Лупина Д.В. Основы тактической медицины. Учебно-методическое пособие по военно-медицинской подготовке. Москва: Товарищество научных изданий КМК.2018. 177 с.
4. Маркин А. Как России победить Америку? – М.: ООО «Издательство «Алгоритм», 2014. – 304 с.
5. Нефедов А.А. *Тактическая подготовка: учеб. Пособие по. «Основам военной службы».* – М.: Военные знания, 2010. – 80 с.
6. Первая помощь: Учебник. – М.: Российское общество Красного Креста, 2017. – 216 с.
7. Селевко Г.К. Педагогические технологии на основе активизации, интенсификации и эффективного управления УВП. – М.: НИИ школьных технологий, 2005. – 288 с.
8. Шелест О.В. Медицинская подготовка спецназа. –М.: Академический проект, 2006.-144 с.
9. Учебник сержанта мотострелковых войск. –М.: Военное издательство, 2003. – 291 с.

#### Дополнительная литература

1. Булочко К.Т. Курс подготовки разведчика. – М.: ФАИР, 2006. — 182 с.
2. Военно-профессиональная ориентация учащихся. – М.: Дрофа, 2008.
3. Данилова Н. Н. Психофизиология. — М, 2004. — 368 с.
4. Долматов А.И. *Специальная физическая подготовка.* М.: Физкультура и спорт, 1989. – 233 с.
5. Дьяконов В.П. Электронные средства связи. – М.: Солон-пресс, 2010 – 186 с.
6. Игровые технологии как условие формирования личности ребенка: Методическое пособие. Издание второе, стереотипное. /Сост. Л.Ф. Блинова. Казань: ЗАО «Новое знание», 2003. — 80 с.
7. Искусство вести за собой. Тренинги и занятия по формированию у юношества социальной инициативности и лидерских качеств /Под ред. Д.п.н. С.В. Тетерского. — М.: АРКТИ, 2007. 96 с.
8. Манышев В. Учебное пособие «Тактическая подготовка»: КноРус, Москва, 2018.
9. Методические рекомендации по использованию методов активного информационного воздействия на население и персонал в условиях чрезвычайных ситуаций. / под общ. Ред. Пучкова В.А. –М.: Олтей, 2010. – 193 с.
10. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл, 2007. – 319 с.

11. Скрипник Л.Ю., Некрутов С.С. Практические аспекты подготовки преподавателей ОБЖ и воспитателей кадетских классов. // Итоги работы по целевой программе «Социум. Культура. Безопасность» в 2014/2015 учебном году: Материалы III Межрегиональной научно-практической конференции инновационной сети /под ред. Л.В. Эюбовой. – М.: Тезаурус, 2015. – 180 с. – С. 69-85.
12. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. Ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого М.: Юрайт, 2014. 367 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. История психологии спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // <http://www.psylist.net/sport/00003.htm>
2. История психологии спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: // [http://www.sportprimorye.ru/sports\\_medicine/349-istoriya-psixologii-sporta.html](http://www.sportprimorye.ru/sports_medicine/349-istoriya-psixologii-sporta.html)
3. Ляпин Д. Комплексные занятия по рукопашному бою и преодолению препятствий. // <http://www.vrazvedka.ru/main/learning/ruk-b/lyapin-01.shtml>
4. Ляпин Д., Комплексные занятия по рукопашному бою и преодолению препятствий // В разведку: сетевой журнал-Режим доступа: <http://www.vrazvedka.ru/main/learning/ruk-b/lyapin-01.shtml>
5. Неверкович, С.Д. К истории возникновения отечественной прикладной спортивной психологии [Электронный ресурс] / С.Д. Неверкович, А.В. Родионов. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/SP/2009n2/p5-7.htm>
6. Студопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://studopedia.su/5\\_20412\\_uchebno-materialnaya-baza-boevoy-podgotovki.html](http://studopedia.su/5_20412_uchebno-materialnaya-baza-boevoy-podgotovki.html)



## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Перечень контрольных вопросов к итоговому опросу по Теории и методике оборонно-спортивной подготовки

#### Опрос состоит из 3 вопросов

1. Теоретический вопрос: по дисциплинам «Теория и методика оборонно-спортивной подготовки» и «Основы первой помощи и тактической медицины», «Основы безопасного обращения с оружием».
2. Демонстрация обучения по алгоритму формирования двигательного действия (АЦ).
3. Демонстрация правильной техники выполнения двигательного действия.

#### **Вопрос 1: Теоретические вопросы**

1. Дать определение двигательному умению и двигательному навыку. 3 основные закономерности устойчивости навыка и длительности его сохранения. Факторы, снижающие устойчивость навыка.
2. Правила работы инструктора при формировании двигательных навыков. Логическая последовательность формирования двигательных навыков. Основные методы формирования двигательных навыков.
3. Структура и методы организации УТЗ (Учебно-тренировочного занятия).
4. Красная зона, главная цель и действия при оказании первой помощи.
5. Жёлтая зона, главная цель и действия при оказании первой помощи.
6. Зелёная зона, главная цель и действия при оказании первой помощи.
7. Виды кровотечений их признаки и способы остановки.
8. Универсальный тактический алгоритм действий на поле боя.
9. Правила остановки кровотечения методом «Наложения жгута».
10. Дать определение что такое: отдача, хват (и его виды), линия прицеливания.
11. Приведение оружия к бою. Патрульное, походное и боевое положение. Переход из предбоевого положения в боевое и из патрульного (походного) в боевое.

#### **Вопрос 2: продемонстрировать обучения по Алгоритму Целеуказания (АЦ)**

1. Алгоритм формирования Базовой стойки.
2. Алгоритм формирования Изготовки для стрельбы стоя.
3. Алгоритм формирования Метание гранаты на дальность
4. Алгоритм формирования Изготовка для стрельбы с колена и 3-х способов принятия
5. Алгоритм формирования Приведение оружия к бою
6. Алгоритм формирования Перебежка пригнувшись с уходом в положение лёжа
7. Алгоритм тактический держу-пошёл-иду-на позиции
8. Алгоритм формирования наложения жгута на плечо и бедро в красной зоне
9. Алгоритм самопомощь наложения жгута на плечо в красной зоне
10. Транспортировка раненого 2 чел.
11. Переползание вперёд 2 способа удержания автомата (на предплечьях и за антабку)

#### **Вопрос 3: Демонстрация правильной техники выполнения двигательного действия**

1. Изготовка для стрельбы стоя по команде «Контакт!».
2. Изготовка для стрельбы с колена и способов принятия.
3. Изготовка для стрельбы лёжа и способов принятия.
4. Приведение оружия к бою из патрульного и предбоевого положения.
5. Бросок гранаты на дальность с места стоя.
6. Уход в положение лёжа после перебежки с опорой на руку (уставной).
7. Транспортировка раненого (поражено 2 руки)– 2 чел.
8. Транспортировка раненого (поражена 1 рука)– 1 чел.
9. Алгоритм тактический в 2-ках «держу-пошёл-иду-на позиции».
10. Уход в положение лёжа после перебежки способом заваливания на бок (картошка)
11. Тактическое наложение жгута на бедро/плечо в красной зоне.

**Оценочные средства:** Каждый билет к зачёту содержит 3 вопроса.

Критерии	Оценка, баллы
Слушатель верно ответил на 3 вопроса в билете	«Молодец»
Слушатель верно ответил на 2 вопроса в билете	«Хорошо»
Слушатель верно ответил на 1 вопрос в билете	«Доработать»

### Контрольные нормативы по дисциплинам

**Дисциплина: Основы безопасного обращения с оружием.**

**Норматив №1:** изготовка к стрельбе из различных положений (лежа, с колена, стоя) при действии в пешем порядке.

#### Методические рекомендации:

1. Перед сдачей норматива, организатору необходимо проверить площадку на отсутствие камней, стёкол и других травмоопасных предметов;
2. Во время сдачи на линии прицеливания не должны находиться посторонние люди.

**Исходное положение:** Обучающийся с оружием в исходном положении, на позиции (место для стрельбы). Автомат, в положении «патрульное». Патронник пуст, переводчик огня в положении «на предохранитель».

**При приёме норматива инструктор указывает:** изготовку для стрельбы, которую необходимо будет принять (например: «Курсант Петров, изготовка с колена!») и подаёт команду: «К бою!».

Обучаемый по команде инструктора, изготавливается к стрельбе (если, стоя, то в начале снимает автомат с предохранителя, выполняет досылание патрона в патронник, выполняет «контроль оружия» убеждаясь, что затворная рама находится в конечном положении, принимает изготовку стоя, прицеливается, палец переносит на спусковой крючок) и докладывает «К бою – готов». Если с «колена» или «лёжа», то вначале принимает изготовку, после чего выполняет последующие действия.

**Время выполнения норматива отсчитывается:** от команды инструктора, до доклада обучаемого о готовности к бою. После доклада «К бою готов!», курсант находится в изготовке на протяжении 10-15 секунд, пока инструктор проводит фиксацию ошибок и времени выполнения норматива в контрольном листе.

После чего, инструктор выставляет итоговую оценку, ставит свою роспись и озвучивает итоговую оценку сдающему.

**Результат выполнения норматива оценивается (условно): до 5 сек. (оценка отлично «5»), до 6 сек. (оценка хорошо «4»), до 8 сек. (оценка удовлетворительно «3»).**

В листе контроля приёма норматива, указаны ошибки, снижающие оценку на 1 балл. Для выставления итоговой оценки необходимо от оценки, выставленной за время выполнения норматива вычесть количество ошибок.

**Например:** обучающийся выполнил норматив за 4,3 секунды, то есть на оценку 5 (отлично), но допустил при этом 2 ошибки. Значит мы от оценки 5 вычитаем 2 ошибки и получаем итоговую оценку 3.

Норматив оценивается на **«неудовлетворительно»** – если обучающийся не уложился в контрольное время или допустил более 3-х ошибок и более 1-ой ошибки если это инструктор. Работу продолжить усерднее.

#### Норматив № 1 Лист оценки

Ошибки	Фамилия 1	Фамилия 2	Фамилия 3	Фамилия 4	Фамилия 5
<b>Изготовка стоя</b>					
Не снял с предохранителя					
Сопровождение затворной рамы					

Не выполнен контроль оружия					
Постановка ног узко по фронту					
Нет наклона корпуса вперёд					
Локти разведены в стороны					
Наклон головы при прицеливании					
Угол торчит над плечом					
Палец не на спусковом крючке					
<b>Изготовка с колена</b>					
Широкая посадка					
Нет опоры на локоть или плечо					
Нет минимизации силуэта					
Не снял с предохранителя					
Сопровождение затворной рамы					
Не выполнен контроль оружия					
Наклон головы при прицеливании					
Угол торчит над плечом					
Палец не на спусковом крючке					
<b>Изготовка лёжа</b>					
Приклад не прижат к корпусу					
Опорная рука выпрямлена					
Пятки не прижаты					
Ноги значительно шире плеч					
Не снял с предохранителя					
Сопровождение затворной рамы					
Не выполнен контроль оружия					
Наклон головы при прицеливании					
Угол торчит над плечом					
Палец не на спусковом крючке					
<b>Время выполнения</b>					
<b>Ошибки</b>					
<b>Итог</b>					
Подпись принимающего					

\*Норматив был взят и модернизирован из Сборника нормативов Национальной гвардии 2020; стр. 68 раздел «Огневая подготовка»

## Дисциплина: Основы первой помощи и тактической медицины

**Норматив № 2 (Взаимопомощь):** Тактическое наложение жгута резинового кровоостанавливающего жгута на плечо/бедро в красной зоне.

### Методические рекомендации:

1. перед сдачей курсантами норматива, организатору необходимо проверить площадку на отсутствие камней, стёкол и других травмоопасных предметов;
2. во время сдачи норматива в зоне приёма не должны находиться посторонние люди.

**При приёме норматива:** номер 1 выполняет роль «раненого» и лежит на спине, руки вдоль тела. Жгут лежит либо в подсумке при наличии (или на животе).

**Сдающий находится:** в 5 метрах от него, в положении «изготовка с колена» по команде инструктора, совершает перебежку пригнувшись оглядываясь по сторонам, опускается возле раненого на одно колено, выполняет тактическое наложение жгута на бедро или плечо, фиксирует время наложения и поднимает вверх руку и докладывает «Готово».

**Время отсчитывается** от команды инструктора: «Ранение в правое/левое плечо/бедро! К выполнению норматива – приступить!» до доклада, сдающего «Готово!».

**Инструктор проверяет** наличие пульса у пострадавшего и правильность наложения жгута, фиксирует ошибки и времена выполнения норматива в контрольном листе.

После чего, подсчитывает результат, ставит свою роспись и озвучивает итоговую оценку сдающему.

**Результат выполнения норматива оценивается:** до 20 сек (оценка отлично «5»), до 25 сек (оценка хорошо «4»), до 30 сек (оценка удовлетворительно «3»).

В листе контроля приёма норматива, указаны ошибки, каждая из которых увеличивает итоговое время на 3 секунды. Для выставления итоговой оценки необходимо к времени выполнения норматива прибавить + (количество ошибок x 3 сек).

**Например:** курсант выполнил норматив за 20 секунд, но допустил 2 ошибки. Значит результат будет следующим: 20 сек + (2x3 сек) = 26 секунд. То есть на оценку «3» (удовлетворительно).

**Примечания:** если жгут расположен в подсумке, то оценочно-временные показатели увеличиваются на 3 секунды (соответственно 23,28,33 секунд).

**Норматив оценивается на «неудовлетворительно» – если:**

1. есть наличие пульса ниже наложения жгута при наложении на плечо (или слабое натяжение жгута при наложении на бедро), что в реальной ситуации может вызвать повторное кровотечение, угрожающее жизни «раненого»;
2. не указано время наложения жгута, что при ослаблении или снятии жгута более чем через 5 часов не в госпитальных условиях, может привести к смерти от попадания в кровь продуктов распада тканей из обескровленной конечности.

### Норматив № 2 Лист оценки

Ошибки	Фамилия 1	Фамилия 2	Фамилия 3	Фамилия 4	Фамилия 5
<b>Выдвижение к раненому</b>					
При движении нет контроля пространства					
Нет минимизации силуэта					
<b>Подготовка к наложению</b>					
Использование своего жгута					

Рука раненого не в натянутом положении / нога не полусогнута					
<b>Наложение жгута</b>					
Неправильно выбрано место начала наложения жгута					
Ущемление жгутом кожи					
Наложено менее 3-х туров					
Отсутствует контроль пространства					
<b>Фиксация:</b>					
Фиксация на 1 узел					
Слабая затяжка узлов натяжение жгута в турах (можно поддеть пальцем и оттянуть более чем на 10 см)					
Синюшный оттенок кожи					
Наличие пульса ниже места наложения (при наложении на руку)	Критическая ошибка				
Слабое натяжение жгутов при наложении на ногу(можно поддеть пальцем и оттянуть более чем на 20 см)	Критическая ошибка				
Нет указания времени	Критическая ошибка				
<b>Спор с судьёй</b>					
<b>Время</b>					
<b>Ошибки</b>					
<b>Итог</b>					
Подпись принимающего					

**Норматив № 3 (Самопомощь):** Наложение резинового кровоостанавливающего жгута на плечо в красной зоне.

**Методические рекомендации:**

1. Перед сдачей курсантами норматива, организатору необходимо проверить площадку на отсутствие камней, стёкол и других травмоопасных предметов;
2. Во время сдачи норматива в зоне приёма не должны находиться посторонние люди.

**Исходное положение:** сдающий лежит на спине, руки вдоль тела. Жгут лежит на животе либо, в штатном медицинском подсумке при его наличии.

**Время отсчитывается** от команды принимающего: «Ранение в правое/левое плечо! К выполнению норматива – приступить» до переворота, сдающего в УББ (устойчивое боковое положение) и доклада «Готово!».

**Инструктор проверяет** наличие пульса и правильность наложения жгута, фиксирует ошибки и время выполнения норматива в контрольном листе.

После чего, подсчитывает результат, ставит свою роспись и озвучивает итоговую оценку сдающему.

**Результат выполнения норматива оценивается: до 20 сек (оценка отлично «5»), до 25 сек (оценка хорошо «4»), до 30 сек (оценка удовлетворительно «3»).**

В листе контроля приёма норматива, указаны ошибки, каждая из которых увеличивает итоговое время на 3 секунды. Для выставления итоговой оценки необходимо к времени выполнения норматива прибавить + (количество ошибок x 3 сек).

**Например:** курсант выполнил норматив за 20 секунд, но допустил 3 ошибки. Значит результат будет следующим: 20 сек + (3x3 сек) = 29 секунд. То есть на оценку «3» (удовлетворительно).

**Примечания:** если жгут расположен в подсумке, то оценочно-временные показатели увеличиваются на 3 секунды (соответственно 23,28,33 секунд).

**Норматив оценивается на «неудовлетворительно» – если:**

1. После наложения жгута **НЕ** осуществлён поворот в Устойчивое боковое положение, что при потере сознания и западании языка или выделении рвотных масс может привести к смерти «раненого».
2. Есть наличие пульса ниже наложения жгута (либо слабое натяжение жгута, можно оттянуть от поверхности наложения более чем на 30 см), что может вызвать повторное кровотечение, угрожающее жизни «раненого».
3. Не указано время наложения, что при ослаблении или снятии жгута более чем через 5 часов не в госпитальных условиях может привести к смерти от попадания в кровь продуктов распада тканей из обескровленной конечности.

#### Норматив № 3 Лист оценки

Ошибки	Фамилия 1	Фамилия 2	Фамилия 3	Фамилия 4	Фамилия 5
<b>Подготовка к наложению</b>					
Тело не наваливается на руку (при извлечении жгута из подсумка)					
<b>Наложение жгута</b>					
Потеря жгута при забросе жгута					
Помощь раненой рукой					
Ущемление жгутом кожи					
Наложено менее 3-х туров					
<b>Фиксация:</b>					
Фиксация на 1 узел					
Слабая затяжка узлов					
Синюшный оттенок кожи					
Слабое натяжение жгута в турах (можно поддеть пальцем и оттянуть более чем на 20 см)	Критическая ошибка				
Не выполнен поворот в	Критиче				

безопасное положение	ская ошибка				
Наличие пульса ниже места наложения	Критиче ская ошибка				
Нет указания времени	Критиче ская ошибка				
<b>Спор с судьёй</b>					
<b>Время выполнения</b>					
<b>Ошибки</b>					
<b>Итог</b>					
Подпись принимающего					

**Норматив № 4 (Самопомощь):** Наложение резинового кровоостанавливающего жгута на бедро в красной зоне.

**Методические рекомендации:**

1. перед сдачей курсантами норматива, организатору необходимо проверить площадку на отсутствие камней, стёкол и других травмоопасных предметов;
2. во время сдачи норматива в зоне приёма не должны находиться посторонние люди.

**Исходное положение:** сдающий лежит на спине, руки вдоль тела. Жгут лежит на животе либо, в штатном медицинском подsumке при его наличии.

**Время отсчитывается** от команды принимающего:

«Ранение в правое/левое бедро! К выполнению норматива – приступить» до переворота, сдающего в УББ (устойчивое боковое положение) и доклада «Готово!».

**Инструктор проверяет** правильность наложения жгута, фиксирует ошибки и времени выполнения норматива в контрольном листе.

После чего, подсчитывает результат, ставит свою роспись и озвучивает итоговую оценку сдающему.

**Результат выполнения норматива оценивается:** до 20 сек (оценка отлично «5»), до 25 сек (оценка хорошо «4»), до 30 сек (оценка удовлетворительно «3»).

В листе контроля приёма норматива, указаны ошибки, каждая из которых увеличивает итоговое время на 3 секунды. Для выставления итоговой оценки необходимо к времени выполнения норматива прибавить + (количество ошибок x 3 сек).

**Например:** курсант выполнил норматив за 20 секунд, но допустил 3 ошибки. Значит результат будет следующим: 20 сек + (3x3 сек) = 29 секунд. То есть на оценку «3» (удовлетворительно).

**Примечания:** если жгут расположен в подsumке, то оценочно-временные показатели увеличиваются на 3 секунды (соответственно 23,28,33 секунд).

**Норматив оценивается на «неудовлетворительно» – если:**

1. После наложения жгута **НЕ** осуществлён поворот в Устойчивое боковое положение, что при потере сознания и западании языка или выделении рвотных масс может привести к смерти «раненого».
2. Есть наличие пульса ниже наложения жгута (либо слабое натяжение жгута, можно оттянуть от поверхности наложения более чем на 30 см), что может вызвать повторное кровотечение, угрожающее жизни «раненого».
3. Не указано время наложения, что при ослаблении или снятии жгута более чем через 5 часов не в госпитальных условиях может привести к смерти от попадания в кровь продуктов распада тканей из обескровленной конечности.

**Норматив № 4 Лист оценки**

Ошибки	Фамилия	Фамилия	Фамилия	Фамилия	Фамилия
--------	---------	---------	---------	---------	---------

	1	2	3	4	5
<b>Подготовка к наложению</b>					
Не выполнено подтягивание руками «раненой» ноги к животу					
<b>Наложение жгута</b>					
Отрывание колена от пола					
Ущемление жгутом кожи					
Наложено менее 3-х туров					
<b>Фиксация:</b>					
Фиксация на 1 узел					
Слабая затяжка узлов					
Синюшный оттенок кожи					
Не выполнен поворот в безопасное положение	Критическая ошибка				
Слабое натяжение жгута в турах (можно поддеть пальцем и оттянуть более чем на 20 см)	Критическая ошибка				
Нет указания времени	Критическая ошибка				
<b>Спор с судьёй</b>					
<b>Время выполнения</b>					
<b>Ошибки</b>					
<b>Итог</b>					
Подпись принимающего					

### Дисциплина: Передвижение на поле боя

Норматив №5

Выдвижение на позицию.

#### Методические рекомендации

1. Перед сдачей связки участник должен хорошо размяться (не менее 10 минут).
2. Проверить своё обмундирование (всё должно быть застёгнуто, шнурки на обуви завязаны и т.д.) и отрегулировать ремень на автомате под удобную для себя длину.
3. Перед сдачей курсантами связок, организатору необходимо проверить площадку на отсутствие камней, стёкол и других травмоопасных предметов.
4. Во время сдачи на траектории движения не должны находиться посторонние люди.
5. Длина перебежек и конечная позиция обозначаются флажками либо другими явными средствами (камни, покрышки, конусы, укрытия и т.д.).
6. Смещения в стороны лёжа, могут быть поменяны местами. Например, после первой перебежки курсант может перекатиться влево, а после второй перебежки смещение на локтях вправо.
7. Места нахождения флажков (или других средств разметки), обозначена на «План-схема 1».

8. Во время выполнения связки, инструктор двигается рядом с курсантом на расстоянии 2-3 метров справа, чтобы иметь возможность контролировать весь перечень ошибок.

**Исходное положение:** курсант стоит на удалении 50 м от указанной огневой позиции. Автомат на предохранителе, в положении «патрульное».

**Инструктор командует:** «Держу, пошёл!».

Курсант, получив команду отвечает «Иду!» и совершает **1-ую перебежку** на 15 метров - уходит в положение лёжа – смещается **на предплечьях вправо** на 5 метров – **переползает 20 метров** вперёд по-пластунски (автомат лежит на предплечьях либо удерживается за антабку) – **перекатывается влево** на 5 метров - совершает **2-ую перебежку** на 15 метров - уходит в положение лёжа – Приводит оружие к бою (снимает оружие с предохранителя + выполняет досылание патрона в патронник + выполняет контроль оружия + прицеливается + переносит указательный палец на спусковой крючок) и докладывает «На позиции! К бою готов!».

**Время отсчитывается:** Время выполнения связки отсчитывается от команды инструктора «Держу, пошёл!», до доклада курсанта «На позиции! Держу!».

Во время перемещений курсант не должен задевать конусы. При перебежках и переползании курсант останавливается на расстоянии не далее 1 метра от флажка (конуса). При смещении на предплечьях и перекате, огибает флажок (конус) с внешней стороны.

**Результат выполнения норматива оценивается:** до 1 мин (оценка отлично «5»), до 1:15 сек (оценка хорошо «4»), до 1:30 сек (оценка удовлетворительно «3»).

В листе контроля приёма норматива, указаны ошибки, каждая из которых увеличивает итоговое время на 3 секунды. Для выставления итоговой оценки необходимо к времени выполнения норматива прибавить + (количество ошибок x 3 сек).

**Например:** курсант выполнил норматив за 1 мин 10 секунд, но допустил 2 ошибки. Значит результат будет следующим: 1:10 + (2x3 сек) = 1:16 секунд, то есть на оценку «3» (удовлетворительно).

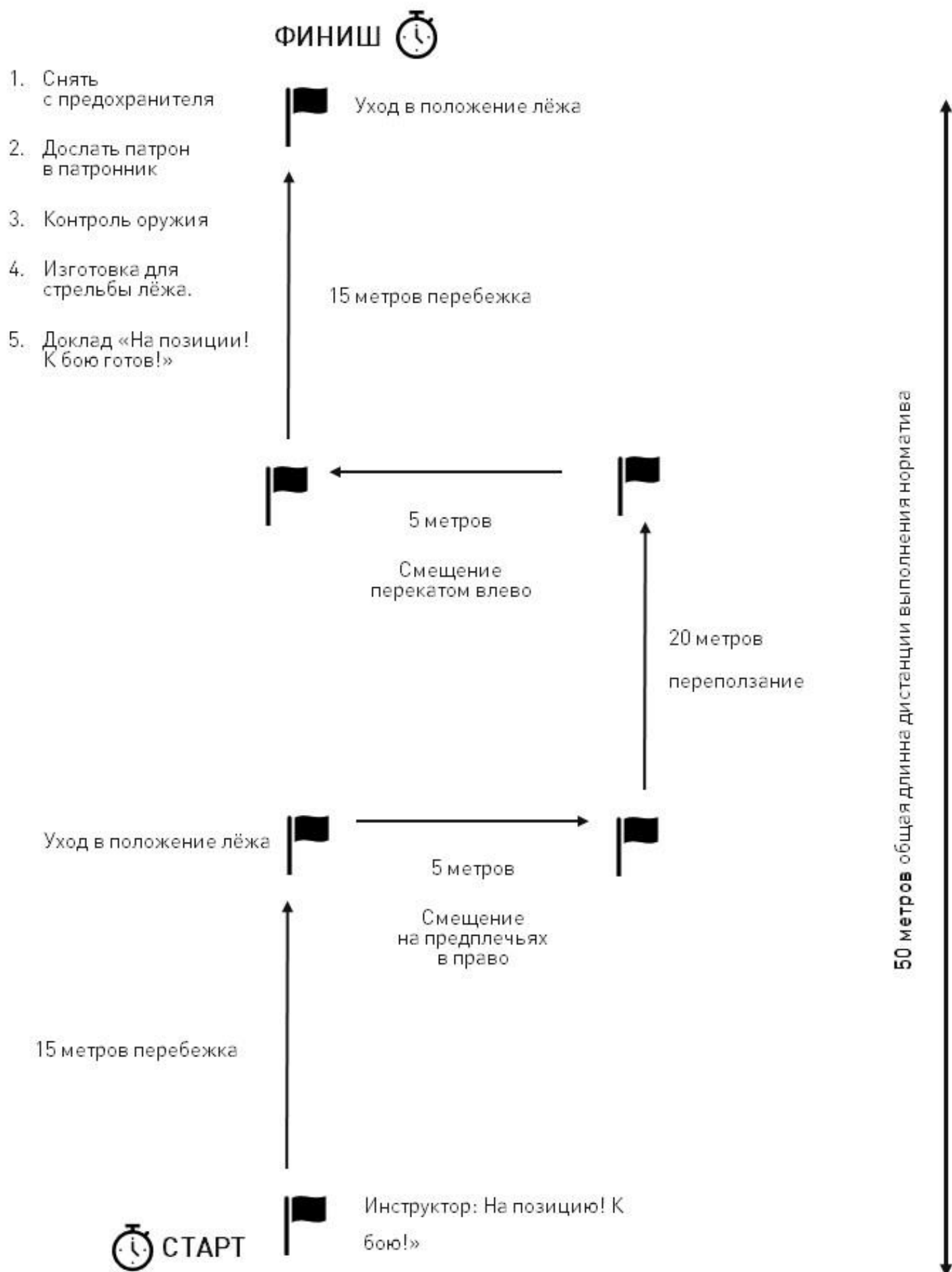
Норматив оценивается на «**неудовлетворительно**» – если курсант не уложился в контрольное время или допустил более 3-х ошибок и более 1-ой ошибки если это инструктор.

**Норматив №5 лист оценки**

Ошибки	Фамилия 1	Фамилия 2	Фамилия 3	Фамилия 4	Фамилия 5
<b>Перебежка</b>					
Нет доклада «Иду!»					
Перебегает, не пригнувшись					
Палец на спусковом крючке					
Нет контроля пространства					
<b>Смещение в право</b>					
Высокий силуэт					
<b>Переползание</b>					
Высокий силуэт					
Не правильное удержание оружия					
<b>Перекат влево</b>					
Оружие направленно вверх (демаскирует)					
<b>Перебежка</b>					
Перебегает, не пригнувшись					
Палец на спусковом крючке					

Нет контроля пространства					
<b>Приведение оружия к бою</b>					
Не снял с предохранителя					
Сопровождение затворной рамы при досылании					
Нет контроля оружия					
Нет доклада «На позиции!», «Держу!»					
Задевание флажка (конуса)					
<b>Итог</b>					
<b>Время выполнения</b>					

# «План-схема 1»



**Дисциплина: Метание гранат.****Норматив № 6: Метание гранат на дальность.****Методические рекомендации:**

1. Перед сдачей курсантами норматива, организатору необходимо подготовить площадку, обозначить коридор, разметить на нём мишени (конусы) каждые 5 метров, начиная от 10 и до 30 метров;
2. Во время сдачи норматива в зоне приёма и в коридоре не должны находиться посторонние люди.

**Исходное положение:** Упражнение выполняется в военной форме одежды, массогабаритным макетом ручной гранаты Ф-1 (массой 600 - 620 г) по коридору шириной 10 м (боковые линии разметки в границы коридора не входят).

**Сдающий,** по команде инструктора «Гранатами – Огонь!», метает гранаты последовательно, самостоятельно меняя положение для метания (стоя, с колена, лёжа).

**Дальность метания гранаты** определяется до места её падения, в пределах 10 м полосы.

Во время метания, инструктор фиксирует допущенные ошибки в технике, после чего замеряет дальность каждого броска, рассчитывает финальный результат и фиксирует его в листе контроля.

Каждая ошибка в технике минусует 1 метр от результата броска. Например: курсант Петров метнул гранату на 41 метр (оценка «Отлично»), но допустил 2 технические ошибки. Соответственно итоговая оценка рассчитывается 41 м. – 2 м. (2 ошибки) = 39 м. Итоговая оценка «Хорошо».

**Норматив оценивается на «неудовлетворительно» – если:**

1. Все гранаты находятся вне коридора.
2. Одна из гранат после броска оказалась на отдалении менее 10 метров от сдающего.

**Результат выполнения норматива оценивается: 40-30-20 метров (отлично), 30-25-20 метров (хорошо), 20-15-10 метров (удовлетворительно).**

**Норматив № 5 Лист оценки**

Ошибки	Фамилия 1	Фамилия 2	Фамилия 3	Фамилия 4	Фамилия 5
<b>Метание стоя и с колена</b>					
Сгибание руки					
Отрыв ноги после броска					
Вращение корпусом					
<b>Метание лёжа</b>					
Сгибание руки					
<b>Спор с судьёй</b>					
<b>Дистанция</b>					
<b>Ошибки</b>					
<b>Итог</b>					
Подпись принимающего					

