

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2
ГО Карпинск

СОГЛАСОВАНО
решением Педагогического совета
протокол № 01
от « 30 » августа 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Патриоты России»
Возраст участников 12-17 лет
Срок реализации - 1 год**

Автор-составитель:
И.В. Гольц,
учитель географии и ОБЖ

Карпинск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Защитнику Отечества необходимо, прежде всего, быть здоровым и уметь сохранить здоровье свое и окружающих в различных ситуациях при возникновении угрозы жизни. Это предполагает наличие хорошей физической формы и владение приемами, которые помогут отразить нападение. Кроме того, защитнику необходимы такие качества, как ответственность, трудолюбие, обдуманность поведения, терпение, настойчивость в достижении цели, уважение к людям, бережное отношение к окружающей среде. Учебная программа «Патриоты России» ориентирована на обучающихся, с целью расширения знаний и приобретение практических навыков и умений, необходимых будущему защитнику Отечества.

Основанием для создания и реализации программы является следующая нормативная база:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. «Об утверждении СанПиН 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. №09-32-42 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

8. Распоряжение Правительства Свердловской области от 26.12.2018 № 646-ПП «О создании в Свердловской области целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;
9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года» от 30.03.2018г. 162-Д.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Патриоты России» относится к социально-гуманитарной направленности.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность данной программы состоит в том, что она позволяет подготовить обучающихся к осознанному профессиональному самоопределению по отношению к военной службе и военной профессии.

Целью: создание условий для формирования практических умений и навыков, духовных, физических и морально-психологических качеств, необходимых для выполнения обязанностей военнослужащего по вооруженной защите Российской Федерации.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам теории стрельбы;
- ознакомить с материальной частью современного стрелкового и спортивного оружия, историей создания и развития стрелкового оружия России; мерами безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований;
- обучить базовым понятиям строевой подготовки, умению выполнять строевые приемы без оружия и проходить торжественным строем с песней;
- обучить приемам начального комплекса рукопашного боя;
- ознакомить с основами медицинских знаний и обучить умению оказывать первую помощь;
- ознакомить с историей Вооруженных сил России, символами воинской чести, законами о воинской обязанности.

Развивающие:

- улучшать физическую подготовку обучающихся;
- формировать интерес к регулярным занятиям военно-прикладными видами спорта;
- формировать у обучающихся целеустремленность, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм;
- развивать внимание, усидчивость, глазомер, память;
- развивать аккуратность, ловкость и выносливость;

- развивать способность наблюдать, анализировать, делать выводы;
- развивать волевые качества, дисциплинированность, стрессовую устойчивость.

Воспитательные:

- воспитывать уважительное отношение к старшим по званию, заботливое отношение к младшим по возрасту, чувство товарищества и взаимопомощи;
- воспитывать уважение к Вооружённым Силам России и их истории; уважение к Российскому оружию и его истории;
- формировать морально-психологические и физические качества гражданина, необходимые для прохождения военной службы и обучения в военных учебных заведениях.

Адресат программы: Данная программа ориентирована на детей в возрасте 12 –17 лет, набор носит свободный характер и обусловлен интересами обучающихся и их родителей.

Форма обучения: очная

Формы организации образовательного процесса – дифференцированное, групповое, индивидуальное, дистанционное обучение

Режим занятий: 1 час в неделю

Объем программы: 34 часа

Планируемые результаты:

Личностные:

- формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни формирование у чувства патриотизма, гражданского самосознания, верности Отечеству, готовности к выполнению конституционных обязанностей, культуры поведения, воспитание силы воли, умения концентрироваться на достижении поставленной цели;
- повышение конкурентоспособности выпускников образовательной организации на основе полученного образования, сформированных личностных качеств и социально значимых компетенций.

Предметные:

- изучат боевые свойства стрелкового оружия, правил его сбережения и хранения;
- познакомятся с поражающими факторами оружия массового поражения и способов защиты от него;
- приобретут первичные навыки использования средств индивидуальной защиты;
- получат навыки ориентирования на местности различными способами, работы с топографическими картами; изучат порядок и правила оказания первой помощи;
- получат практические навыки в оказании первой помощи себе и окружающим.

Метапредметные:

- развитие мотивации к служению Российскому государству, к социально значимой деятельности, потребности в развитии навыков самообслуживания, организаторских способностей, ответственности, смелости, решительности, коммуникативности, развитие психологической устойчивости;
- участие в общегородских мероприятиях не менее 60% обучающихся.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		
1.	Раздел 1. Огневая подготовка				
1.1	Меры безопасности при стрельбе	1	1		Тест
1.2	Теоретические основы стрельбы	2	1	1	Практическое занятие
1.3	Материальная часть оружия	1	1		Тест
1.4	Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок	2		2	Практическое занятие
1.5	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки	3		3	Соревнования
2.	Раздел 2. Строевая подготовка				
2.1	Строй и управление ими	2		2	
2.2	Обязанности военнослужащих перед построением и в строю	2		2	Практический зачет
2.3	Строевые приемы и движение без оружия	2		2	Практический зачет
2.4	Строевой смотр	2		2	Смотр
3.	Раздел 3. Физическая подготовка				
3.1	Гимнастика и легкая атлетика	1		1	Практический зачет
3.2	Преодоление препятствий	1		1	Практический зачет
3.3	Рукопашный бой	2		2	Практический зачет
3.4	Комплексные занятия	2		2	Соревнования
4.	Раздел 4. Основы медицинских знаний				
4.1	Здоровье и здоровый образ жизни	1	1		Опрос
4.2	Первая помощь	3	1	2	Решение ситуативных задач

4.3	Выживание на местности	2		2	Практический зачет
5.	Раздел 5. Служба Отечеству				
5.1	История Вооруженных сил России	1	1		Тест
5.2	Правовые основы военной службы	1	1		Опрос
5.3	Современные ВС России	1	1		Брейн-
	Итоговое занятие	1	1		Зачет
	Итого:	34	10	24	

Содержание учебного плана

Вводное занятие.

Теория: Содержание программы, правила её реализации. Ожидаемые результаты по окончанию обучения. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 1. Огневая подготовка.

Меры безопасности при стрельбе.

Теория: Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.

Практика: Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.

Теоретические основы стрельбы.

Теория: История и виды российского стрелкового оружия.

Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули. Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство. Способы определения расстояния до цели. Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям.

Материальная часть оружия.

Теория: Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки. Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки. Хранение винтовки. Замена основных частей и механизмов винтовки.

Практика: Возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение. Чистка, смазка и хранение винтовки. Настройка пневматических винтовок. Выверка открытого прицела. Зарядание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.

Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок.

Теория: Зарядание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.

Практика: Зарядание, изготовка к стрельбе из положения «Сидя за столом с опорой на локоть». Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы. Зарядание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения «стоя» без опоры. Доклады. Изготовка к стрельбе из положения «с колена» и

лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.

Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.

Практика: Тренировка в стрельбе по мишени на расстоянии 5 метров из положения «Сидя за столом с опорой на локоть». Совершенствование техники и навыков стрельбы. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени на расстояние 5 метров из положения «Стоя». Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени на расстояние 5 и 10 метров из положения «Лёжа» с опорой и без опоры. Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки.

Раздел 2. Строевая подготовка.

Строй и управление ими.

Практика: Строй, шеренга, фланг, фронт, тыльная сторона строя, интервал, ширина строя, глубина строя, колонна. Одношереножный и двухшереножный строй, колонна, развернутый строй, походный строй, направляющий, замыкающий. Управление строем. Команды.

Обязанности военнослужащих перед построением и в строю.

Практика: Проверка исправности оружия, заправка обмундирования, место в строю, передача показаний и команд.

Строевые приемы и движение без оружия.

Практика: Строй, команды и обязанности солдата перед построением и в строю. Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головne уборы снять(надеть)». Строевая стойка. Повороты на месте. Строевой шаг. Повороты в движении. Выполнение воинского приветствия. Выход военнослужащего из строя, подход к начальнику и отход от него.

Строевой смотр.

Практика: Встреча начальника. Вынос Боевого Знамени. Разучивание строевой песни в составе подразделения. Прохождение торжественным маршем и с песней.

Раздел 3. Физическая подготовка

Гимнастика и легкая атлетика.

Практика: Разучивание и тренировка в выполнении гимнастических упражнений. Разучивание и тренировка выполнений упражнений: бег на 100м, челночный бег, бег на 1 км, бег на 3 км.

Преодоление препятствий.

Практика: Разучивание приёмов действий при выполнении общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий. Техника преодоления отдельных препятствий.. Проверка выполнения норматива по преодолению препятствий.

Рукопашный бой.

Практика: Изготовка к бою (без оружия и с оружием). Передвижение в боевой

стойке. Комплексная тренировка, действия по вводным сигналами командам.. Разучивание и тренировка выполнения начального комплекса приемов рукопашного боя. Проверка выполнения начального комплекса рукопашного боя.

Комплексные занятия.

Практика: Тренировка в преодолении препятствий общего контрольного упражнения. Комплексная тренировка.

Раздел 4. Основы медицинских знаний

Здоровье и здоровый образ жизни.

Теория: Показатели здоровья. Личная гигиена. Профилактика заболеваний, здоровый образ жизни.

Первая помощь.

Теория: Начальные основы медицинских знаний: характеристика состояний, требующих оказания первой помощи.

Практика: Первая помощь при травматизме. Первая помощь при отравлениях, тепловых, солнечных ударах, ожогах, обморожениях.

Выживание на местности.

Теория: Выживание на местности в различных географических и климатических условиях: обустройство бивака, разведение костров, добывание и обеззараживание воды и пищи, съедобные и лекарственные растения.

Практика: Выживание на местности в различных географических и климатических условиях: обустройство бивака, разведение костров, добывание и обеззараживание воды и пищи.

Раздел 5. Служба Отечеству.

История Вооруженных сил России.

Теория: История и традиции Вооруженных сил и силовых структур России, символы воинской чести.

Правовые основы военной службы.

Теория: Общие положения о воинской обязанности, законы РФ о воинской обязанности и военной службе. Воинские уставы.

Современные ВС России.

Теория: Назначение, состав, принципы строительства, виды, боевые возможности ВС России на современном этапе. Честь и достоинство российского офицера. Воинский этикет.

Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов за год.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

Мониторинг образовательной деятельности проводится по мере освоения обучающимися программы во время практических занятий в форме педагогического

наблюдения и выборочного опроса по отдельным важным вопросам программы. В течение всего периода обучения педагог ведет индивидуальное наблюдение за творческим и физическим развитием каждого обучаемого. Контроль результатов развития обучающихся проводится в три этапа:

Входной контроль осуществляется в начале обучения с 01-15 сентября, при поступлении обучающегося в учебное объединение, в виде элементарных вопросов по основам безопасности жизнедеятельности.

Промежуточная аттестация осуществляется в середине обучения, в виде опроса, наблюдения на тематических заданиях и практических работах по пройденным темам.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения, в виде комплексного зачета по пройденным темам.

Результативность обучения по программе определяется средствами бесед, выполнения групповых индивидуальных заданий и оценивается по уровням освоения— «высокий», «средний», «низкий».

Формы оценки качества знаний - сдача зачетов (теоретическая и практическая часть).

Оценочные материалы образовательной программы

Перечень показателей и критериев для оценивания результатов выполнения программы представлен в **Приложении №1**. Дневник личностного роста обучающегося в **Приложении №2**. Входной контроль в **Приложении №3**

Методическое обеспечение

Для успешной реализации программы следует использовать следующие методы:

Методы обучения:

- работа в группах;
- индивидуальные консультации, занятия;
- наглядность;
- практика;
- использование ИКТ;
- решение проблемных ситуаций;
- рефлексия

Методы воспитания:

- формирование сознания личности;
- организация деятельности формирование опыта общественного поведения;
- стимулирование поведения и деятельности.

Виды предполагаемой деятельности:

- игровая;
- организаторская;
- трудовая;
- спортивно-оздоровительная;
- аналитическая;
- учебная;
- профорientационная

Все виды деятельности направлены на решение поставленных задач.

Формы занятий: беседы, соревнования, тренировки.

При реализации программы используются различные педагогические технологии, методы, формы и приемы организации занятий.

Формы и методы реализации программы:

- групповые занятия;
- речевые методы: лекция, беседа;
- практические методы: тренировка, самостоятельная работа;
- контрольные методы: тестирование, зачет, опрос;

Образовательные технологии:

- моделирующая (игровая);
- проблемного обучения;
- коммуникативная;
- интерактивного обучения;
- ситуативного обучения;
- групповых решений;
- здоровьесберегающая

Итогом обучения детей по программе является участие в соревнованиях

. Материально-техническое обеспечение программы

Помещение:

Учебный кабинет, оборудован в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и обучающихся, классная доска, ПК, мультимедийный проектор, карты, атласы.

Дидактические материалы:

1. Раздаточный материал
2. Наглядные пособия (таблицы, плакаты, иллюстрации)

Снаряжение и оборудование:

1. Палатки туристские – 5 шт
2. Автомат Калашникова – 2 шт

3. Винтовки пневматические – 2 шт
4. Лазерный тир – 1 шт
5. Рюкзаки– 8 шт
6. Коврики туристские – 5 шт
7. Туристские котлы – 3 шт
8. Пила, топор в чехлах, растяжка
9. Походная аптечка – 1 шт
10. Ремонтный набор – 1 шт
11. Компас – 8 шт
12. Комплект кар – 5 шт
13. Носилки – 2 шт
14. Жгуты – 6 шт
15. Манекен «Максим» - 1 шт

Список литературы

1. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации с изменениями на 2018 год.— М.: Эксмо, 2018.
2. Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации, - М.: Военное издательство, 2006.
3. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).— М.: Военное Издательство, 2009.
4. Основы медицинских знаний: Учебное пособие / Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. – М.: Астрель, 2005.
5. Первая помощь в экстремальных ситуациях: Практическое пособие/Петров С.В., Бубнов В.Г.–М.: НЦЭНАС,2000.
6. Современная начальная военная подготовка: Учебно-методические материалы/Даурцев К.В.и др.–М.:ООО «Технология защиты», 2016.
7. Тактическая медицина современной и регулярной войны в особых условиях. Том1.Пустыня/Евич Ю.Ю.–М.:ООО«Русский печатный двор»,2018.
8. Тактическая медицина современной иррегулярной войны/ Евич Ю.Ю.–М.:ООО «Русский печатный двор»,2018.
9. Топографическая подготовка для курсантов патриотических объединений: методическое пособие/Омельченко С.Д., Решетов П.А., Дубровин С.А., Алексеев А.Ю., Хисматуллина Е.А., Чуфистова Т.С. – М.:ООО «Центр полиграфических услуг «РАДУГА», 2015.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.compancommand.com/> В помощь молодому офицеру.

2. <http://vpc-vympel.ru/> Сайт ВПЦ «Вымпел».
3. <https://topwar.ru/armament/> Военное обозрение.
4. <http://технологии-выживания.рф>

Приложение № 1

Перечень показателей и критериев для оценивания результатов выполнения программы

1. Раздел «Огневая подготовка»

Индивидуальная оценка практической составляющей огневой подготовки проводится на соревнованиях. Уровень подготовки оценивается по следующим критериям:

Оценка:	Критерии
Высокий уровень	<ul style="list-style-type: none"> – обучающийся правильно ориентируется в современном стрелковом оружии; – знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы; – умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже, вести прицельную стрельбу с результатом не ниже 20 очков при 3-х выстрелах, 32 очков при 5-ти выстрелах.
Средний уровень	<ul style="list-style-type: none"> – обучающийся правильно ориентируется в современном стрелковом оружии; – знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы; – умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже, ведет прицельную стрельбу с результатом ниже 18 очков при 3-х выстрелах, 30 очков при 5-ти выстрелах,
Низкий уровень	<ul style="list-style-type: none"> – обучающийся неправильно ориентируется в современном стрелковом оружии; – знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы; – не умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже, ведет прицельную стрельбу с результатом ниже 16 очков при 3-х выстрелах, 28 очков при 5-ти выстрелах.

2. Раздел «Строевая подготовка»

Индивидуальная оценка показателей по данному критерию проводится в середине и конце учебного года.

Оценка:	Критерии
---------	----------

Высокий уровень	- если 50% проверенных строевых приёмов выполнено на «отлично», а 50% - на «хорошо»; при этом внешний вид, строевая стойка и строевой шаг обучающегося имеют оценку «отлично».
Средний уровень	- если 50% проверенных строевых приёмов выполнено на «отлично» и «хорошо», а 50% - на «удовлетворительно»; при этом внешний вид, строевая стойка и строевой шаг обучающегося имеют оценку не ниже «хорошо».
Низкий уровень	- если по одному из строевых приёмов получена оценка «неудовлетворительно» при положительной оценке внешнего вида, строевой стойки и строевого шага обучающегося.
Программу не освоил	- при наличии двух и более неудовлетворительных оценок, а также при неудовлетворительной оценке по внешнему виду, или строевой стойке, или строевому шагу.

3. Раздел «Физическая подготовка»

Индивидуальная оценка показателей физической подготовки обучающихся проводится в середине и в конце учебного года.

Оценка:	Критерии
Высокий уровень	- обучающийся правильно выполняет гимнастические упражнения, выполняет нормативы легкой атлетики для своего возраста, владеет навыками рукопашного боя, техникой преодоления полосы препятствий, освоил начальный комплекс приемов рукопашного боя.
Оценка:	Критерии
Средний уровень	- обучающийся выполняет гимнастические упражнения не очень технично, выполняет нормативы легкой атлетики для своего возраста, владеет навыками рукопашного боя на 80%, владеет техникой преодоления полосы препятствий, начальный комплекс приемов рукопашного боя выполняет с 1-2 ошибками.
Низкий уровень	- обучающийся выполняет гимнастические упражнения с ошибками, с трудом выполняет нормативы легкой атлетики для своего возраста, владеет навыками рукопашного боя на 50%, при преодолении полосы препятствий делает много ошибок, начальный комплекс приемов рукопашного боя выполняется с большим количеством ошибок.

4. Раздел «Основы медицинских знаний»

Индивидуальная оценка показателей по данному критерию проводится в середине и конце учебного года.

Оценка:	Критерии
---------	----------

Высокий уровень	– обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; – самостоятельно, не испытывая особых трудностей, без ошибок выполняет практические задания по оказанию первой помощи и выживанию на местности.
Средний уровень	- объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%, выполняет практические задания с 1-2ошибками.
Низкий уровень	- обучающийся овладел менее чем 50% предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при выполнении практических заданий делает много ошибок.

5. Раздел «Служу Отечеству»

Индивидуальная оценка показателей по данному критерию проводится в середине и конце учебного года.

Оценка:	Критерии
Высокий уровень	- обучающийся знает историю и традиции Вооруженных сил России, символы воинской чести, общие положения о воинской службе; проявляет дисциплинированность и чувство товарищества к другим участникам группы.
Средний уровень	- объём усвоенных знаний составляет 70-50%, обучающийся проявляет дисциплинированность и чувство товарищества к другим участникам группы.
Низкий уровень	- обучающийся плохо знает историю и традиции Вооруженных сил России, символы воинской чести, общие положения о воинской службе; не всегда проявляет дисциплинированность и чувство товарищества к другим участникам группы.

Приложение № 2

Дневник личностного роста обучающегося

(общеобразовательная общеразвивающая программа «Патриоты России»)

ФИО _____

№ п/п	Показатели	1-й год обучения	
		Январь	Май
1	Огневая подготовка		
2	Строевая подготовка		
3	Физическая подготовка		
4	Основы медицинских знаний		
5	Служу Отечеству		

Входной контроль

1. Каковы требования к месту сооружения временного жилища:

- а) место среди сухостоя, который можно использовать для костра;
- б) ровная продуваемая ветром площадка, расположенная недалеко от водоёма; +
- в) недалеко от дороги или проезжей тропы, вблизи много грибов и ягод.

2. Дымом, какого цвета вы будете пользоваться для подачи сигналов бедствия в пасмурную погоду?

- а) любым;
- б) чёрным; +
- в) белым.

3. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребенком. Но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закалки он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали ведер 10 холодной воды и всегда два ведра вдруг (т.е. неожиданно).

- а) Кутузов
- б) Суворов +
- в) Багратион

4. Главные принципы рационального питания – это:

- а) энергетическое равновесие;
- б) высокое потребление сахара;
- в) сбалансированное питание; +
- г) режим питания. +

5. В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?

- а) сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий;
- б) горбатый, бледный, хилый, низкий;
- в) стройный, сильный, ловкий, статный. +

6. Если во время купания у тебя свело ногу, как ты поступишь?

- а) возьму ногу за носок и потяну на себя;
- б) приму положение «поплавок» и разотру мышцу; +
- в) уколую сведенную мышцу булавкой;
- г) буду звать на помощь.

7. При ожоге необходимо:

- а) смазать место ожога маслом и присыпать порошком;
- б) обработать место ожога марганцовкой;
- в) проколоть образовавшиеся пузыри;
- г) охладить обожжённое место под струёй холодной воды +

8. При иммобилизации бедра, плеча шина обязательно должна захватывать:

- а) три сустава;
- б) два сустава (выше и ниже перелома);
- в) два или три сустава, в зависимости от наличия шин. +

9. Выберите самый надежный способ обеззараживания воды в полевых условиях:

- а) очистка через фильтр из песка и материи;
- б) очистка через фильтр из песка, ваты и материи;
- в) кипячение воды; +
- г) добавление в воду марганцовки.

10. Услышав сигнал «Внимание всем!» необходимо:

- а) Спуститься в подвал.
- б) Позвонить всем знакомым и предупредить об опасности.
- в) Включить радио или ТВ, прослушать рекомендации. +

11. Установите соответствие между группой средств индивидуальной защиты и их разновидностью (ответ представьте цифрой с буквой, например, ...2В...)

1. средства индивидуальной защиты органов дыхания

2. средства индивидуальной защиты кожи

- а) общевойсковой защитный комплект
- б) противогаз
- в) производственная одежда
- г) ватно-марлевая повязка
- д) противопыльная тканевая маска
- е) повседневная одежда, при необходимости пропитанная специальными растворами
- ж) респиратор
- з) легкий защитный костюм Л-1
- и) аптечка индивидуальная АИ-2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766764

Владелец Вибе Наталья Николаевна

Действителен с 14.08.2023 по 13.08.2024