

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 160»**

630078, г. Новосибирск,
ул. Выставочная, 8
ОКПО 23642468

Сайт: <https://s-160.edusite.ru>
e-mail: s_160@edu54.ru
ИНН/КПП 5404141415/540401001

Тел./факс: (383) 351-57-46; 351-57-44
тел: 351-57-47
ОГРН 1025401498550

ПРИНЯТО

Советом Учреждения
протокол № 7 от 01.06.2026

ПРИНЯТО

педагогическим советом
протокол № 15 от 03.06.2026



УТВЕРЖДЕНО

приказом от 03.06.2026 № 01-10-286

директор школы
Медведева В.А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст обучающихся: 14 – 17 лет

Срок реализации: 1 год, объем – 144 академических часа

Новосибирск, 2026

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Военно-прикладная физическая подготовка» (далее – программа) разработана в соответствии со следующими нормативными и методическими документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

- Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

- Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р, с изменениями, внесёнными распоряжением Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 № 1745-р;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утверждённым приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н;

- Порядком оказания первой помощи, утверждённым приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 03.05.2024 № 220н;

- Требованиями к комплектации, размещению, хранению и использованию аптек в образовательных организациях, установленными приказами Министерства здравоохранения Российской Федерации от 24.05.2024 № 261н и Министерства просвещения Российской Федерации от 29.10.2024 № 752;

- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.03.2026 № АБ-808/06 «О направлении информации»;

- Методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)) утверждённые Министром спорта Российской Федерации 29 мая 2023 г.;

- Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности по самбо, одобренной экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации (протокол №12 от 26 апреля 2016 года);

- Рабочей программой по физической культуре кадетского корпуса (спортивной школы) Военного института физической культуры;

- Региональными и локальными нормативными актами образовательной организации.

Направленность программы.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Военно-прикладная физическая подготовка» (далее – программа) направлена на углублённое изучение разделов физической подготовки, способствующих подготовке молодых людей к службе в рядах Вооружённых Сил Российской Федерации (далее – ВС) через призму гражданско-патриотического воспитания.

Адресат программы.

Программа рассчитана на обучающихся 14 - 17 лет, проявляющих интерес к физкультурно-спортивной и военно-патриотической деятельности. К практическим занятиям допускаются обучающиеся основной медицинской группы, не имеющие медицинских противопоказаний к выбранным видам нагрузки. Для модулей, реализуемых в бассейне, тире или специализированном зале, соблюдаются дополнительные требования допуска, установленные организацией и владельцем объекта.

Актуальность программы.

Военно-прикладная физическая подготовка представляет собой уникальное явление, возникшее на стыке военной подготовки, физической культуры и массового спорта. Пройдя за долгие годы различные стадии трансформации, в настоящее время она является интеграцией физической, психологической и тактико-специальной подготовки, направленной на формирование необходимых будущим защитникам Отечества умений и навыков.

Военно-прикладная физическая подготовка содействует формированию готовности к службе в ВС и других силовых структурах, воспитанию патриотизма через освоение прикладных навыков, необходимых для военной службы, ответственного отношения к историческому и культурному наследию нашей страны, совершенствует физические и духовно-нравственные качества личности.

Преодоление физических нагрузок прикладной направленности, слаженная работа в команде, упорный труд позволят освоившему программу обучающемуся стать сильнее, преодолеть внутренние барьеры, воспитать в себе морально-волевые качества и командный дух, вырасти как личность. Самые боеспособные подразделения ВС в своей подготовке используют элементы военно-прикладных дисциплин: рукопашный бой, стрельба, преодоление препятствий, военно-прикладное плавание и другие прикладные дисциплины. Основное внимание в программе уделяется физической подготовке и развитию специфических военно-прикладных навыков, что позволяет постепенно и целенаправленно развивать у обучающихся физические качества, сформировать основные прикладные навыки, приобщает к здоровому образу жизни, а также даёт возможность качественно подготовиться к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – комплекс ГТО), а также к участию в учебных сборах по основам военной службы (начальная военная подготовка, основы медицинских знаний) и военно-спортивных (военно-патриотических) соревнованиях (мероприятиях).

Программа предусматривает возможность участия обучающихся в различных спортивных мероприятиях военно-патриотического движения.

Программа развивает умение действовать в сложных и экстремальных ситуациях, преодолевать естественные и искусственные препятствия, уверенно действовать при попадании в водную среду, тем самым позволяет подготовить к действиям в экстремальных ситуациях природного и техногенного характера.

С учетом современных задач развития Российской Федерации целью государственной политики в сфере патриотического воспитания является «создание условий для повышения гражданской ответственности за судьбу страны, повышения уровня консолидации общества для решения задач обеспечения национальной безопасности и устойчивого развития Российской Федерации, укрепления чувства сопричастности граждан к великой истории и культуре России, обеспечения

преемственности поколений россиян, воспитания гражданина, любящего свою Родину и семью, имеющего активную жизненную позицию».

Как показывает многовековая история нашей страны, «военизированное» воспитание с его основными принципами: дисциплина, чувство ответственности, патриотизм, коллективизм (умение действовать в команде), высокая нравственность – позволяют сформировать у обучающихся стремление к саморазвитию и самосовершенствованию в физическом, нравственном, интеллектуальном, трудовом, патриотическом направлениях.

Уровень освоения. Уровень освоения программы – стартовый (общекультурный).

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов – 144 академических часа.

Программа предусматривает обязательную инвариантную часть объёмом 72 часа, реализуемую на стандартной материально-технической базе образовательной организации, и вариативную часть объёмом 72 часа, формируемую посредством выбора четырёх модулей по 18 часов из доступного перечня. При наличии необходимых условий в вариативную часть могут быть включены модули, требующие специального оборудования или инфраструктуры.

Предусматривается две группы освоения программы:

первая группа 8-9 класс (14-15 лет), вторая группа 10-11 класс (16-17 лет).

Часть программы	Объем	Статус	Принцип реализации
Инвариантная	72 часа	Обязательная	Реализуется на базе типовой школы с использованием стандартного спортивного зала, пришкольной территории и общедоступного учебного оборудования
Вариативная	72 часа	По выбору	Организация выбирает четыре модуля по 18 часов с учетом материально-технического оборудования, кадров, климата, интересов обучающихся и ресурсов партнеров
Итого	144 часа	—	Единый объем и общая логика результатов сохраняются для обеих возрастных групп

Цель программы: Физическое и личностное развитие обучающихся посредством военно-прикладной физической подготовки и патриотической деятельности.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать представление о военно-прикладной физической подготовке, сочетающей в себе общефизическую подготовку и специальные военно-спортивные дисциплины, способствующие патриотическому воспитанию и подготовке к службе в ВС;

- получить знания об основных формах, средствах и методах физического воспитания;

- освоить специализированные умения и навыки для участия в профильных соревнованиях по различным дисциплинам военно-прикладного спорта, стрелковой подготовке, ориентированию и гражданской обороне.

Развивающие:

- расширить кругозор и эрудицию обучающихся, познакомить с основами физической подготовки военнослужащих, сформировать познавательный интерес к ВС;

- способствовать физическому и духовному развитию обучающихся;

- способствовать формированию умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- сформировать навыки самостоятельной работы с информационными источниками по вопросам организации физической подготовки военно-прикладной направленности.

Воспитательные:

- способствовать повышению уровня коммуникативной культуры, развивать этические качества, воспитывать умение работать в группе, команде;

- воспитывать морально-волевые качества, социальную ответственность (ответственность за себя, за других, за общее дело, инициативность, настойчивость, целеустремленность);

- способствовать формированию общественной активности обучающихся, повышению степени их социализации в обществе, расширению мотиваций к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- сформировать сплоченный коллектив объединения, способный к эффективным совместным действиям в условиях коллективного дела (проекта).

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

Предметные результаты освоения программы:

- обучающиеся получают представления об организации физической подготовки военнослужащих, в результате освоения программы у них будут сформированы основные военно-прикладные умения и навыки;

- получают специфические знания и разовьют необходимые физические качества для участия в профильных соревнованиях по различным дисциплинам военно-прикладного спорта, стрелковой подготовке, ориентированию и гражданской обороне.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- расширение кругозора и эрудиции обучающихся, знакомство с особенностями службы в ВС, формирование познавательного интереса к боевым традициям и истории своей страны;

- улучшение физического развития обучающихся;

- формирование умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- формирование навыков самостоятельной работы.

Личностные результаты освоения программы обучающимися:

- повышение готовности к защите Отечества, воспитание любви к Родине и уважения к ее истории;

- повышение уровня коммуникативной культуры, развитие этических качеств, воспитание умения работать в группе, команде;

- воспитание морально-волевых качеств, социальной ответственности (ответственность за себя, за других, за общее дело, инициативность, настойчивость, целеустремленность);

- формирование общественной активности обучающихся, повышения степени их социализации в обществе, расширения мотиваций к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- формирование сплоченного коллектива объединения, способного к эффективным совместным действиям в условиях коллективного дела (проекта).

Язык реализации – русский.

Форма реализации – очная.

Особенности реализации.

По данной программе могут заниматься обучающиеся с разными образовательными и физическими возможностями. Возможно вспомогательное использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в качестве дополнения к очному образовательному процессу, или вместо него в случае болезни обучающихся, или

ограничений по очным занятиям. В каникулярное время возможна как работа по базовому расписанию, так и выезды в рамках нестационарных мероприятий.

Особенности организации образовательного процесса.

Реализация программы предусматривает две возрастные группы обучаемых.

В первой группе обучения (8-9 классы, 14-15 лет), в зависимости от возрастных особенностей, первичного уровня физической подготовленности и коммуникативных качеств можно будет планировать изучение и совершенствование основных военно-прикладных навыков, контролируемое повышение уровня физической нагрузки, подготовку к сдаче упражнений прикладного характера из комплекса ГТО.

Во второй группе обучения (10-11 класс, 16-17 лет) планируется изучение и совершенствование основных военно-прикладных навыков, контролируемое повышение уровня физической нагрузки, подготовка к сдаче упражнений прикладного характера из комплекса ГТО, возможно участие в спортивных соревнованиях по военно-прикладным видам спорта и подготовка к сдаче контрольных нормативов, эквивалентных по уровню сложности нормативам по физической подготовке для граждан, поступающих на военную службу по контракту.

В конце программы обучения предусматривается сдача контрольных нормативов комплекса ГТО в соответствии с возрастными группами обучающихся (*приложение 3*) и педагогический контроль уровня сформированности военно-прикладных навыков.

Условия приема.

Данная программа рассчитана на освоение обучающимися в возрасте от 14 до 15 лет (8-9 класс) и 16-17 лет (10-11 класс), которые проявляют интерес к военно-спортивной и патриотической деятельности и имеют 1 или 2 группу здоровья или основную группу для занятий физкультурой и спортом.

Зачисление осуществляется на основании заявления и документов, предусмотренных локальным порядком приема. Собеседование и входная диагностика используются для определения исходного уровня и подбора нагрузки, не являются конкурсным отбором и не могут служить основанием для необоснованного отказа в зачислении.

Количество обучающихся в группе.

1 группа обучения (14-15 лет, 8-9 класс) – не менее 15 человек;

2 группа обучения (16-17 лет, 10-11 класс) – не менее 12 человек.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся в классе, спортивном зале, на пришкольной территории, на школьных стадионах и других объектах спорта. В случае необходимости программой могут быть предусмотрены 4-х или 6-ти часовые выезды на занятия и соревнования. На каникулах программой предусмотрено проведение выездных мероприятий.

Основной формой проведения занятий является практическое занятие. Кроме того, занятия могут проводиться в форме беседы, лекции с демонстрацией фото- и видеоматериалов, презентаций, тренингов, семинаров, походов, игр, полевых сборов, соревнований, конкурсов.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа (предусмотрен перерыв для отдыха продолжительностью 10-15 мин), продолжительность обучения – 36 недель, всего – 144 часа в год.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях:

Фронтальная, групповая (работа в малых группах), индивидуальная.

Кадровое обеспечение. Уровень образования педагога дополнительного образования: среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональном

стандарте.

Педагог дополнительного образования, реализующий программу, должен иметь практический опыт военной службы (офицерской, срочной, контрактной, смежных Министерству обороны Российской Федерации ведомств, военно-патриотических объединений).

Педагогом дополнительного образования должны быть пройдены курсы повышения квалификации по направлению программы.

Учебный план
Первая группа обучения (8-9 класс)
Инвариантная часть

Код	Название раздела	Количество часов			Содержание	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
И-1	Введение, требование безопасности и самоконтроль	6	3	3	Инструктаж, правила безопасного поведения, оценка самочувствия и нагрузки, базовые действия при нештатной ситуации, первая помощь.	Анкетирование
И-2	Общая и прикладная физическая подготовка	24	4	20	Упражнения с собственным весом и легким переносным инвентарем, развитие выносливости, координации, силы и гибкости без максимальных отягощений, метание спортивных снарядов (учебных гранат), упражнения с канатом, простейшие приемы самозащиты без оружия.	Педагогический контроль, выполнение нормативов
И-3	Ускоренное передвижение и безопасное преодоление простых препятствий	18	1	17	Бег, ускорения, перебежки и отползания, эстафеты, метание малого мяча (учебной гранаты), упражнения с гимнастическими скамейками, матами и разметочными конусами, преодоление простых препятствий.	Педагогический контроль, выполнение нормативов
И-4	Основы ориентирования и командного взаимодействия	18	7	11	Работа с планом местности и компасом, определение направления и расстояния, прохождение учебного маршрута на пришкольной территории.	Педагогический контроль, выполнение нормативов
И-5	Итоговый контроль и рефлексия	6	4	2	Промежуточная и итоговая диагностика, индивидуальный прогресс, командное учебное	Анкетирование. Педагогические наблюдения.

					испытание, подведение итогов	Рейтинг.
Всего		72 (теория – 19, практика – 53)				

Вариативные модули

Модули на основе стандартной школьной базы

Код	Название раздела	Количество часов			Содержание	Ресурсо-емкость
		Всего	Теория	Практика		
В-1	Легкоатлетическая и прикладная подготовка	18	0	18	Беговые упражнения, перебежки и отползания, эстафеты, метание малого мяча (учебной гранаты), развитие общей выносливости.	Низкая
В-2	Функциональная и силовая подготовка	18	0	18	Круговые тренировки, упражнения с отягощениями и собственным весом, эластичными лентами, канатом, легкими набивными мячами и бодибарами.	Низкая/средняя
В-4	Спортивное ориентирование	18	5	13	Углубленная работа с картой, компасом и учебными маршрутами на контролируемой территории (пришкольной, лесопарковой и пересеченной местности).	Низкая

Модули, требующие специальных условий

Код	Название раздела	Количество часов			Содержание	Ресурсо-емкость
		Всего	Теория	Практика		
В-7	Стрелковая подготовка	18	4	14	Теоретическая и практическая подготовка только в оборудованном месте, при соблюдении требований безопасности и наличии квалифицированного специалиста.	Специальная

Учебный план
Вторая группа обучения
(10-11 класс)
Инвариантная часть

Код	Название раздела	Количество часов			Содержание	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
И-1	Введение, требование безопасности и самоконтроль	6	3	3	Инструктаж, правила безопасного поведения, оценка самочувствия и нагрузки, базовые действия при нештатной ситуации, первая помощь.	Анкетирование
И-2	Общая и прикладная физическая подготовка	24	4	20	Упражнения с собственным весом и легким переносным инвентарем, развитие выносливости, координации, силы и гибкости без максимальных отягощений, метание спортивных снарядов (учебных гранат), упражнения с канатом, простейшие приемы самозащиты без оружия.	Педагогический контроль, выполнение нормативов
И-3	Ускоренное передвижение и безопасное преодоление простых препятствий	18	1	17	Бег, ускорения, перебежки и отползания, эстафеты, метание малого мяча (учебных гранат), упражнения с гимнастическими скамейками, матами и разметочными конусами, преодоление простых препятствий.	Педагогический контроль, выполнение нормативов
И-4	Основы ориентирования и командного взаимодействия	18	7	11	Работа с планом местности и компасом, определение направления и расстояния, прохождение учебного маршрута на пришкольной территории	Педагогический контроль, выполнение нормативов
И-5	Итоговый контроль и рефлексия	6	4	2	Промежуточная и итоговая диагностика, индивидуальный прогресс, командное учебное испытание, подведение итогов	Анкетирование. Педагогические наблюдения. Рейтинг.
Всего		72 (теория – 19, практика – 53)				

Вариативные модули
Модули на основе стандартной школьной базы

Код	Название раздела	Количество часов	Содержание	Ресурсо-емкость
-----	------------------	------------------	------------	-----------------

		Всего	Теория	Практика		
В-1	Легкоатлетическая и прикладная подготовка	18	0	18	Беговые упражнения, перебежки и отползания, эстафеты, метание малого мяча (учебной гранаты), развитие общей выносливости.	Низкая
В-2	Функциональная и силовая подготовка	18	0	18	Круговые тренировки, упражнения с отягощениями и собственным весом, эластичными лентами, канатом, легкими набивными мячами и бодибарами.	Низкая/ средняя
В-4	Спортивное ориентирование	18	5	13	Углубленная работа с картой, компасом и учебными маршрутами на контролируемой территории (пришкольной, лесопарковой и пересеченной местности).	Низкая

Модули, требующие специальных условий

Код	Название раздела	Количество часов			Содержание	Ресурсо-емкость
		Всего	Теория	Практика		
В-7	Стрелковая подготовка	18	4	14	Теоретическая и практическая подготовка только в оборудованном месте, при соблюдении требований безопасности и наличии квалифицированного специалиста.	Специальная

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Инвариантная часть

Раздел И-1: Введение, требование безопасности и самоконтроль (6 ч)

1. Теория: Инструктаж, правила безопасного поведения во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, бассейне, в тире (0,5 ч).

2. Теория: Оценка самочувствия и нагрузки (1,5 ч).

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Восстановительные мероприятия. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе.

3. Теория: Базовые действия при нештатной ситуации. Травматизм. Обращение с пострадавшим. Понятие о первой помощи. Принципы оказания первой помощи. Общий

алгоритм оказания первой помощи. Обращение с пострадавшим. Средства первой помощи (*приложение 5*) (1 ч).

Практика: Отработка алгоритма оказания первой помощи в различных ситуациях: наложение шин, повязок; отработка транспортировки пострадавшего (3 ч).

Раздел II-2: Общая и прикладная физическая подготовка (24 ч)

Упражнения с собственным весом и легким переносным инвентарем, развитие выносливости, координации, силы и гибкости без максимальных отягощений, метание спортивных снарядов (учебных гранат), упражнения с канатом, простейшие приемы самозащиты без оружия.

1. Общефизическая подготовка.

Теория: Понятие общей физической подготовки (ОФП). Упражнения и нормативы по ОФП. (2 часа).

Практика: упражнения, направленные на развитие силовой выносливости (2 часа).

Практика: упражнения, направленные на развитие скоростной выносливости (2 часа).

Практика: упражнения, направленные на развитие групп мышц плечевого пояса и корпуса (2 часа).

Практика: упражнения, направленные на развитие мышц ног (2 часа).

Практика: упражнения, направленные на развитие стартовых (взрывных) качеств (1 час).

Практика: упражнения, направленные на развитие ловкости и координации (игровые) (1 час).

2. Прикладная физическая подготовка.

Теория: Объяснение важности развития быстроты и точности зрительных, слуховых и осязательно-двигательных восприятий. Объяснение важности развития силы и выносливости к статическим напряжениям (2 часа).

Практика: упражнения для развития быстроты действий: внезапные команды и простейшие действия; команды и задания для одиночных или парных действий; действия по условным знакам и сигналам. Задания на тренировочной дорожке (2 часа).

Практика: упражнения для развития силы и выносливости к статическим напряжениям.

Упражнения для развития силы: поднимание и переноска живого груза; передача, переброска груза; упражнения в лазании; подтягивания; перетягивание каната; шеста (2 часа).

Упражнения для развития выносливости к статическим напряжениям: сохранение неподвижных положений; упражнения в висах; переход от неподвижных положений к быстрым движениям (2 часа).

Практика: метание спортивных снарядов (учебных гранат). Отработка техники метания спортивного снаряда (учебной гранаты) на точность и на дальность следующими способами: «Прямой рукой сбоку (снизу) и от себя», «Из-за спины через плечо» (2 часа).

Практика: простейшие приемы самозащиты без оружия (2 часа).

Раздел II-3: Ускоренное передвижение и безопасное преодоление простых препятствий (18 ч)

Бег, ускорения, перебежки и отползания, эстафеты, метание малого мяча (учебной гранаты), упражнения с гимнастическими скамейками, матами и разметочными конусами, преодоление простых препятствий.

1. Теория: значение ускоренного передвижения (упражнений из легкой атлетики) и преодоления препятствий для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Возможные травмы и их предупреждения (1 ч).

2. Практика: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений (в том числе челночный бег), кроссовый бег, перебежки вперед и назад с отползанием в сторону, бег с элементами военно-прикладной направленности (4 ч).

3. Практика: прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие (3 ч).

4. Практика: подвижные игры и эстафеты (2 ч).

Обучение технике эстафетного бега. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.

5. Практика: метание малого мяча (учебной гранаты), на точность, дальность и заданное расстояние с места и с разбега (1 ч).

6. Практика: упражнения на гимнастической скамейке (3 ч).

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке в парах.

Упражнения на гимнастической скамейке для развития ловкости.

Упражнения на гимнастической скамейке с использованием предметов, снарядов и естественных препятствий для развития прыжковых качеств.

Общеразвивающие, гимнастические упражнения на матах (1 ч).

7. Практика: Упражнения с разметочными конусами: восьмерка, треугольник, слалом, прыжковые упражнения с использованием конусов и др. Эстафеты с конусами (1 ч).

8. Практика: Преодоление простых препятствий (2 ч).

Обучение преодолению простых препятствий.

Раздел II-4: Основы ориентирования и командного взаимодействия (18 ч)

Работа с планом местности и компасом, определение направления и расстояния, прохождение учебного маршрута на пришкольной территории (лесопарковой и пересеченной местности).

1. Топография, условные знаки, виды карт (2 ч).

Теория: классификация и назначение топографических карт (спортивная, топографическая). Условные знаки и оформление карт.

Практика: Расшифровка топографических знаков. Подготовка карты к работе.

Измерения расстояния по карте между контрольными точками.

2. Построение маршрута по карте (2 ч).

Теория: понятия «Азимут», «дирекционный угол».

Практика: определение с помощью транспортира дирекционного угла и перевод его в магнитный азимут. Постройка карточки азимутов по ориентирам.

3. Ориентирование на местности с помощью подручных средств (2 ч).

Теория: Определение сторон горизонта: по солнцу, Луне, созвездиям, с помощью намагниченной иглы, часам, по спилу дерева.

Практика: Определение сторон горизонта с помощью подручных средств.

4. Движение по компасу и карте (2 ч).

Теория: понятие «ориентир», компас Адрианова.

Практика: Определение сторон горизонта по компасу.

5. Ориентирование по карте (2 ч).

Теория: нахождение точки стояния.

Практика: нахождение точки стояния.

6. Ориентирование по карте и движение по азимуту (2 ч).

Теория: Ориентирование по карте и движение по азимуту.

Практика: Движение по направлению (прохождение расстояния).

7. Ориентирование на местности, измерение расстояния (2 ч).

Практика: Практические занятия на местности. Измерение расстояний на карте и на

местности.

8. Создание простейших планов и схем (зала, школьного двора, т. п.) (2 ч).
- Прохождение учебного маршрута (2 ч).

Раздел И-5: Итоговый контроль и рефлексия (6 ч)

Промежуточная и итоговая диагностика, индивидуальный прогресс, командное учебное испытание, подведение итогов.

Практика: Выполнение командного учебного испытания (2 ч).

Анкетирование (2 ч).

Подведение итогов (2 ч).

Модули на основе стандартной школьной базы

Раздел В-1: Легкоатлетическая и прикладная подготовка (18 ч)

Беговые упражнения, перебежки и отползания, эстафеты, метание малого мяча (учебной гранаты), развитие общей выносливости.

Практика:

1. Беговые упражнения (4 ч).

Перебежки вперед и назад с отползанием в сторону.

Спринтерский и барьерный бег.

Освоение правильной техники спринтерского бега.

Преодоление дистанции с безопасными препятствиями.

Бег с высокой скоростью.

Техника преодоления барьеров.

Техника бега по виражу.

Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег
2 x 60 м.

Бег с отягощением.

Бег с элементами военно-прикладной направленности.

2. Эстафеты (4 ч).

Обучение бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью.

Техника передачи эстафетной палочки (отягощения).

Передача эстафетной палочки (отягощения) во встречном беге.

3. Бег на выносливость (4 ч).

Задания на развитие аэробной выносливости.

Бег на различных дорожках и трассах (в том числе с отягощением).

Кроссовая подготовка (бег на средние дистанции 300-500 м., бег на средние дистанции 400-500 м., бег с ускорением, бег в медленном темпе (2-2,5 мин), равномерный бег 1000-1200 м., кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м., кроссовый бег 1000 м., ходьба и бег в течение 7-8 мин., кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

4. Совершенствование техники метания (6 ч).

Метание малого мяча (учебной гранаты) с места из исходного положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность. Метание малого мяча (учебной гранаты) с места, из положения, стоя лицом в направлении метания, левая (правая) нога впереди на точность, дальность и заданное расстояние; цель (1x1 м) с расстояния 6 м.

Метание при участии верхней части туловища (опуститься на одно колено, начинать с ускорением разгибать туловище и выполнять метание в цель).

Метание из различных исходных положений, от левого и правого плеча, от груди, с поворотом вправо и влево.

Контроль траектории полета снаряда после броска из положения «стоя на колене» и из положения «сидя».

Техника метания с поворотом. Сохранение устойчивого положения при метании с поворотом.

Раздел В-2: Функциональная силовая подготовка (18 ч)

Круговые тренировки, упражнения с отягощениями и собственным весом, эластичными лентами, канатом, легкими набивными мячами и бодибарами.

Практика:

1. Круговые тренировки с собственным весом (упражнения без использования дополнительного оборудования, направленные на укрепление мышц всего тела и повышение общей выносливости): сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на гимнастических брусьях, подтягивания, приседания, выпады, лазание по канату с помощью ног, восхождение на платформу высотой 50 см и т.п. (3 ч).

2. Круговые тренировки с отягощениями (безопасный вес снарядов с учетом возрастных и физических особенностей): упражнения с гирями (подготовительные упражнения для рывка и толчка гири), поднимание гири (8-16 кг) до подбородка из положения стойка ноги врозь на широкий шаг, переноска отягощения (партнера) в парах способом «носилки» (3 ч);

3. Перетягивание каната (1 ч): обучение и тренировка.

4. Упражнения с эластичными лентами (3 ч).

Упражнения для верхней части тела: подъем рук на бицепс, разгибание рук на трицепс, разведение рук в стороны, диагональное разведение рук, жимы, тяга к поясу, вертикальная тяга.

Упражнения для живота, ног и ягодиц: приседание и отведение ноги в сторону, ходьба с лентой в сторону, отведение ноги назад стоя, ягодичный мост, подъем ноги на бок, отведение ноги в сторону.

5. Упражнения с набивными мячами (4 ч).

Общеразвивающие упражнения (индивидуальные и в парах).

Бросковые упражнения: броски набивного мяча (до 3 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в направлении метания; снизу вперед-вверх, из-за головы, от плеча, броски на дальность.

Броски набивного мяча назад. Броски назад с разбега (после прыжка назад). Сохранение равновесия при броске сбоку – назад.

Подвижные игры и эстафеты с набивными мячами.

6. Упражнения с бодибарами (4 ч):

становая тяга, приседания, тяга в наклоне, жим лёжа, выпады, жим стоя, разгибания из-за головы на трицепс, сгибания на бицепс стоя.

Раздел В-4: Спортивное ориентирование (18 ч)

Углубленная работа с картой, компасом и учебными маршрутами на контролируемой территории.

1. Картографические проекции и условные знаки (2 ч).

Теория: классификация и назначение топографических карт. Условные знаки и оформление карт. Подготовка карты к работе.

Практика: Расшифровка топографических знаков. Подготовка карты к работе. Описание фрагментов карты: наклон рельефа, направления линейных ориентиров (дороги, тропинки и т.п.) и их характеристики.

2. Определение прямоугольных и географических координат по карте и местности (2 ч).

Теория: Понятие «прямоугольные координаты», «географические координаты».

Практика: Определение прямоугольных и географических координат по карте. Измерения расстояния по карте между контрольными точками.

3. Построение маршрута по карте (2 ч).

Теория: понятия «Азимут», «дирекционный угол».

Практика: определение с помощью транспортира дирекционного угла и перевод его в магнитный азимут. Постройка карточки азимутов по ориентирам.

4. Построение профилей и определение взаимной видимости точек (2 ч).

Теория: Сведения о местности и ее тактические свойства. Рельеф местности.

Практика: Построение профилей и определение взаимной видимости точек. Перспективное изображение ландшафта с указанной точки в заданном секторе. Нанесение на карту целей и других объектов.

5. Угловые меры и формула тысячной (2 ч).

Теория: понятие «тысячной».

Практика: Угловые меры и формула тысячной. Измерение углов, расстояний (дальностей), определение высоты предметов. Определение крутизны скатов. Линейные меры.

6. Ориентирование на местности с помощью подручных средств (2 ч).

Теория: Определение сторон горизонта: по солнцу, Луне, созвездиям, с помощью намагниченной иглы, часам, по спилу дерева.

Практика: Определение сторон горизонта с помощью подручных средств

7. Движение по компасу и карте (2 ч).

Теория: понятие «ориентир», компас Адрианова.

Практика: Определение сторон горизонта по компасу. Движение по азимуту.

8. Ориентирование по карте (2 ч).

Теория: нахождение точки стояния.

Практика: нахождение точки стояния.

9. Ориентирование по карте и движение по азимуту (2 ч).

Теория: Ориентирование по карте и движение по азимуту.

Практика: Движение по направлению (прохождение расстояния, перевод его в пары (тройки) шагов).

Ориентирование на местности без карты, измерение расстояния. Практические занятия на местности. Прохождение маршрута.

Раздел В-7: Стрелковая подготовка (18 ч)

Теоретическая и практическая подготовка только в оборудованном месте, при соблюдении требований безопасности и наличии квалифицированного специалиста.

1. Правила безопасного обращения с оружием, его сбережения и ухода за ним.

Теория: Правила безопасного обращения с оружием. Изучение основных механизмов массогабаритного макета (далее – МГМ) АК-74М. Нормативы неполной разборки МГМ АК-74.

Практика: Сбережение и уход за МГМ АК-74. Алгоритм разборки-сборки массогабаритного макета автомата Калашникова.

2. Способы переноски оружия.

Теория: Правила подготовки личного оружия к использованию.

Практика: Правила подготовки личного оружия к использованию. Способы подгонки и переноса оружия.

3. Изготовки к стрельбе из автомата Калашникова. Основы прицеливания.

Теория: Понятие суммарной ошибки. Техника прицеливания и производства выстрела. Алгоритм определения средней точки попадания.

Практика: Разучивание изготовки к стрельбе, техники прицеливания и производства выстрела из автомата Калашникова, совершенствование алгоритма разборки-сборки массогабаритного макета автомата Калашникова.

4. Учебные стрельбы.

Теория: Общие правила техники безопасности при организации учебных стрельб, тактико-технические характеристики (далее – ТТХ), устройство, порядок эксплуатации и техническое обслуживание пневматической винтовки.

Практика: ТТХ, устройство, порядок эксплуатации и техническое обслуживание пневматической винтовки.

5. Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа, с упора, с колена, стоя.

Практика: Стрельба из пневматической винтовки по мишени из положения лежа с упора, с колена, стоя.

6. ТТХ, устройство, порядок эксплуатации и техническое обслуживание пистолета Макарова.

Теория: Общие правила техники безопасности при организации учебных стрельб, ТТХ, устройство, порядок эксплуатации и техническое обслуживание пневматического пистолета.

Практика: Стрельба из пневматического пистолета по неподвижной цели с одной руки.

7. Стрельба из пневматического пистолета.

Теория: Техника безопасности при организации учебных стрельб. Положения для стрельбы сидя с упора. Приспособления для прицеливания из пневматического пистолета.

Практика: Стрельба из пневматического пистолета. Отработка положения для стрельбы сидя с упора. Отработка техники прицеливания.

8. Теория: Правила командной тактической игры с безопасным лазерным оружием «Лазертаг». Требования безопасности.

Практика: Двухсторонняя игра «Лазертаг».

Раздел В-8: Прикладное плавание (18 ч)

Безопасное поведение на воде, способы плавания и элементы прикладной подготовки в бассейне под руководством специалистов.

Теория: Правила нахождения в бассейне, правила поведения на воде (1 ч).

Практика:

1. Знакомство с водной средой. Подготовительные упражнения на суше. Дыхательные упражнения (1 ч).

2. Погружение, всплытие и лежание. Игры в воде. Скольжения, отталкивания (1 ч).

3. Отработка движений ногами. Отработка элементов техники на суше (гребок, работа корпуса, дыхание). Работа у бортика (движение ног – кроль). Проплывание с доской (голова над поверхностью воды). Прыжки. Игры в воде (2 ч).

4. Отработка движений ногами. Проплывание с доской (погружение головы в воду, выдох в воду). Отработка элементов техники на суше (гребок, работа корпуса, дыхание). Прыжки. Игры в воде (2 ч).

5. Обучение элементам плавания с помощью поддерживающих средств (с доской). Отработка движений рук «вперед-вниз-к животу» (2 ч).

6. Обучение элементам плавания с помощью поддерживающих средств. Чередование положений на спине/на груди, лежание на спине (у бортика, на доске под головой). Прыжки. Игры в воде (2 ч).

7. Отработка техники плавания кролем на спине/на груди (2 ч).

Нырание за предметами и передвижение под водой (2 ч).

8. Отработка техники плавания кролем на спине/на груди. Преодоление водных преград. Переправа вплавь, в том числе с использованием подручных средств. Плавание на боку. Плавание в экстремальных условиях (с дополнительным грузом).

В условиях открытого водоема – плавание в одежде (2 ч).

9.Спасение тонущих и помощь уставшим пловцам. Подплывание к пострадавшему, освобождение от его захватов, извлечение со дна, транспортировка и оказание первой помощи (1 ч).

10. Итоговое занятие. Выполнение контрольных испытаний (1 час).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Тематический раздел	Часы	
		1 группа	2 группа
Раздел И-1	Инструктаж, правила безопасного поведения. Оценка самочувствия и нагрузки	1	1
	Оценка самочувствия и нагрузки	1	1
	Базовые действия при нештатной ситуации.	1	1
	Отработка алгоритма оказания первой помощи в различных ситуациях	3	3
Раздел И-2	Понятие общей физической подготовки	12	12
	Прикладная физическая подготовка	12	12
Раздел И-3	Значение ускоренного передвижения	1	1
	Упражнения для развития скорости	4	4
	Прыжковые упражнения	3	3
	Подвижные игры и эстафеты	2	2
	Метание малого мяча	1	1
	Упражнения на гимнастической скамейке	3	3
	Общеразвивающие, гимнастические упражнения на матах	1	1
	Упражнения с разметочными конусами	1	1
	Преодоление простых препятствий	2	2
Раздел И-4	Топография, условные знаки, виды карт	2	2
	Построение маршрута по карте	2	2
	Ориентирование на местности с помощью подручных средств	2	2
	Движение по компасу и карте	2	2
	Ориентирование по карте	2	2
	Ориентирование по карте и движение по азимуту	2	2
	Ориентирование на местности, измерение расстояния	2	2
	Создание простейших планов и схем	2	2
	Прохождение учебного маршрута	2	2
Раздел И-5	Выполнение командного учебного испытания	2	2
	Анкетирование	2	2
	Подведение итогов	2	2
Раздел В-1	Беговые упражнения	4	4
	Эстафеты	4	4
	Бег на выносливость	4	4
	Совершенствование техники метания	6	6
Раздел В-2	Круговые тренировки с собственным весом	3	3
	Круговые тренировки с отягощениями	3	3
	Перетягивание каната	1	1
	Упражнения с эластичными лентами	3	3
	Упражнения с набивными мячами	4	4
	Упражнения с бодибарами	4	4
Раздел В-4	Картографические проекции и условные знаки	2	2
	Определение прямоугольных и географических координат по карте и местности	2	2
	Построение маршрута по карте	2	2
	Построение профилей и определение взаимной видимости точек	2	2
	Угловые меры и формула тысячной	2	2
	Ориентирование на местности с помощью подручных средств	2	2
	Движение по компасу и карте	2	2
	Ориентирование по карте	2	2
	Ориентирование по карте и движение по азимуту	2	2

Раздел В-7	Правила безопасного обращения с оружием	2	2
	Способы переноски оружия	2	2
	Изготовки к стрельбе из автомата Калашникова. Основы прицеливания	2	2
	Учебные стрельбы	2	2
	Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа, с упора, с колена, стоя	2	2
	ТТХ, устройство, порядок эксплуатации и техническое обслуживание пистолета Макарова	2	2
	Стрельба из пневматического пистолета	3	3
	Правила командной тактической игры с безопасным лазерным оружием «Лазертаг»	3	3
	Итого часов	144	144

Организационно-педагогические условия реализации программы

Календарный учебный график

Календарный учебный график представляет собой часть образовательной программы, определяющую даты начала и окончания учебных периодов (этапов, разделов, модулей), количество учебных недель или дней в учебном году, продолжительность каникул, сроки контрольных процедур, организованных выездов и т.п.

Образовательная организация, реализующая программу, самостоятельно составляет календарный учебный график на учебный год с учетом выбранных вариативных модулей. Форма оформления календарного учебного графика определяется локальным актом образовательной организации.

Материально-техническое обеспечение, необходимое для успешной реализации программы

Уровень	Содержание
Уровень 1. Базовый обязательный комплект	Оборудование, необходимое для всей инвариантной части и имеющееся либо реально формируемое в обычной школе.
Уровень 2. Оборудование вариативных модулей	Отдельный перечень для каждого выбранного модуля. Если модуль не выбран, его оборудование не является условием реализации программы.
Уровень 3. Специализированные объекты	Бассейн, тир, специализированный зал единоборств, полоса препятствий, лыжная трасса.
Уровень 4. Расходные материалы и личная экипировка	Выделяются отдельно, указываются источник обеспечения, нормы расхода, порядок замены и недопустимость возложения не предусмотренных обязанностей на обучающихся и их семьи.

Состав базового обязательного комплекта

Категория	Рекомендуемое описание
Помещения и территории	Спортивный зал либо безопасная универсальная площадка, учебный кабинет или общее помещение для теоретических занятий, контролируемая пришкольная территория.
Стандартный спортивный инвентарь	Гимнастические маты и скамейки, скакалки, малые мячи, легкие набивные мячи, разметочные конусы, эластичные ленты, бодибары или безопасные аналоги, секундомер.
Ориентирование	Учебные планы и карты территории, компасы, разметка контрольных пунктов. Карта и компас – не менее одного комплекта на пару обучающихся.
Информационное обеспечение	Компьютер и средство отображения информации могут быть общешкольными и предоставляться по расписанию, принтер не

	следует относить к безусловно обязательному оборудованию каждого объединения.
Безопасность	Аптечка первой помощи в установленной комплектации, доступ к средству связи, журналы инструктажей и осмотра оборудования, локальные инструкции по видам занятий.

Матрица специальных условий по вариативным модулям

Код	Минимальные условия	Рекомендуемая форма доступа
В-1	Безопасная беговая площадка или стадион, разметка, малые мячи (учебные гранаты), конусы, секундомер.	Спортивный зал/пришкольная территория
В-2	Маты, эластичные ленты, легкие набивные мячи, бодибары, отягощения – только возрастно-допустимые и под контролем педагога.	Спортивный зал
В-3	Маты, скамейки, мягкие модули, барьеры безопасной высоты, конусы, безопасные учебные трассы (в том числе из переносного стандартного оборудования), полоса препятствий или ее элементы, акт осмотра трассы перед занятием.	Зал или контролируемая площадка
В-4	Карты, компасы, контрольные пункты, средства связи у сопровождающих, схема и границы маршрута.	Школьная территория/парк по согласованному маршруту
В-5	Исправный лыжный комплект на каждого обучающегося, подготовленная трасса, сезонная одежда, средства связи и контроля группы.	Собственная база или партнер
В-6	Сплошное безопасное покрытие (маты/татами), защитная экипировка по виду упражнений, место для парной работы, квалифицированный специалист.	Специализированный зал или партнер
В-7	Оборудованное место для стрельбы, пневматическое спортивное оборудование с допустимыми характеристиками, мишени, пулеулавливатели, средства защиты, безопасное хранение и учет.	Тир/ партнерская площадка
В-8	Бассейн, плавательный и спасательный инвентарь, дорожка или выделенная зона, специалисты, обеспечивающие проведение занятия и безопасность на воде.	Бассейн/партнерская организация

Конкретные единицы учёта и количественные нормы, рекомендованные к включению в перечень материально-технического обеспечения (дополнительно), а также позиции, требующие корректировки по каждому из разделов, приведены в *приложении 2*.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы организации образовательного процесса

№ п/п	Группы методов	Варианты применения	На что направлен
1	Словесные методы	Рассказ, беседа, лекция, сообщение, доклад, изложение материала, информирование, инструктаж.	Формирование теоретических и практических знаний.
2	Наглядные методы	Демонстрация, иллюстрации, карты, таблицы, диаграммы, фильмы, видео, стенды.	Развитие наблюдательности, стимуляция внимания к изучаемым вопросам, яркое воздействие на эмоциональную

			сферу.
3	Практические методы	Практическая деятельность, тренировки, участие в соревнованиях и сборах, зачеты.	Развивают умение применить на практике полученные знания, усовершенствовать приобретенные навыки.
4	Дистанционные методы	Использование возможностей интернета. Общение и выполнений заданий через социальные сети.	Все вышеперечисленное в условиях невозможности очной работы с отдельным ребенком или со всей группой.

Используемые на занятиях педагогические технологии:

Технологии сотрудничества. Данные педагогические технологии, основаны на содружестве участников педагогического процесса и учитывают их интересы. Они предполагают распределение функций между педагогом и обучающимися.

Личностно-ориентированные технологии. Данные технологии представляют собой способ организации учебного процесса, при котором цели, задачи и содержание приобретают личностный смысл для обучающегося и развивают мотивацию к обучению.

Развивающее обучение. Это направление в теории и практике образования, ориентирующееся на развитие физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей.

Коллективная система обучения. Это форма сотрудничества, при которой взаимодействие идёт в парах сменного состава или микрогруппах. Каждый обучающийся в течение занятий выполняет функции и обучающегося, и педагога.

Информационно-коммуникационные технологии. Данные технологии представляют собой совокупность цифровых инструментов, платформ и сервисов для сбора, хранения, обработки, передачи и обмена информацией в электронном виде.

Дистанционные технологии. Технологии, которые реализуются в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей.

Здоровьесберегающие технологии. Данные технологии представляют собой систему мер, направленных на сохранение и укрепление физического, психического, эмоционального, нравственного и социального здоровья объекта и субъекта образовательного процесса, то есть обучающегося и педагога.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы и методы диагностики итогов реализации программы

№ п/п	Название	Примеры	Периодичность
1	Портфолио объединения	Командные и личные достижения учащихся объединения	Раз в полгода
2	Рейтинг участия учащихся объединения в деятельности объединения	Учет участия/неучастия и степени вовлеченности (член команды, судья этапа, ответственный за задание) в мероприятиях объединения	Ежемесячно
3	Тематическое (предметное) тестирование	Индивидуальные тесты по физической подготовке и овладению военно-прикладными навыками	В конце изучения каждого раздела
4	Предметная диагностика*	Проверка навыков в ускоренном передвижении, метании гранаты, преодолении полосы препятствий,	В конце изучения каждого

		рукопашном бое, стрельбе, военно-прикладном плавании, ориентирование, силовой подготовке	раздела
5	Участие в учебных сборах по основам военной службы (начальная военная подготовка) и военно-спортивных (военно-патриотических) мероприятиях	Протоколы учебно-методических центров военно-патриотического воспитания молодежи (воинских частей). Протоколы соревнований	По мере проведения
6	Выполнение нормативов комплекса ГТО	Протоколы сдачи нормативов комплекса ГТО	По мере участия
7	Психологическое тестирование и анкетирование	Социометрия, исследования: психологического климата коллектива, сплоченности группы (по тесту Ситора), личностных черт обучающихся (тест Люшера), тест «Ситуативная и личностная тревожность» (по Спилбергеру) и др.	В начале и конце периода

Предметная диагностика может проводиться в следующей форме:

- проведение зачетов по различным темам;
- выполнение нормативов по физической подготовке (основанных на нормативах комплекса ГТО для каждого возрастного периода);
- выполнение нормативов по технической подготовке;
- выполнение тестовых заданий;
- участие в военно-спортивных (военно-патриотических) соревнованиях (мероприятиях) и учебных сборах по основам военной службы (начальная военная подготовка);
- индивидуальный рейтинг обучающегося;
- наблюдения педагога.

Система работы с родителями включает в себя:

- комплекс дистанционного общения (социальные сети ВК, МАХ, телефонные консультации);
- консультации для родителей;
- родительские собрания (на начало года, по итогам года);
- совместные детско-родительские отчетные собрания и выезды.

Промежуточный и итоговый контроль:

- начальная диагностика – сентябрь;
- промежуточная диагностика и контроль – декабрь;
- итоговая диагностика и контроль – май;
- диагностика результативности после прохождения каждого раздела.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы: опрос, зачет на итоговом занятии, участие в военно-спортивных (военно-патриотических) соревнованиях (мероприятиях) и учебных сборах по основам военной службы (начальная военная подготовка).

Критерии оценки и контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности, приведены в *приложении 1*.

Программа воспитательной работы

Современный российский национальный воспитательный идеал – высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу

Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В соответствии с этим идеалом и нормативными правовыми актами Российской Федерации в сфере образования целью воспитания обучающихся является:

- развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения;
- бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания:

Усвоение обучающимися нравственных позиций, духовно-нравственных ориентаций, и ценностей, соответствующих идеям Конституции РФ и предметному содержанию образовательной программы, опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний, а также морально-волевых качеств.

Основные целевые ориентиры программы воспитательной работы:

- осознание российской гражданской идентичности, сознание единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- российское национальное историческое сознание на основе исторического просвещения, знания истории России, сохранения памяти предков;
- готовность к защите Отечества, способность отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, стремление к защите и сохранению исторической правды;
- достижение личностных результатов освоения программы.

Формы воспитательной работы.

Основными формами воспитания обучающихся в рамках программы являются:

- диалог (рассказ, объяснение, разъяснение, лекция, беседа, увещание, внушение, инструктаж, диспут, доклад);
- организация деятельности и формирования опыта поведения (упражнение, поручение, воспитывающие ситуации);
- стимулирование (соревнование, поощрение, постановка задач на выполнение и повторение правил и действий, обеспечивающих успешное достижение результатов);
- организации сотрудничества обучающихся со взрослыми.

Практическими формами занятий могут быть викторины, конкурсы (рисунков, чтецов), фестивали патриотической песни, поисковые экспедиции, участие в проектах, связанных с сохранением исторической памяти, военно-спортивные игры («Зарница», «Орлёнок», «Победа»), учебно-полевые сборы (возможна реализация этих мероприятий в каникулярное время).

Воспитательный компонент программы реализуется через ее содержание: воспитательные задачи решаются в рамках основной деятельности обучающихся.

Результаты реализации программы воспитательной работы:

- рост уровня знаний об истории и культуре страны, развитие чувства гордости за Родину, появление опыта социально полезной деятельности, формирование ценностного отношения к защите Отечества;
- сформированное патриотическое сознание, чувство сопричастности к истории страны, гордость за достижения и готовность отвечать за будущее Родины;

- осознание гражданской идентичности, понимание своего статуса гражданина РФ;
- осознание долга и ответственности. Представление о защите Отечества как о важнейшей социальной и нравственной ценности, а не просто как о формальной обязанности;

- уважение к исторической памяти и преемственность поколений. Бережное отношение к подвигам предков, понимание цены Победы, готовность сохранять и передавать семейные и общественные истории.

Календарный план воспитательной работы программы разрабатывается образовательной организацией самостоятельно на текущий учебный год.

Социальное партнерство с военными комиссариатами, ветеранскими, другими общественными организациями (ДОСААФ и др.), спортивными, военно-патриотическими клубами значительно расширяет возможности реализации программы воспитательной работы.

Рекомендуемая литература:

1. Методические рекомендации по развитию у военнослужащих физических способностей передвижения на поле боя перебежками: метод. рекомендации / М. А. Степкин, В. В. Бурьян, А. В. Родин, П. А. Юханов. - СПб.: ВИФК, 2023. - 60 с.

2. Физическая подготовка (преодоление препятствий): учебник/С.Н.Мехед, О.С.Боцман, В.В.Бурьян [и др.]: под общ. ред. С.Н.Мехеда, С.М.Ашкинази. – СПб.: ВИФК, 2024. – 215 с.

3. Рукопашный бой: учебник/С.Н.Мехед, П.Р.Дутчак, О.С.Боцман [и др.]: под общ. ред. С.Н.Мехеда и С.М.Ашкинази – СПб.: ВИФК, 2024. – 259 с.

4. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры, под общей редакцией к.п.н., доцента, заслуж. тренера Корха А. Я. М.ФиС, 1987.

5. Вопросы подготовки молодых стрелков. Методические рекомендации. Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. М. 1977.

6. Вайнштейн Л. М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 1960.

7. Военно-прикладное плавание. Учебник. В 2 ч. Ч.1 / А.В.Антонов, С.Г.Ельшанский, Д.В.Жучков [и др.]. – СПб.: ВИФК, 2023. –181 с.

8. Военно-прикладное плавание. Учебник. В 2 ч. Ч.2 / А.В.Антонов, С.Г.Ельшанский, Д.В.Жучков [и др.]. – СПб.: ВИФК, 2023. –154 с.

9. Требования безопасности на занятиях по гимнастике и атлетической подготовке: учебное пособие / К. С. Смазнов, А. Л. Старовойтов, А. Н. Кислый [и др.] – СПб.: ВИФК, 2018. – 72 с.

10. Теория и методика атлетических видов спорта: учебник / А.Л. Старовойтов, Е.С.Сотников, К.С.Смазнов [и др.]; под ред. А.Л.Старовойтова. – СПб.: ВИФК, 2019. – 236 с.

11. Функциональное многоборье: учебное пособие / Е.С.Сотников [и др.] – СПб.: ВИФК, 2023. – 132 с.

12. Гиревой спорт: учебное пособие / Е.С.Сотников [и др.] – СПб.: ВИФК, 2022. – 80 с.

13. Перетягивание каната: учебно-методическое пособие / А.В.Ткач [и др.] – СПб.: ВИФК, 2018. – 52 с.

14. Теория, методика и практика спортивного ориентирования: Учеб. пособие / В.В.Бурьян – СПб.: ВИФК, 2022.

Дистанционная поддержка

№ п/п	Тема	Информационные веб-ресурсы
1	Справочная информация о ВС	https://mil.ru/

2	Военно-прикладные виды спорта	https://mil.ru/activity/social/sport/military_sport
3	Спорт в ВС	https://mil.ru/search?fragment=спорт
4	Библиотеки ВС	https://mil.ru/search?fragment=библиотека
5	Физическая подготовка в ВС	https://mil.ru/search?fragment=физическая%20подготовка
6	Комплекс ГТО	https://gto.ru/
7	Учебные материалы по разделам: преодоление препятствий, рукопашный бой	elibrary.ru

**«МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ»
ИНВАРИАНТНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.**

**«Введение, требование безопасности и самоконтроль» (И-1)
Состав базового обязательного комплекта
«Материально-технического обеспечения»**

Категория	Описание
Помещения и территории	Спортивный зал, либо учебный кабинет или общее помещение для теоретических занятий
Стандартный спортивный инвентарь	Демонстрационные учебные материалы, тетради, ручки
Безопасность	Аптечка первой помощи в установленной комплектации, доступ к средству связи, журналы инструктажей и осмотра оборудования, локальные инструкции по видам занятий

**Конкретные единицы учета и количественные нормы, рекомендованные к
включению в перечень МТО (дополнительно)**

Наименование	Единица измерения	Норма (на группу 15 чел.)	Обязательные характеристики
Демонстрационные материалы	компл.	1 на каждый модуль	электронный, с функцией памяти
Тетради	шт.	по 1 на каждого обучающегося	24 листа в клетку
Ручка	шт.	по 1 на каждого обучающегося	синяя/черная
Журнал инструктажа	шт.	1 на группу	На учебный год

**«Общая и прикладная физическая подготовка» (И-2)
Состав базового обязательного комплекта
«Материально-техническое обеспечение»**

Категория	Описание
Помещения и территории	Спортивный зал с тренажерами, гимнастическими стенками, перекладинами и брусьями, либо безопасная универсальная площадка с теми же элементами; стадион; контролируемая пришкольная территория.
Стандартный спортивный инвентарь	Гимнастические маты и скамейки, скакалки, легкие набивные мячи, разметочные конусы, эластичные ленты, бодибары, стенки гимнастические, перекладины гимнастические, брусья гимнастические параллельные, кольца гимнастические, канат для лазания, канат для перетягивания, комплект гирь 8-24 кг, комплект гантелей обрезиненных 1-10 кг, тумба прыжковая атлетическая, тренажер для жима лежа, стойка для приседания со штангой, помост для тяжелой атлетики, помост для гиревого спорта, магнезница, секундомер.

Категория	Описание
Безопасность	Аптечка первой помощи в установленной комплектации, доступ к средству связи, журнал инструктажа и осмотра оборудования, локальные инструкции по видам занятий.

Матрица специальных условий по инвариантной части И-2

Минимальные условия	Рекомендуемая форма доступа
Маты, эластичные ленты, легкие набивные мячи, бодибары; отягощения - только возрастно-допустимые и под контролем педагога.	Спортивный зал

Позиции, требующие отдельной корректировки

Позиция	Рекомендация
Штанги и гири 8–24 кг	Техническая характеристика гирь должна иметь следующие размеры: высота – 280 мм, диаметр корпуса – 210 мм, диаметр рукоятки – 35 мм. Вес гири не должен отклоняться более чем на 50 г от номинала.

Конкретные единицы учета и количественные нормы, рекомендованные к включению в перечень МТО (дополнительно)

Наименование	Единица измерения	Норма (на группу 15 чел.)	Обязательные характеристики
Секундомер	шт.	2 + 1 резервный	Электронный, с функцией памяти
Гимнастический мат	шт.	10	Размер 2×1 м, толщина ≥ 10 см
Скамья гимнастическая	шт.	12	Длинна 4 м, ширина рабочей поверхности 24 см, высота 30 см, толщина доски 40 мм
Маты-конструкторы (кубы)	шт.	10	Поролоновые модули разной формы для построения полос препятствий
Набивной мяч 1 кг	шт.	5	Диаметр 20–25 см, мягкий
Набивной мяч 2 кг	шт.	5 (только 16–17 лет)	Диаметр 20–25 см, мягкий
Скакалка	шт.	15 (по 1 на чел.)	Длина по росту (3 типоразмера)
Бодибар 2 кг	шт.	15 (по 1 на чел.)	Длина 100–120 см
Бодибар 3 кг	шт.	15 (по 1 на чел.)	Длина 100–120 см
Эластичная лента (лёгкая)	шт.	15 (по 1 на чел.)	Сопротивление 5–10 кг
Эластичная лента (средняя)	шт.	15 (по 1 на чел.)	Сопротивление 10–20 кг

Наименование	Единица измерения	Норма (на группу 15 чел.)	Обязательные характеристики
Разметочный конус	шт.	20	Высота 15–30 см, яркий цвет
Аптечка первой помощи	компл.	1 на каждую площадку	По приказу Минздрава № 261н
Журнал инструктажа	шт.	1 на группу	На учебный год
Стенка гимнастическая	шт.	5 из расчета группа 15 чел.	Стенка гимнастическая состоит из деревянной или металлической конструкции, высота 1800-3200 мм, ширина 80-90 см, расстояние между перекладинами 140-200 мм.
Перекладина гимнастическая	шт.	5 из расчета группа 15 чел.	Основные параметры перекладины: Высота регулируемая - 2500–2950 мм Шаг регулировки - 50 мм Длина грифа - 2400 мм Диаметр грифа - 28 мм Масса изделия - 65 кг
Кольца гимнастические	шт.	5 из расчета группа 15 чел.	Основные размеры рамы с кольцами: 1. Высота рамы - 550 – 585 см 2. Шаг регулировки - 50 мм 3. Расстояние между стойками - 280 см 4. Высота подвески колец - 275 – 300 см 5. Расстояние между кольцами - 50 см 6. Диаметр колец - 18 см 7. Масса изделия - 136 кг
Брусья гимнастические параллельные	шт.	5 из расчета группа 15 чел.	Основные параметры брусьев: Длина станины - 2420 мм Ширина станины - 1680 мм Длина жердей - 3500 мм Сечение жердей - 41х51 мм Расстояние между жердями - 420 – 520 мм Высота брусьев регулируемая - соревновательных - 1500 – 2050 мм
Канат для лазания	шт.	5 из расчета группа 15 чел.	Окружность каната должна быть не менее 10 см (100 мм) и не более 12,5 см (125 мм). Высота каната должна быть не менее 6 м
Комплект гирь 8-24 кг	пар	по 5 из расчета группа 15 чел.	Техническая характеристика гирь должна иметь следующие размеры: высота – 280 мм, диаметр корпуса – 210 мм, диаметр рукоятки – 35 мм. Вес гири не должен отклоняться более чем на 50 г от номинала.
Комплект гантелей обрезиненных	пар	по 5 из расчета группа 15	Гантели должны быть покрыты резиной или пластиком. На гантелях должен быть четко указан их вес.

Наименование	Единица измерения	Норма (на группу 15 чел.)	Обязательные характеристики
1-10 кг		чел.	
Канат для перетягивания	шт.	1 из расчета группа 15 чел.	Окружность каната должна быть не менее 10 см (100 мм) и не более 12,5 см (125 мм). Минимальная длина каната должна быть не менее 33,5 м
Тумба прыжковая атлетическая	шт.	5	Высота 50 см.
Тренажер для жима лежа	шт.	5	Скамья должна быть гладкой, горизонтальной, прочной конструкции, обеспечивающей максимальную устойчивость, и иметь следующие размеры: длина – не менее 122 см, ширина – 29–32 см, высота – 42–45 см от пола до верха несжатой подушечной поверхности скамьи. Она должна быть оборудована специальными подставками для ног. Высота стоек скамьи должна быть регулируемой и составлять от 75 до 110 см от пола до грифа на стойках. Минимальное расстояние между стойками, измеряемое по внутренней части грифа, лежащего на стойках, должно быть равно 110 см. Головная часть скамьи должна выступать на 22+5 см от середины стоек.
Стойка для приседания со штангой	шт.	5	Стойки должны регулироваться по высоте – от 1,0 м в нижнем положении до 1,7м в верхнем положении, через каждые 5 см. Подвижные части стоек при подъеме на требуемую высоту должны обеспечивать безопасность с помощью шпилек.
Комплект штанги олимпийской (190 кг)	шт.	5	Гриф: вес – 20 кг; длина грифа – 2200 мм с погрешностью 1 мм; диаметр грифа – 28 мм с погрешностью 0,03 мм на гладкой части грифа; диаметр рукавов – 50 мм с погрешностью 0,2 мм; расстояние между внутренними замками – 1310 мм с погрешностью 0,5 мм; ширина внутренних замков, включая замки рукавов – 30 мм с погрешностью 0,5 мм. Диски должны быть покрыты резиной или пластиком и иметь постоянные цвета или быть выкрашенными в них, по

Наименование	Единица измерения	Норма (на группу 15 чел.)	Обязательные характеристики
			крайне мере. На дисках должен быть четко указан их вес. Диски легче 10 кг могут быть сделаны из металла.
Помост для тяжелой атлетики	шт.	5	Помост размером минимум 2,5×2,5 м и максимум 4,0×4,0 м. Помост не должен возвышаться более чем на 12 см от сцены или пола. Помост должен иметь ровное, твердое, нескользкое покрытие.
Помост для гиревого спорта	шт.	5	Помост размером 1,5×1,5 м. Помост должен иметь ровное, твердое, нескользкое покрытие. Высота помоста не должна превышать 15 см.
Магнезница	шт.	5	Магнезница должна иметь высоту 1000 мм (до днища чаши), состоит из металлической стойки и чаши любого материала.
Бревно гимнастическое тренировочное	шт.	2	Тело бревна выполнено из алюминиевого фигурного профиля. Подложка рабочей зоны изготовлена из плотного пенополиэтилена. Тело бревна обтянуто специальной синтетической тканью, напоминающей настоящую кожу и способной впитывать влагу. Натуральная кожа для бревна не применяется в спортивной гимнастике. Материал бревна: алюминий Длина: 5 м Регулировка высоты: 90-140 см Ширина рабочей зоны: 10 см

«Ускоренное передвижение и безопасное преодоление простых препятствий» (И-3)

Состав базового обязательного комплекта «Материально-технического обеспечения»

Категория	Описание
Помещения и территории	Спортивный зал с переносными элементами полосы препятствий или контролируемая пришкольная территория с переносными элементами полосы препятствий, учебный кабинет или общее помещение для теоретических занятий; стационарная полоса препятствий; безопасная дистанция для бега и метания малого мяча (учебной гранаты); контролируемая пришкольная территория.
Стандартный спортивный инвентарь	Малые мячи, набивные мячи, бодибары, скакалки, гимнастическая стенка, перекладины и брусья гимнастические, стенка, канат, штанги, гири, разметочные конусы, массогабаритный макет автомата, учебные гранаты, рюкзаки туристические, секундомеры.

Категория	Описание
Безопасность	Аптечка первой помощи в установленной комплектации, доступ к средству связи, журнал инструктажа и осмотра оборудования, локальные инструкции по видам занятий.

Матрица специальных условий по инвариантной части И-3

Минимальные условия	Рекомендуемая форма доступа
Безопасная беговая площадка или стадион; разметка; малые мячи; конусы; секундомер. Элементы полосы препятствий, маты, мягкие модули, барьеры безопасной высоты, конусы; акт осмотра трассы перед занятием	Спортивный зал/пришкольная территория

Позиции, требующие отдельной корректировки

Позиция	Рекомендация
Макеты оружия	Массогабаритные макеты автоматов для детей 16-17 лет, массогабаритные макеты АК резиновые. Массогабаритные макеты АК хранятся в железном шкафу. Выдаются руководителем занятия.
Полоса препятствий	Не считается обязательной. Для базовой части возможно использовать адаптированную переносную трассу, отдельные элементы которой разворачиваются в зале либо на подготовленной пришкольной территории; стационарную полосу (ее элементы) возможно использовать при наличии акта готовности.

Конкретные единицы учета и количественные нормы, рекомендованные к включению в перечень МТО (дополнительно)

Наименование	Единица измерения	Норма (на группу 15 чел.)	Обязательные характеристики
Секундомер	шт.	2 + 1 резервный	электронный, с функцией памяти
Набивной мяч 2 кг	шт.	6 (только 16–17 лет)	диаметр 20–25 см, мягкий
Набивной мяч 3 кг	шт.	6 (только 16–17 лет)	диаметр 20–25 см, мягкий
Рюкзак туристический	шт.	6 (только 16–17 лет)	30-45 литров
Малый мяч	шт.	20	150 г. диаметр 65-70 мм, литая резина
Учебная граната для девочек	шт.	20	500 г. пластиковая ручка с резиновым корпусом, без металлических частей
Учебная граната для юношей	шт.	20	700 г. пластиковая ручка с резиновым корпусом, без металлических частей
Разметочный конус	шт.	20	высота 15–30 см, яркий цвет
Массогабаритные макеты АК для детей	шт.	5 из расчета	Полностью копирует все характеристики АК-74 кроме

Наименование	Единица измерения	Норма (на группу 15 чел.)	Обязательные характеристики
16-17 лет		группа 10 чел.	стрельбы
Массогабаритные макеты АК для детей 14-15 лет	шт.	8 из расчета группа 15 чел.	Полностью выполнен из резины имитирует только массу и габариты АК-74
Гимнастический мат	шт.	10	размер 2×1 м, толщина ≥ 10 см
Скамья гимнастическая	шт.	12	Длинна 4 м, ширина рабочей поверхности 24 см, высота 30 см, толщина доски 40 мм
Маты-конструкторы (кубы)	шт.	10	Поролоновые модули разной формы для построения полос препятствий
Элементы полосы препятствий	шт.	8	Модули для построения полос препятствий
Малый мяч	шт.	20	150 г. диаметр 65-70 мм, литая резина
Аптечка первой помощи	компл.	1 на каждую площадку	По приказу Минздрава № 261н
Журнал инструктажей	шт.	1 на группу	На учебный год

«Основы ориентирования и командного взаимодействия» (И-4)

Состав базового обязательного комплекта

«Материально-техническое обеспечение»

Категория	Описание
Помещения и территории	Спортивный зал или контролируемая пришкольная территория, учебный кабинет или общее помещение для теоретических занятий; безопасная парковая зона по согласованному маршруту.
Стандартный спортивный инвентарь	Карты, компасы, секундомер.
Информационное обеспечение	Компьютер и средство отображения информации;
Безопасность	Аптечка первой помощи в установленной комплектации, доступ к средству связи, журнал инструктажа, локальные инструкции по видам занятий.

Матрица специальных условий по инвариантной части И-4

Минимальные условия	Рекомендуемая форма доступа
Карты (масштаб 1:2000 - 1:5000) - 1 на чел., компасы - 1 на чел., контрольные пункты (призмы) или система электронной отметки, средства связи у сопровождающих, схема и границы маршрута, утвержденные руководителем.	Школьная территория, парк по согласованному маршруту.

Позиции, требующие отдельной корректировки

Позиция	Рекомендация
Компасы и карты	Разделить на два уровня: - Базовый (обязательный) – для занятий по ОБЗР и географии: компас ученический жидкостный – 1 на пару (15 шт. на группу 30 чел.). - Вариативный (углубленный) – для модуля спортивного ориентирования: карты территории (1:2000–1:5000, ламинированные) – 1 на чел.; контрольные пункты (КП-призмы) или система электронной отметки.
Территория для ориентирования	Указывать основание доступа: – Собственная пришкольная территория – для базового обучения. Парк, лесопарк – по согласованному с администрацией маршруту (схема и границы маршрута утверждаются педагогом).
Договор с партнером (турклуб, ДЮСШ)	Для выездных занятий. Обязательно наличие у сопровождающих средства связи (радиостанция или мобильный телефон) и аптечки первой помощи (на каждую группу).
Система электронной отметки (чип-карты, станция)	Включить как современную альтернативу традиционным призмам (КП) для модуля. Позволяет автоматизировать фиксацию прохождения КП, исключает ошибки судейства (контроля), повышает объективность оценки. Указать как дополнительную (заменяемую) позицию для школ, использующих современное программно-аппаратное обеспечение.

Конкретные единицы учета и количественные нормы, рекомендованные к включению в перечень МТО (дополнительно)

Наименование	Единица измерения	Норма (на группу 15 чел.)	Обязательные характеристики
Карта территории (А3)	шт.	15 (по 1 на чел.)	Масштаб 1:2000–1:5000, ламинированная, с нанесенной легендой
Компас жидкостный	шт.	15 (по 1 на чел.)	С лимбом, цена деления 1°, прозрачная основа
Контрольный пункт (призма)	шт.	20 (15 на маршрут + 5 запасных)	Размер 30×30 см, триколор (белый-оранжевый-белый)
Станция электронной отметки	шт.	компл. 1 на группу	Тип (электронная или компостерная). Для электронной – наличие станции считывания и чипов
Считыватель, программное обеспечение, чипы	шт.	15 шт.	
Компостер (для КП)	шт.	1 на КП (15 шт.)	Размер (не менее 30×30 см), цветовая гамма (белый-оранжевый-белый). Механический, для пробивки отметки в карточке

«Итоговый контроль и рефлексия» (И-5)
Состав базового обязательного комплекта
«Материально-техническое обеспечение»

Категория	Описание
Помещения и территории	Спортивный зал или контролируемая пришкольная территория, учебный кабинет или общее помещение для теоретических занятий; безопасная парковочная зона по согласованному маршруту.
Стандартный спортивный инвентарь	Малые мячи, набивные мячи, бодибары, скакалки, гимнастическая стенка, перекладины и брусья гимнастические, стенка, канат, штанги, гири, разметочные конусы, массогабаритный макет автомата, учебные гранаты, рюкзаки туристические, секундомеры. Карты, компасы, гимнастические маты и скамейки, эластичные ленты, канат для лазания, комплект гирь 8-24 кг, комплект гантелей обрезиненных 1-10 кг, канат для перетягивания, тумба прыжковая атлетическая, тренажер для жима лежа, стойка для приседания со штангой, комплект штанги олимпийской (190 кг), помост для тяжелой атлетики, помост для гиревого спорта, магнетица.
Информационное обеспечение	Компьютер и средство отображения информации;
Безопасность	Аптечка первой помощи в установленной комплектации, доступ к средству связи, журнал инструктажа, локальные инструкции по видам занятий.

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.
«Легкоатлетическая и прикладная подготовка» (В-1)
Состав базового обязательного комплекта
«Материально-технического обеспечения»

Категория	Описание
Помещения и территории	Спортивный зал, либо безопасная универсальная площадка; безопасная дистанция для бега; контролируемая пришкольная территория.
Стандартный спортивный инвентарь	Малые мячи, набивные мячи, бодибары, скакалки, гимнастическая стенка, перекладины и брусья гимнастические, стенка, канат, штанги, гири, разметочные конусы, массогабаритный макет автомата, учебные гранаты, рюкзаки туристические, секундомеры.
Безопасность	Аптечка первой помощи в установленной комплектации, доступ к средству связи, журналы инструктажей и осмотра оборудования, локальные инструкции по видам занятий.

Матрица специальных условий по модулю В-1

Минимальные условия	Рекомендуемая форма доступа
Безопасная беговая площадка или стадион; разметка; малые мячи; конусы; секундомер.	Спортивный зал/пришкольная территория

Позиции, требующие отдельной корректировки

Позиция	Рекомендация
Макеты оружия	Массогабаритные макеты АК для детей 16-17 лет, массогабаритный макеты АК резиновые. Массогабаритные макеты АК хранятся в железном шкафу. Выдаются руководителем занятия.

Конкретные единицы учета и количественные нормы, рекомендованные к включению в перечень МТО (дополнительно)

Наименование	Единица измерения	Норма (на группу 15 чел.)	Обязательные характеристики
Секундомер	шт.	2 + 1 резервный	электронный, с функцией памяти
Набивной мяч 2 кг	шт.	6 (только 16–17 лет)	диаметр 20–25 см, мягкий
Набивной мяч 3 кг	шт.	6 (только 16–17 лет)	диаметр 20–25 см, мягкий
Рюкзак туристический	шт.	6 (только 16–17 лет)	30-45 литров
Малый мяч	шт.	20	150 г. диаметр 65-70 мм, литая резина
Учебная граната для девушек	шт.	20	500 г. пластиковая ручка с резиновым корпусом, без металлических частей
Учебная граната для юношей	шт.	20	700 г. пластиковая ручка с резиновым корпусом, без металлических частей
Разметочный конус	шт.	10	высота 15–30 см, яркий цвет
Массогабаритные макеты АК для детей 16-17 лет	шт.	5 из расчета группа 10 чел.	Полностью копирует все характеристики АК-74 кроме стрельбы
Массогабаритные макеты АК для детей 14-15 лет	шт.	8 из расчета группа 15 чел.	Полностью выполнен из резины имитирует только массу и габариты АК-74
Аптечка первой помощи	компл.	1 на каждую площадку	По приказу Минздрава № 261н
Журнал инструктажей	шт.	1 на группу	На учебный год

«Функциональная и силовая подготовка» (В-2)

Состав базового обязательного комплекта «Материально-техническое обеспечение»

Категория	Описание
Помещения и территории	Спортивный зал с тренажерами, гимнастическими стенками, перекладинами и брусьями, либо безопасная универсальная площадка с теми же элементами; контролируемая пришкольная территория.

Категория	Описание
Стандартный спортивный инвентарь	Гимнастические маты и скамейки, скакалки, легкие набивные мячи, разметочные конусы, эластичные ленты, бодибары, стенки гимнастические, перекладины гимнастическая, брусья гимнастические параллельные, кольца гимнастические, канат для лазания, комплект гирь 8-24 кг, комплект гантелей обрезиненных 1-10 кг, канат для перетягивания, тумба прыжковая атлетическая, тренажер для жима лежа, стойка для приседания со штангой, комплект штанги олимпийской (190 кг), помост для тяжелой атлетики, помост для гиревого спорта, магнетица, секундомер.
Безопасность	Аптечка первой помощи в установленной комплектации, доступ к средству связи, журнал инструктажа и осмотра оборудования, локальные инструкции по видам занятий.

Матрица специальных условий по вариативному модулю В-2

Минимальные условия	Рекомендуемая форма доступа
Маты, эластичные ленты, легкие набивные мячи, бодибары; отягощения - только возрастно-допустимые и под контролем педагога.	Спортивный зал

Позиции, требующие отдельной корректировки

Позиция	Рекомендация
Штанги и гири 8–24 кг	Техническая характеристика гирь должна иметь следующие размеры: высота – 280 мм, диаметр корпуса – 210 мм, диаметр рукоятки – 35 мм. Вес гири не должен отклоняться более чем на 50 г от номинала.

Конкретные единицы учета и количественные нормы, рекомендованные к включению в перечень МТО (дополнительно)

Наименование	Единица измерения	Норма (на группу 15 чел.)	Обязательные характеристики
Секундомер	шт.	2 + 1 резервный	Электронный, с функцией памяти
Гимнастический мат	шт.	10	Размер 2×1 м, толщина ≥ 10 см
Скамья гимнастическая	шт.	12	Длинна 4 м, ширина рабочей поверхности 24 см, высота 30 см, толщина доски 40 мм
Маты-конструкторы (кубы)	шт.	10	Поролоновые модули разной формы для построения полос препятствий
Набивной мяч 1 кг	шт.	5	Диаметр 20–25 см, мягкий
Набивной мяч 2 кг	шт.	5 (только 16–17 лет)	Диаметр 20–25 см, мягкий
Скакалка	шт.	15 (по 1 на чел.)	Длина по росту (3 типоразмера)
Бодибар 2 кг	шт.	15 (по 1 на чел.)	Длина 100–120 см

Наименование	Единица измерения	Норма (на группу 15 чел.)	Обязательные характеристики
Бодибар 3 кг	шт.	15 (по 1 на чел.)	Длина 100–120 см
Эластичная лента (лёгкая)	шт.	15 (по 1 на чел.)	Сопротивление 5–10 кг
Эластичная лента (средняя)	шт.	15 (по 1 на чел.)	Сопротивление 10–20 кг
Разметочный конус	шт.	20	Высота 15–30 см, яркий цвет
Аптечка первой помощи	компл.	1 на каждую площадку	По приказу Минздрава № 261н
Журнал инструктажа	шт.	1 на группу	На учебный год
Стенка гимнастическая	шт.	5 из расчета группа 15 чел.	Стенка гимнастическая состоит из деревянной или металлической конструкции, высота 1800–3200 мм, ширина 80–90 см, расстояние между перекладинами 140–200 мм.
Перекладина гимнастическая	шт.	5 из расчета группа 15 чел.	Основные параметры перекладины: Высота регулируемая - 2500–2950 мм Шаг регулировки - 50 мм Длина грифа - 2400 мм Диаметр грифа - 28 мм Масса изделия - 65 кг
Кольца гимнастические	шт.	5 из расчета группа 15 чел.	Основные размеры рамы с кольцами: 1. Высота рамы - 550 – 585 см 2. Шаг регулировки - 50 мм 3. Расстояние между стойками - 280 см 4. Высота подвески колец - 275 – 300 см 5. Расстояние между кольцами - 50 см 6. Диаметр колец - 18 см 7. Масса изделия - 136 кг
Брусья гимнастические параллельные	шт.	5 из расчета группа 15 чел.	Основные параметры брусев: Длина станины - 2420 мм Ширина станины - 1680 мм Длина жердей - 3500 мм Сечение жердей - 41х51 мм Расстояние между жердями - 420 – 520 мм Высота брусев регулируемая - соревновательных - 1500 – 2050 мм
Канат для лазания	шт.	5 из расчета группа 15 чел.	Окружность каната должна быть не менее 10 см (100 мм) и не более 12,5 см (125 мм). Высота каната должна быть не менее 6 м
Комплект гирь 8–24 кг	пар	по 5 из расчета группа 15 чел.	Техническая характеристика гирь должна иметь следующие размеры: высота – 280 мм, диаметр корпуса – 210 мм, диаметр рукоятки – 35 мм. Вес гири не должен отклоняться более чем на 50 г от номинала.

Наименование	Единица измерения	Норма (на группу 15 чел.)	Обязательные характеристики
Комплект гантелей обрезиненных 1-10 кг	пар	по 5 из расчета группа 15 чел.	Гантели должны быть покрыты резиной или пластиком. На гантелях должен быть четко указан их вес.
Канат для перетягивания	шт.	1 из расчета группа 15 чел.	Окружность каната должна быть не менее 10 см (100 мм) и не более 12,5 см (125 мм). Минимальная длина каната должна быть не менее 33,5 м
Тумба прыжковая атлетическая	шт.	5	Высота 50 см.
Тренажер для жима лежа	шт.	5	Скамья должна быть гладкой, горизонтальной, прочной конструкции, обеспечивающей максимальную устойчивость, и иметь следующие размеры: длина – не менее 122 см, ширина – 29–32 см, высота – 42–45 см от пола до верха несжатой подушечной поверхности скамьи. Она должна быть оборудована специальными подставками для ног. Высота стоек скамьи должна быть регулируемой и составлять от 75 до 110 см от пола до грифа на стойках. Минимальное расстояние между стойками, измеряемое по внутренней части грифа, лежащего на стойках, должно быть равно 110 см. Головная часть скамьи должна выступать на 22±5 см от середины стоек.
Стойка для приседания со штангой	шт.	5	Стойки должны регулироваться по высоте – от 1,0 м в нижнем положении до 1,7м в верхнем положении, через каждые 5 см. Подвижные части стоек при подъеме на требуемую высоту должны обеспечивать безопасность с помощью шпилек.
Комплект штанги олимпийской (190 кг)	шт.	5	Гриф: вес – 20 кг; длина грифа – 2200 мм с погрешностью 1 мм; диаметр грифа – 28 мм с погрешностью 0,03 мм на гладкой части грифа; диаметр рукавов – 50 мм с погрешностью 0,2 мм; расстояние между внутренними замками –1310 мм с погрешностью 0,5 мм; ширина внутренних замков, включая замки рукавов – 30 мм с погрешностью 0,5 мм. Диски должны быть покрыты резиной или пластиком и иметь постоянные цвета или быть покрашенными в них, по крайней мере. На дисках должен быть четко указан их вес. Диски легче 10 кг могут быть сделаны из металла.

Наименование	Единица измерения	Норма (на группу 15 чел.)	Обязательные характеристики
Помост для тяжелой атлетики	шт.	5	Помост размером минимум 2,5×2,5 м и максимум 4,0×4,0 м. Помост не должен возвышаться более чем на 12 см от сцены или пола. Помост должен иметь ровное, твердое, нескользкое покрытие.
Помост для гиревого спорта	шт.	5	Помост размером 1,5×1,5 м. Помост должен иметь ровное, твердое, нескользкое покрытие. Высота помоста не должна превышать 15 см.
Магнезница	шт.	5	Магнезница должна иметь высоту 1000 мм (до днища чаши), состоит из металлической стойки и чаши любого материала.
Бревно гимнастическое тренировочное	шт.	2	Тело бревна выполнено из алюминиевого фигурного профиля. Подложка рабочей зоны изготовлена из плотного пенополиэтилена. Тело бревна обтянуто специальной синтетической тканью, напоминающей настоящую кожу и способной впитывать влагу. Натуральная кожа для бревна не применяется в спортивной гимнастике. Материал бревна: алюминий Длина: 5 м Регулировка высоты: 90-140 см Ширина рабочей зоны: 10 см

«Спортивное ориентирование» (В-4)
Состав базового обязательного комплекта
«Материально-техническое обеспечение»

Категория	Описание
Помещения и территории	Спортивный зал или контролируемая пришкольная территория, учебный кабинет или общее помещение для теоретических занятий; безопасная парковая зона по согласованному маршруту.
Стандартный спортивный инвентарь	Карты, компасы, секундомер.
Информационное обеспечение	Компьютер и средство отображения информации;
Безопасность	Аптечка первой помощи в установленной комплектации, доступ к средству связи, журнал инструктажа, локальные инструкции по видам занятий.

Матрица специальных условий по вариативному модулю В-4

Минимальные условия	Рекомендуемая форма доступа
Карты (масштаб 1:2000 - 1:5000) - 1 на чел., компасы - 1 на чел., контрольные пункты (призмы) или система электронной отметки, средства связи у сопровождающих, схема и границы маршрута, утвержденные руководителем.	Школьная территория, парк по согласованному маршруту.

Позиции, требующие отдельной корректировки

Позиция	Рекомендация
Компасы и карты	Разделить на два уровня: - Базовый (обязательный) – для занятий по ОБЗР и географии: компас ученический жидкостный – 1 на пару (15 шт. на группу 30 чел.). - Вариативный (углубленный) – для модуля спортивного ориентирования: карты территории (1:2000–1:5000, ламинированные) – 1 на чел.; контрольные пункты (КП-призмы) или система электронной отметки.
Территория для ориентирования	Указывать основание доступа: – Собственная пришкольная территория – для базового обучения. Парк, лесопарк – по согласованному с администрацией маршруту (схема и границы маршрута утверждаются педагогом).
Договор с партнером (турклуб, ДЮСШ)	Для выездных занятий. Обязательно наличие у сопровождающих средства связи (радиостанция или мобильный телефон) и аптечки первой помощи (на каждую группу).
Система электронной отметки (чип-карты, станция)	Включить как современную альтернативу традиционным призмам (КП) для модуля. Позволяет автоматизировать фиксацию прохождения КП, исключает ошибки судейства (контроля), повышает объективность оценки. Указать как дополнительную (заменяемую) позицию для школ, использующих современное программно-аппаратное обеспечение.

Конкретные единицы учета и количественные нормы, рекомендованные к включению в перечень МТО (дополнительно)

Наименование	Единица измерения	Норма (на группу 15 чел.)	Обязательные характеристики
Карта территории (А3)	шт.	15 (по 1 на чел.)	Масштаб 1:2000–1:5000, ламинированная, с нанесенной легендой
Компас жидкостный	шт.	15 (по 1 на чел.)	С лимбом, цена деления 1°, прозрачная основа
Контрольный пункт (призма)	шт.	20 (15 на маршрут + 5 запасных)	Размер 30×30 см, триколор (белый-оранжевый-белый)
Станция электронной отметки	шт.	компл. 1 на группу	Тип (электронная или компостерная). Для электронной – наличие станции считывания и чипов
Считыватель, программное обеспечение, чипы	шт.	15 шт.	

Наименование	Единица измерения	Норма (на группу 15 чел.)	Обязательные характеристики
Компостер (для КП)	шт.	1 на КП (15 шт.)	Размер (не менее 30×30 см), цветовая гамма (белый-оранжевый-белый). Механический, для пробивки отметки в карточке

Первая помощь.

Первая помощь – это комплекс простейших мероприятий, направленных на спасение жизни и сохранение здоровья человека, проводимых до прибытия медицинских работников. Цель оказания первой помощи:

- проведение необходимых мероприятий по ликвидации угрозы для жизни пострадавшего;
- предупреждение возможных осложнений;
- обеспечение максимально благоприятных условий для транспортировки пострадавшего.

Оптимальный срок оказания первой помощи – до 30 минут после получения травмы.

Раны, первая помощь при ранениях. Правила наложения повязок.

Раны – повреждения тканей и органов, сопровождающиеся нарушением целостности кожного покрова (слизистой оболочки), сопутствующими этому болями, кровотечением, расхождением поврежденных краев (зиянием) и нарушением функций поврежденной части тела.

Поверхностные раны, при которых наблюдается неполное повреждение кожи или слизистой оболочки, называют ссадинами.

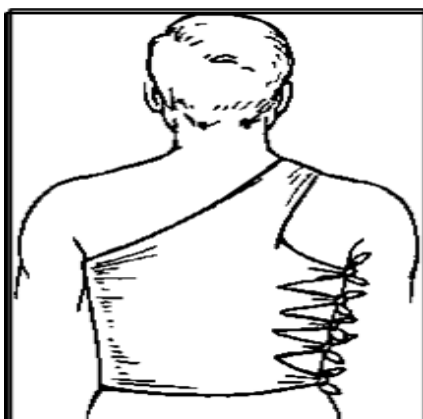
Повязки являются первым основным приемом помощи при большинстве травматических повреждений мирного и военного времени. Будучи правильно наложенными, они способствуют скорейшему выздоровлению. Кроме того, наложение повязки положительно сказывается на психологическом самочувствии больного и окружающих, так как вызывает у них чувство облегчения и успокоения, зрительно маскируя очаг повреждения или заболевания. Следует помнить, что плохо наложенная повязка может усилить болевые ощущения.

Повязки применяются:

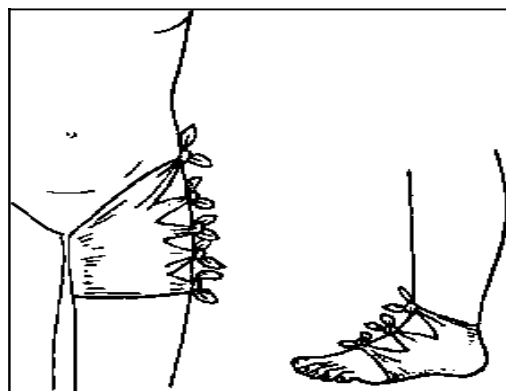
- при повреждениях мягких тканей и костей, ожогах и отморожениях;
- для защиты поврежденных поверхностей кожи, слизистых и подлежащих тканей от высыхания, вторичного инфицирования, механического и других внешних воздействий;
- в целях иммобилизации, удержания лекарственных веществ, впитывания отделяемого ран и ускорения их заживления;
- для временной и окончательной остановки кровотечения, фиксации суставов и отломков костей при вывихах и переломах, коррекции врожденных и приобретенных деформаций конечностей.

Для приготовления перевязочного материала применяют марлю, гигроскопическую вату, хлопчатобумажную и трикотажную ткань и другой материал, который должен хорошо впитывать кровь и гной из раны, легко стерилизоваться.

Из перевязочного материала готовят пакеты перевязочные медицинские, бинты стерильные и нестерильные, салфетки, повязки разных размеров. Кроме того, для лечебных целей из марли или салфеток для операционных и перевязочных готовят марлевые шарики, тампоны, полоски, турунды и т. п. При отсутствии или недостатке табельных перевязочных средств в бытовых и полевых условиях используют подручные средства (простыни, рубашки, куски ткани и др.) различной величины, концы которых надрезают для получения тесемок (рис. 1).



а

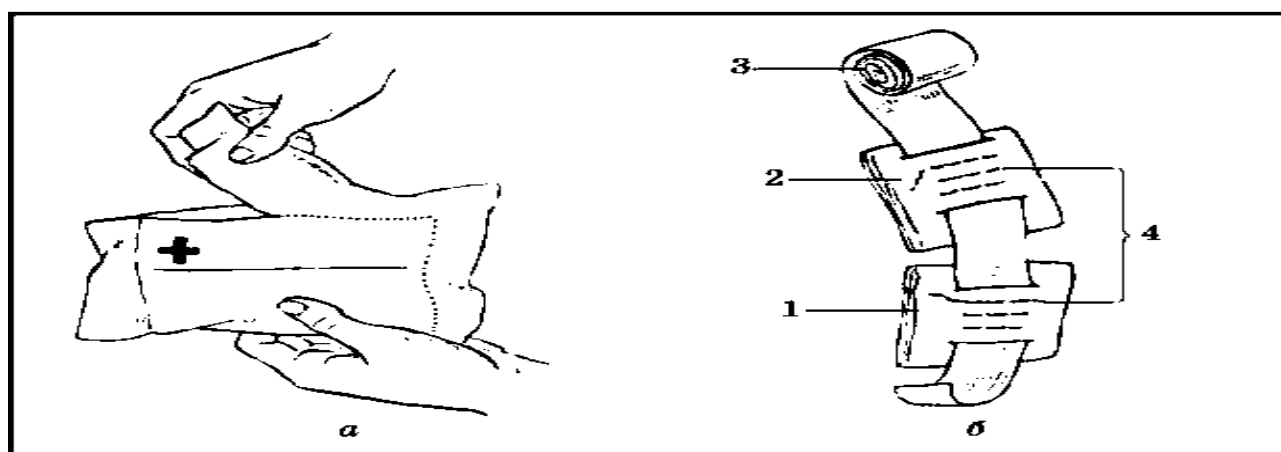


б

в

Рис.1. Повязка из подручных средств: а – на спину, б – на бедро, в – на стопу.

При оказании первой помощи широко применяется индивидуальный перевязочный пакет. Индивидуальный перевязочный пакет – это готовая бинтовая повязка, очень удобная для оказания первой помощи (рис. 2). Пакеты выпускаются стерильными, их можно накладывать на рану практически в любых условиях.



2 – подвижная подушечка, 3 – бинт, 4 – цветные нитки.

Индивидуальный перевязочный пакет состоит из скатки бинта, к свободному концу которого пришта ватно-марлевая подушечка. Между скаткой и подушечкой на бинте имеется вторая ватно-марлевая подушечка, которую можно передвигать в любую сторону. Помимо перевязочного материала в комплект пакета входит булавка. Весь перевязочный материал заключен в пергаментную бумагу и прорезиненный мешочек, который обеспечивает его стерильность довольно длительное время. Основное правило при использовании пакета – не касаться руками той стороны материала, которая будет наложена на рану. Пакет берут в левую руку, правой резким движением отрывают надрезанный край прорезиненного мешочка и извлекают завернутый в пергаментную бумагу перевязочный материал. Осторожно развернув бумагу, левой рукой берут конец бинта с пришта к нему ватно-марлевой подушечкой (за сторону, обозначенную цветной ниткой), правой – скатку бинта, и руки быстро разводят в стороны. Между руками при этом натягивается отрезок бинта с расположенными на нем подушечками. Последние накладывают на раневую поверхность и закрепляют турами бинта. При сквозном ранении одну подушечку накладывают на входное, другую – на выходное отверстие раны. Концы бинта закрепляют булавкой.

Правила наложения повязок.

В момент наложения повязки больному нужно придать наиболее удобное положение, позволяющее избежать усиления боли. Бинтуемая часть тела, особенно конечности, должна находиться в том положении, в котором она будет оставаться после наложения повязки. Так, не пригодна повязка, наложенная на локтевой сустав в разогнутом положении, если больной должен носить руку на перевязи, столь же не пригодна повязка, наложенная на коленный сустав в согнутом положении, если больной будет ходить, и т. д. Поэтому при накладывании повязок конечностям придают такое положение, которое наиболее выгодно с физиологической точки зрения и позволяет после снятия повязки легко ликвидировать тугоподвижность суставов и обеспечить удовлетворительное функционирование конечности.

При травмах головы наиболее часто применяют простую и надежную бинтовую повязку-чепец (рис. 3). Кусок узкого бинта длиной до 1 м накладывают на теменную область средней его частью. Концы бинта впереди ушных раковин опускают вниз, их удерживает в натянутом состоянии сам больной или помощник. После наложения повязки этот бинт используют как укрепляющую завязку. Вокруг головы через лобную и затылочную область накладывают два круговых тура. Доведя третий тур до бинта-завязки, основной бинт обводят вокруг него, после чего ведут через затылочную область к противоположному концу завязки. Здесь бинт вновь обводят вокруг завязки и накладывают на лобно-теменную область с таким расчетом, чтобы на $\frac{2}{3}$ закрыть круговой бинт. Перекладывая бинт каждый раз через завязку по направлению к темени, постепенно закрывают весь свод черепа. Конец бинта привязывают к одной из завязок, после чего под подбородком с некоторым натяжением связывают концы бинта-завязки.

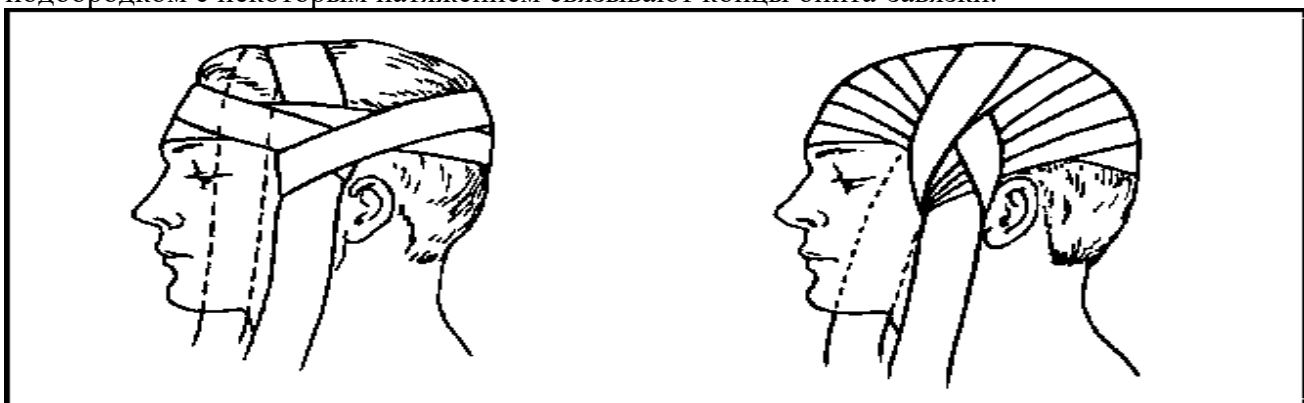


Рис. 3. Повязка на голову в виде «чепца».

Повязки на нижнюю конечность накладывают, чуть согнув ногу в коленном суставе при согнутой под прямым углом стопе.

Повязку на руку накладывают, согнув руку под прямым углом в локтевом суставе и несколько разогнув в лучезапястном. Пальцы кисти выгоднее фиксировать в несколько согнутом положении, когда 1-й палец противопоставлен всем остальным.

Накладывая повязку, необходимо следить за выражением лица больного и не причинять ему своими движениями новых болевых ощущений. Если повязка беспокоит больного, надо ослабить ее или изменить направление туров бинта. Бинтовать следует двумя руками, попеременно осуществляя то одной, то другой рукой вращение скатки бинта вокруг бинтуемой части тела, а свободной рукой расправляя туры бинта. Во время наложения повязки бинт необходимо разворачивать слева направо, головка бинта будет как бы скатываться с его туров. Каждый последующий тур должен закрывать $\frac{1}{2}$ или $\frac{2}{3}$ ширины предыдущего. Наложив повязку, не должна нарушать кровообращение в конечности, признаком которого является побледнение кожи ниже повязки и появление синюшности, чувство онемения или пульсирующей боли и др. Такую повязку необходимо немедленно исправить либо наложить новую. Завязывать конец бинта или фиксировать его

булавкой следует над здоровой частью тела.

Повязку на один палец (рис. 4, а) начинают накладывать ходами в области запястья, затем бинт ведут косо через тыл кисти к кончику пальца, спиральными поворотами увивают весь палец до основания, через тыл кисти ведут на запястье и закрепляют. Повязку на кисть (рис. 4, б) при повреждении ладонной и тыльной поверхности проводят в виде крестообразной повязки. Накладывание повязки начинают с фиксирующего хода на запястье, а далее по тылу кисти на ладонь. Повязка на предплечье (рис. 4, в) вследствие неравномерности толщины бинтуемой части тела накладывается в виде спиральной с перегибами. Вначале производят 2–3 круговых хода, затем ходы идут в косом направлении (спирально), лишь частично, на 2/3, прикрывая предыдущий ход, при необходимости прибегают к перегибам. Повязку на локтевой сустав (рис. 4, г) накладывают, начиная 2–3 ходами бинта через локтевую ямку и далее спиральными ходами бинта, попеременно чередуя их на предплечье и плече с перекрещиванием в локтевой ямке.

Повязку на плечевой сустав (рис. 4, д) начинают накладывать от здоровой стороны из подмышечной впадины по груди и наружной поверхности поврежденного плеча сзади через подмышечную впадину на плечо, по спине через здоровую подмышечную впадину на грудь и, повторяя ходы бинта, пока не закроется весь сустав, закрепляют конец на груди булавкой.

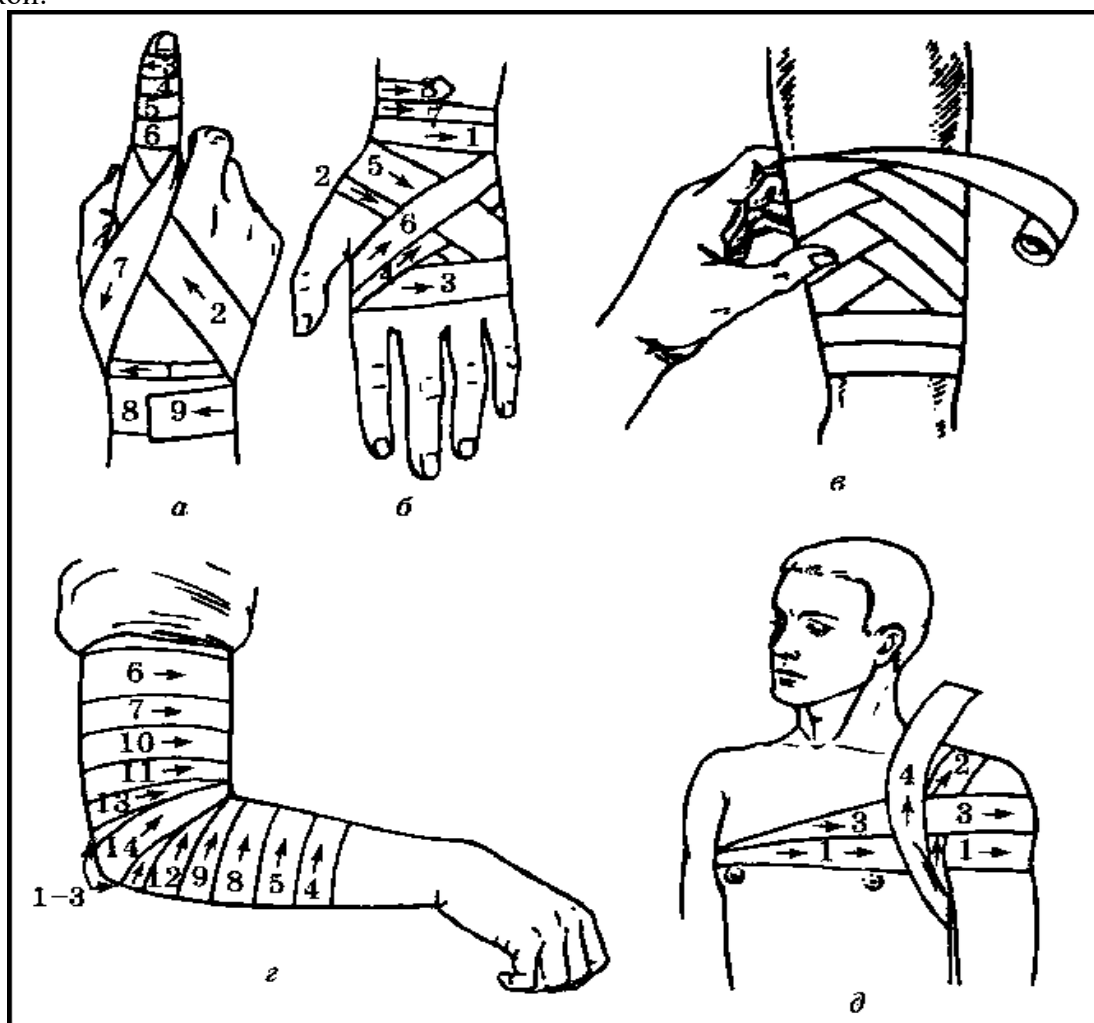


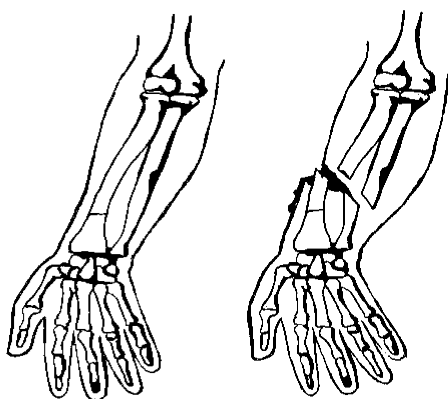
Рис. 4. Повязки на верхнюю конечность: а – на один палец, б – на кисть, в – на предплечье, г – на локтевой сустав, д – на плечевой сустав.

Первая помощь при переломах и вывихах.

Переломы – нарушение целостности кости под действием травмирующей силы,

превосходящей упругость костной ткани.

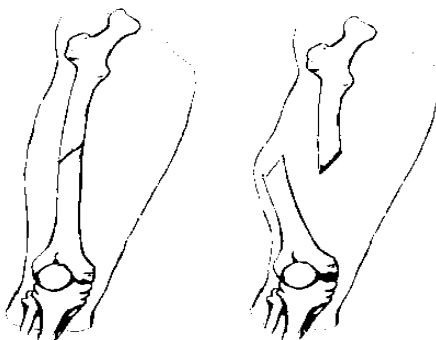
Классификация переломов.



По происхождению переломы подразделяются на: травматические, возникающие обычно внезапно под действием значительной механической силы на неизмененную, нормальную кость, и патологические, происходящие в измененной каким-либо патологическим процессом кости при сравнительно небольшой травме или спонтанно.

Все травматические переломы разделяют на закрытые, при которых не нарушена целостность кожи или слизистых оболочек, и открытые, сопровождающиеся их повреждением.

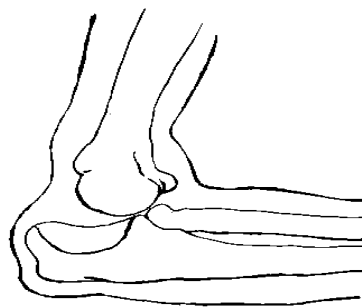
Переломы могут быть полные и неполные. К неполным переломам относятся надломы, если плоскость излома распространяется не более чем на $\frac{1}{2}$ диаметра трубчатой кости и трещины, если излом более $\frac{1}{2}$ диаметра кости.



Полные переломы по положению отломков относительно друг друга подразделяются: со смещением и без смещения. к костных друга

Полные переломы без смещения встречаются практически исключительно в детском возрасте. Это так называемые поднадкостничные переломы (сломанная кость остается покрытой надкостницей, целостность которой не нарушена). Характерными для данного возраста являются надломы по типу «зелёной веточки» (кость слегка согнута; на выпуклой стороне есть надлом, а на вогнутой сохраняется нормальная структура кости). Особенность этих повреждений связана с гибкостью и эластичностью костей у детей, а также с большей, чем у взрослых толщиной надкостницы.

Внутрисуставные переломы могут сочетаться с вывихами и подвывихами. Такие повреждения называют переломами-вывихами.



Вывихи — стойкое изменение правильных анатомических взаимоотношений (конгруэнтности) суставных поверхностей, сопровождающееся нарушением функции пораженного сустава.

Признаки переломов и вывихов.

Признаки перелома можно разделить на достоверные и косвенные. К косвенным (вероятным) признакам относятся: боль, отёк (припухлость), нарушение функции конечности.

Достоверные признаки: при открытых переломах — костные отломки в ране; деформация конечности, укорочение её длины (реже — удлинение), костный хруст (крепитация), патологическая подвижность.

Боль, постоянный субъективный признак перелома и вывиха, возникает в месте повреждения, усиливается при движении.

Припухлость появляется вследствие травматического отёка тканей, кровоизлияния.

Нарушение функции конечности проявляется отсутствием, реже ограничением, активных движений. Пассивные движения вызывают резкую болезненность, так же, как и самостоятельные (активные) попытки совершить движение.

При открытых переломах обязательно наличие раны, кровотечения (часто — артериального). В ране обнаруживаются отломки костей.

При переломах со смещением, вывихах возникает деформация конечности, её укорочение (реже удлинение).

Патологическая подвижность и костный хруст являются достоверными признаками перелома, но вследствие значительной дополнительной травматизации тканей специально проверять их не следует.

Для вывиха характерным являются: боль, припухлость, нарушение функции, вынужденное положение конечности, деформация её в области сустава. Активные движения невозможны, пассивные — вызывают резкую болезненность и ограничены. При попытке изменить положение отмечается пружинящее сопротивление.

При неполных переломах (трещинах), поднадкостничных переломах и переломах по типу «зелёной веточки» достоверных признаков перелома не отмечается; их сложно отличить от ушиба и растяжения. Во всех сомнительных случаях действуют при оказании первой помощи как при более серьёзном повреждении (как при закрытом переломе).

Первая помощь при закрытых переломах.

При оказании первой помощи при закрытых переломах необходимо произвести иммобилизацию поврежденной части тела.

Иммобилизация — это создание неподвижности поврежденной части тела, конечности.

Для создания неподвижности необходимо зафиксировать два сустава: выше и ниже перелома. При переломе плечевой и бедренной кости фиксируют три сустава (при переломе плечевой кости — лучезапястный, локтевой, плечевой суставы; при переломе бедренной кости — голеностопный, коленный, тазобедренный суставы).

Транспортную шину (лестничную Крамера и деревянную шину Дитерихса), а также импровизированные шины из подручного материала (доски, палки, лыжи)

не накладывают на голое тело. Под костные выступы дополнительно подкладывают мягкую ткань.

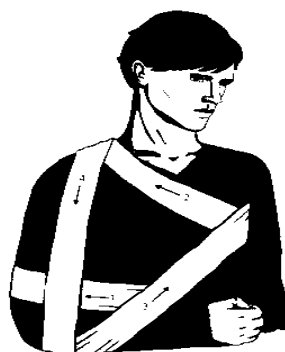
Одежду и обувь снимать не надо, если есть возможность осмотреть место повреждения.

В условиях города, когда «Скорая помощь» прибывает через несколько минут, повреждённой конечности необходимо обеспечить покой и приложить холод. Имобилизацию проведут медицинские работники после инъекции обезболивающего лекарственного средства.

Имобилизация при отдельных видах переломов.

1. Перелом ключицы.

При переломе ключицы руку сгибают в локтевом суставе под прямым углом, подвешивают на косынке и фиксируют бинтовой повязкой (иным материалом) к туловищу.



2. Закрытый перелом плечевой кости.

При закрытом переломе плечевой кости необходимо зафиксировать три сустава: лучезапястный, локтевой, плечевой. В этом случае транспортная шина идёт от здорового плеча к плечевому суставу на стороне повреждения, далее по наружной поверхности плеча, предплечья до фаланг пальцев. Моделируют шину на себе или здоровой конечности. Под шину прокладываются ткань, под костные выступы дополнительно мягкая подкладка.

Шина должна быть надёжно фиксирована, иначе она не будет полезной, а может нанести серьёзный вред вплоть до перехода закрытого перелома в открытый. После наложения шины рука подвешивается на косынке и (или) прибинтовывается к туловищу.



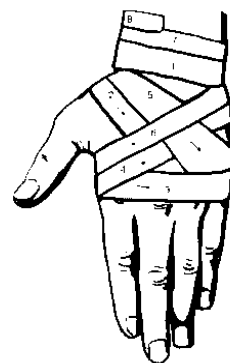
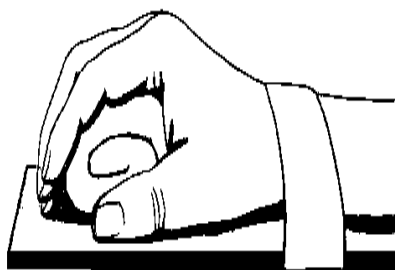
3. Закрытый перелом костей предплечья.

При переломах костей предплечья необходимо создать неподвижность в лучезапястном и локтевом суставах. Шина в этом случае идёт от верхней трети плеча до фаланг пальцев. Рука находится в физиологически правильном положении. После иммобилизации рука подвешивается на косынке и (или) фиксируется к туловищу.



4. При переломах костей валик (бинт), пальцы размещают ладонью вниз на кусок фанеры или другой плотный материал и фиксируют бинтовой повязкой (или другой тканью). При отсутствии импровизированной шины можно сделать тугую восьмиобразную повязку.

кисти на ладонь помещается полусогнуты. Руку



При отсутствии транспортных шин при переломах костей конечности можно использовать подручный материал: фанеру, палки и т. д.; при их отсутствии руку можно прибинтовать к туловищу.

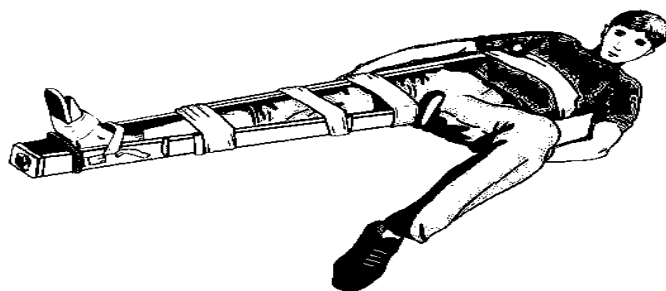
верхней
доски,



5. Перелом бедра.

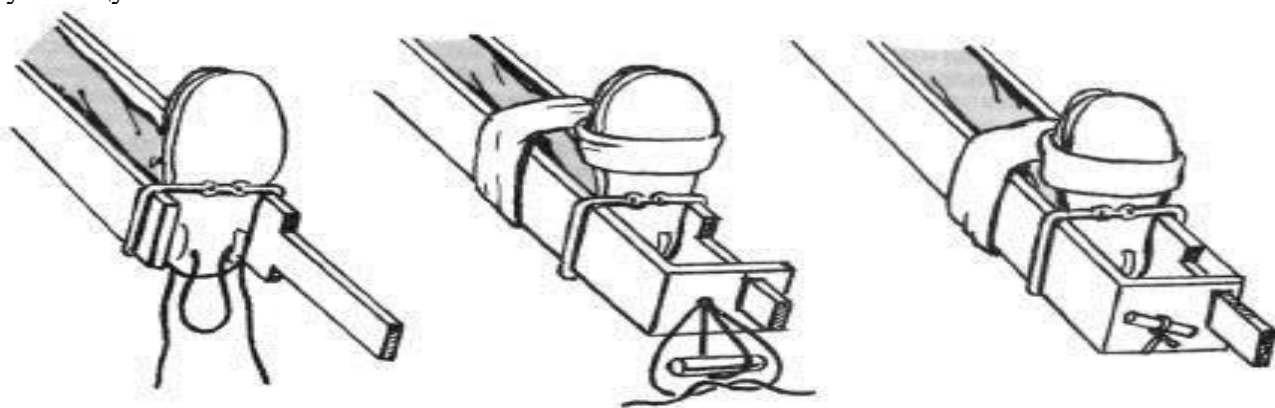
При переломе необходимо зафиксировать тазобедренный, коленный, голеностопный. Из транспортных шин наиболее удобной для иммобилизации является специализированная шина Дитерихса, представляющая собой набор деревянных конструкций. Длинная планка, имеющая вид костыля, располагается снаружи и идёт от подмышечной области до конца стопы плюс 8 – 10 см длиннее (строение шины предусматривает изменение её длины). Вторая планка располагается на внутренней поверхности нижней конечности от паховой области и моделируется длиннее стопы на 8 – 10 см.

бедренной кости
три сустава –

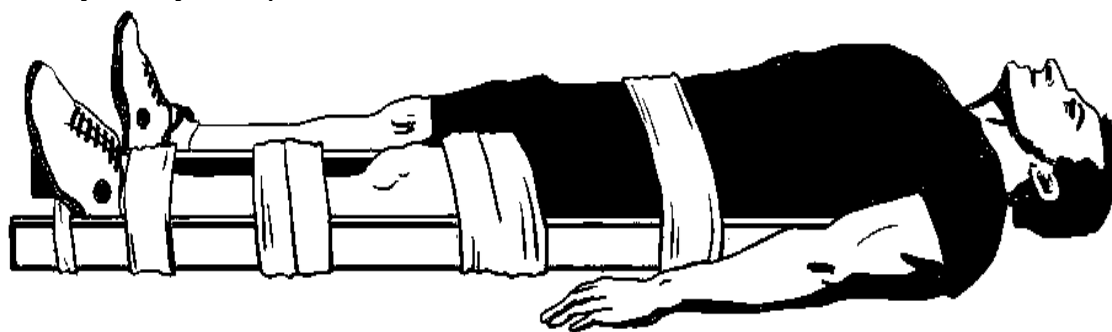


Моделирование длины наружной и внутренней конструкции осуществляется на здоровой конечности. Обувь с пострадавшей конечности не снимают, к ней прибинтовывают деревянную «подошву», которая с наружной стороны имеет металлическую скобку с закруткой. В металлическое крепление подошвенной планки вставляют наружную деталь шины; также поступают с внутренней частью шины и застёгивают подошвенную перемычку. Шнурок, идущий от «подошвы», продевают в отверстие поперечной перемычки и закручивают, подтягивая конечность.

Под костные выступы подкладывают вату или мягкую ткань. Шину фиксируют к туловищу и ноге.

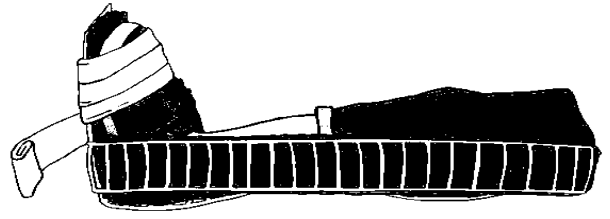
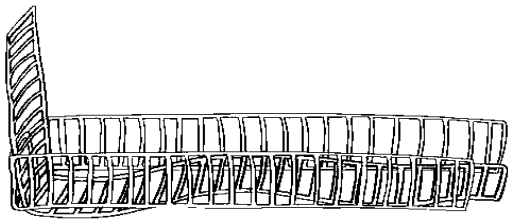


При отсутствии специализированных шин можно использовать подручный материал: палки, доски, лыжи и т.д. или провести аутоиммобилизацию: прибинтовать повреждённую ногу к здоровой.



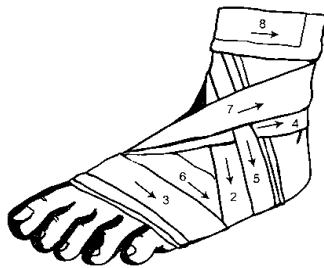
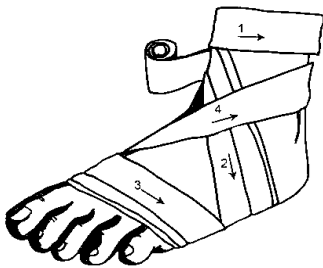
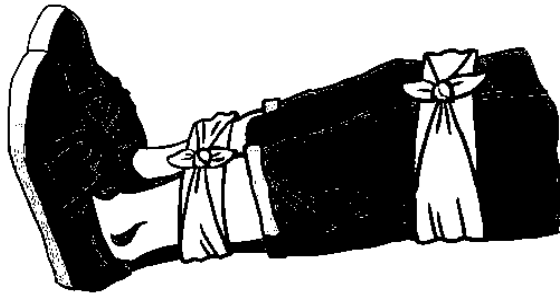
6. Перелом голени, костей стопы.

При переломе голени иммобилизуют голеностопный и коленный суставы. Шины Крамера располагаются с трёх сторон: по наружной и внутренней поверхности ноги – от верхней трети бедра до конца стопы, по задней поверхности от верхней трети бедра, загибаясь на стопу, до кончиков пальцев.



Если нет шин промышленного изготовления – используют импровизированные из подручного материала или фиксируют повреждённую конечность к здоровой.

При переломах костей стопы верхняя граница шины может доходить до нижней трети бедра. Возможно наложение фиксирующей восьмиобразной повязки.



Первая помощь при открытом переломе.

Алгоритм оказания первой помощи при открытом переломе:

1. Остановка кровотечения (при артериальном кровотечении – наложение кровоостанавливающего жгута).
2. Наложение стерильной повязки на рану.
3. Иммобилизация.

В условиях города, когда «Скорая помощь» может прибыть через несколько минут, при открытом переломе останавливают кровотечение, накладывают стерильную нетугую повязку, придают конечности наименее болезненное положение, прикладывают холод к месту травмы. Транспортную иммобилизацию выполняют медицинские работники, предварительно проведя обезболивание.

Если нет возможности вызвать «Скорую помощь» и транспортировать пострадавшего вы собираетесь самостоятельно, необходимо выполнить транспортную иммобилизацию с помощью транспортных шин (при их наличии) или подручных средств.

Правила иммобилизации при открытых переломах.

Для создания неподвижности необходимо зафиксировать два сустава: выше и ниже перелома. При переломе плечевой и бедренной кости фиксируют три сустава (при переломе плечевой кости – лучезапястный, локтевой, плечевой суставы; при переломе бедренной кости – голеностопный, коленный, тазобедренный суставы).

При открытых переломах конечность фиксируют в том положении, в каком она находится после травмы.

Из раны ничего не вынимать, костные отломки не сопоставлять. Давящую повязку на рану не накладывать.

Первая помощь при вывихах.

Первая помощь при вывихах заключается в обезболивании и иммобилизации.

Обезболивание можно обеспечить местным применением холода и созданием покоя повреждённой конечности.

При вывихах конечность фиксируют в том положении, в каком она находится после травмы (поступают так же, как при открытых переломах).

Нельзя пытаться самостоятельно вправить вывих, нужно помнить о том, что вывихи могут сочетаться с переломами.

В условиях города, когда «Скорая помощь» прибудет через несколько минут, повреждённой конечности необходимо обеспечить покой и приложить холод. Иммобилизацию проведут медицинские работники после инъекции обезболивающего лекарственного средства.