

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Новооскольский дом детского творчества»**

Утверждаю:
Директор МАУДО
«Новооскольский ДДТ»
Т.В. Пуль
приказ №53 от «29» августа 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по патриотическому воспитанию**

На 2019-2020 учебный год

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Педагог дополнительного образования:
Ковалёв Николай Иванович

г. Новый Оскол, 2019 г.

Дополнительная образовательная программа «Юный Патриот»

Направленность: физкультурно - спортивная

Вид образовательной программы: модифицированная

Автор программы: Ковалёв Николай Иванович – педагог-организатор
МАУДО «Новооскольский ДДТ»

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета МАУДО
«Новооскольский ДДТ» от «29» августа 2019 г., протокол № 01

Рабочая программа рассмотрена на заседании педагогического совета
МАУДО «Новооскольский ДДТ» от «29» августа 2019 г., протокол № 01.

Председатель _____



Пуль Т.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Юный патриот», рассмотренной на заседании Педагогического совета МАУДО «Новооскольский ДДТ» 29 августа 2019 г, протокол №01.

Цель программы - развитие у детей и подростков патриотизма и гражданственности как важнейших духовно-нравственных ценностей, формирование у них умений и готовности к активному проявлению в жизни, высокой ответственности и дисциплинированности.

Задачи программы:

1. Развитие мотивации обучающихся к познанию важнейших духовно-нравственных ценностей, отражающих специфику формирования и развития нашего общества и государства, национального самосознания, образа жизни, миропонимания и судьбы россиян.

2. Компенсация отсутствующих в основном образовании знаний, умений и навыков в области истории Отечества и Вооруженных сил, физкультуры и спорта, медицины.

3. Развитие интереса к воинским специальностям и формирование желания получить соответствующую подготовку; выработка готовности к достойному служению обществу и государству.

4. Физическое развитие обучающихся, формирование навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях.

5. Воспитание силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма.

Срок реализации программы - 1 год. Периодичность проведения занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Оптимальной формой обучения являются учебно-тренировочные занятия. Однако для реализации всех поставленных задач этого недостаточно, поэтому в практической деятельности используются следующие формы: соревнования, тактико-строевые занятия, тематические и комплексные занятия, практические занятия на местности, тренировки на снарядах, практические стрельбы, мероприятия, приуроченные к Дням воинской славы, показательные выступления, походы на природу.

Реализация программы предусматривает использование различных форм организации работы: групповые, индивидуальные и дифференцированно – групповые.

При обучении, по разделам данной программы, используются как теоретические, так и практические методы обучения.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

К концу обучения по данной рабочей программе школьники должны

уметь:

- работать с информацией;
- выделять и обобщать смысл поставленной учебной задачи;
- самостоятельно определять цель при выполнении работы;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- выстраивать последовательность необходимых операций;
- выполнять правила внутреннего распорядка;
- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии;- соблюдать дисциплину;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в процессе совместной деятельности;
- работать индивидуально и в группе.

знать:

- теорию и практику по разделам «Военная подготовка», «Огневая (стрелковая) подготовка», «Строевая подготовка» и др.

- умения и навыки по физической подготовке,
- как работать с картой, ориентироваться на местности,
- приёмы стрельбы из оружия,
- как оказать первую медицинскую помощь в различных ситуациях.

Программа дает возможность получить допризывную военную подготовку, совершенствовать знания и навыки по основам воинской службы и специальной подготовке.

Данная программа разработана на 1 год обучения (72 часа) для детей средней возрастной группы 12-15 лет.

Формой подведения итогов реализации рабочей программы является проведение итогового контрольного занятия.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспита- тельная работа
				Теория	Практика	
1	02.09	Введение. Техника безопасности	1	Знакомство с деятельностью кружка «Юнармеец».	ТБ на занятиях по физической, стрелковой, строевой подготовке.	Внимательность
2-3	06.09 09.09	Определение уровня физических качеств.	2	Занятие спортом как средство физического развития.		Бережное отношение к своему здоровью
4	13.09	Анализ техники бега.	1		Формирование практических умений и навыков,	Бережное отношение к своему здоровью
5	16.09	Легкоатлетические упражнения.	1	Легкоатлетические упражнения	Формирование практических умений и навыков,	Бережное отношение к своему здоровью
6	20.09	Совершенствование техники бега.	1		Формирование практических умений и навыков,	Бережное отношение к своему здоровью
7	23.09	Бег 60 м.	1		Формирование практических умений и навыков,	Бережное отношение к своему здоровью
8	27.09	Кроссовая подготовка.	1		Формирование практических умений и навыков,	Бережное отношение к своему здоровью
9	30.09	Эстафетный бег.	1		Формирование практических умений и навыков,	Бережное отношение к своему здоровью
10	04.10	Встречная эстафета.	1		Формирование	Способность к

					практических умений и навыков,	взаимодействие в команде
11	07.10	Метание мяча на дальность.	1		Формирование практических умений и навыков,	Сосредоточенность
12	11.10.	Кросс (1500, 2000 м)	1		Формирование практических умений и навыков,	Сосредоточенность
13	14.10	Лыжная подготовка	1		Формирование практических умений и навыков,	Исполнительность
14-15	18.10 21.10	Полоса препятствий	2	теоретические основы преодоления полосы препятствий	Формирование практических умений и навыков,	Сосредоточенность
16	25.10	Спортивная карта.	1	Ориентирование как средство физического развития.		Внимательность
17	28.10	Измерение расстояний на карте и на местности.	1	Знакомство с топографической картой.		Внимательность
18	01.11	Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу	1	Знакомство с компасом.	Приемы работы с компасом, с картой.	Внимательность
19	08.11	Контрольная карточка и легенды контрольных пунктов.	1		Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.	Сосредоточенность
20	11.11	Понятие о тактическом плане.	1		Приемы работы с картой.	Внимательность и аккуратность

21	15.11	Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.	1		Приемы работы с картой.	Внимательность и аккуратность
22	18.11	Основные положения правил по спортивному ориентированию.	1		Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию школьного и районного масштабов.	Сосредоточенность
23	22.11	Равномерный бег в условиях пересеченной местности.	1		Приемы работы с картой.	Бережное отношение к своему здоровью
24	25.11	Организация туристского быта.	1		Выбор места для организации и лагеря. Основные требования к месту.	Внимательность и аккуратность
25	29.11	Разведение костра. Виды костров.	1		Туристское снаряжение для организации и пребывания в походных условиях.	Внимательность и аккуратность
26	02.12	Родной край, его природные особенности.	1		Знакомство с достопримечательностями родного края.	Способность к взаимодействию в команде
27	06.12.	Охрана природы.	1		Уважение традиций родного края, любовь к своей Родине	Внимательность и сосредоточенность

28	09.12	Перечень группового и личного снаряжения.	1		Туристское снаряжение для организаци и пребывания в походных условиях.	Внимательность и сосредоточенность
29	13.12	Правила приготовления пищи.	1	Составление меню и списка продуктов.	Приготовление пищи на костре.	Внимательность и сосредоточенность
30	16.12	Прохождения этапов туристских соревнований	1		Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.	Внимательность и сосредоточенность
31	20.12	Отработка умений и навыков прохождения этапов.	1		Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.	Внимательность и сосредоточенность
32	23.12	Вооруженные Силы Российской Федерации.	1	виды и рода войск ВС РФ	Применение вооружённых сил РФ для военной безопасности страны.	Терпимость, сообразительность
33	27.12	Белгородский край в истории воинских подвигов.	1	История, культура и природные особенности родного края. Рассказ		Уважение к истории
34	30.12	Строевой устав. Устав гарнизонной и караульной	1	Рассказ, изучение		Сообразительность

		служб.				
35	10.01	Устав внутренней службы. Дисциплинарный устав.	1	Рассказ, изучение		Упорство в достижении цели
36-37	13.01 17.01	Строевые приёмы и движение без оружия	2	Показ и разучивание основ строя подразделения	Строевая стойка, построение в одну, две и три шеренги	Терпимость, сообразительность
38	20.01	Выход из строя и подход к начальнику, возвращение в строй	1		Повторение. Выход из строя и возвращение.	Бережное отношение к снаряжению
39	24.01	Виды строя. Приёмы построения в шеренгу и колонну.	1		Отработка строевых приёмов	Трудолюбие
40-41	27.01 31.01	Отработка перестроения отделения.	2		Отработка строевых приёмов	Уважение к истории
42	03.02	Понятие о тактике. Обязанности солдата в бою.	1	Понятие о действии солдат в бою.	Отработка действий солдата в бою.	Бережное отношение к своему здоровью
43	07.02	Преодоление препятствий, инженерных заграждений и заражённых участков.	1		Отработка действий солдата в бою.	Терпимость, сообразительность
44	10.02	Особенности и способы работы с топографической картой.	1		Приемы работы с картой.	Способность к взаимодействию в команде
45	14.02	Подготовка на карте маршрута движения.	1		Приемы работы с картой.	Способность к взаимодействию в команде
46-47	17.02 21.02	Ориентирование на местности по топографической карте.	2	Ориентирование карты по компасу.	Упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.	Способность к взаимодействию в команде
48	24.02	Тактико-технические характеристики автомата АК-74.	1	Изучение частей АК 74	Разборка и сборка АК 74	Терпимость, сообразительность

49	28.02	Тактико-технические характеристики пистолета ПМ.	1	Изучение частей ПМ	Разборка и сборка ПМ	Терпимость, сообразительность
50-51	02.03 06.03	Отработка навыков неполной разборки и сборки оружия.	2		Упражнения по сборке и разборке	Терпимость, сообразительность
52-63	09.03 13.03 16.03 20.03 23.03 27.03 30.03 03.04 06.04 10.04 13.04 17.04	Практические стрельбы из пневматической винтовки	12	ТБ при стрельбе	Изучение и выполнение упражнений по стрельбе.	Самостоятельность, целеустремленность
64	20.04	Средства защиты органов дыхания, кожи, медицинские средства защиты	1	Индивидуальные средства защиты	Упражнения по использованию средств ИЗ	Терпимость, сообразительность
65	24.04	Убежища, радиационные укрытия, простейшие укрытия	1		Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему.	Внимательность
66	27.04	Первая помощь при закрытых и открытых переломах, травмах головы, позвоночника, костей таза.	1		Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему.	Аккуратность
67	04.05	Первая помощь при остановке сердца и дыхания. Первая помощь при поражениях оружия массового поражения.	1		Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему.	Бережное отношение к своему здоровью
68	08.05	Факторы выживания в условиях автономного существования.	1	Автономное существование. Анализ ситуации.	Планы действий при ЧЗ, человек и природа один на	Способность к взаимодействию в команде

					один.	
69	11.05	Подача сигналов бедствия. Водообеспечение. Профилактика возможных заболеваний с помощью лекарственных трав.	1		Водообеспечение, профилактика заболеваний, добыча пищи. Защита места. Сигналы бедствия.	Упорство в достижении цели, физическая активность
70-72	15.05 18.05 22.05	Организация, участие в мероприятиях Движения, города, области. Итоговая аттестация.	3		участие в мероприятиях	Упорство в достижении цели, физическая активность

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Раздел «Введение»

1.1 Знакомство с деятельностью кружка «Юнармеец». Техника безопасности на занятиях по физической, стрелковой, строевой подготовке.

I. Блок «Физическая подготовка»

Раздел 1 «Общая и специальная физическая подготовка»

1.1 Техника безопасности и охрана здоровья на занятиях ОФП. Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, выносливость, ловкость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности.

1.2 Силовые упражнения без снарядов, со снарядами, на перекладине.

1.3 Легкоатлетические упражнения: челночный бег, бег на разные дистанции, упражнения со скакалкой.

1.4 Лыжная подготовка. Подбор лыж и палок. Техника бега.

1.5 Прохождение марш-броска с различными вводными, военизированной полоса препятствий.

1.6 Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Раздел 2 «Ориентирование на местности»

2.1 Ориентирование по карте.

2.2 Чтение карты.

2.3 Стороны света. Работа с компасом.

2.4 Выбор пути.

Раздел 3 «Туристские техники»

3.1 Особенности техники и тактики пешеходного туризма.

3.2 Туристское снаряжение для туристской полосы препятствий.

3.3 Туристические узлы.

3.4 Туристское многоборье.

3.5 Этапы туристской полосы препятствий.

II. Блок «Военная подготовка»

Раздел 1 «Общевоинские уставы Вооружённых Сил РФ»

1.1 Устав внутренней службы ВС РФ, общие положения.

1.2 Дисциплинарный устав ВС РФ, общие положения.

Раздел 2 «История создания современной армии в России»

2.1 Азы военного искусства Древней Руси. Военная история Руси в IX-XI вв.

Раздробленность Руси в XII-XIII вв. Объединение русских земель вокруг Москвы в XIV вв.

2.2 Противостояния и конфликты Российской империи с другими государствами.

Великие полководцы. Походы и войны. Отечественная война 1812. Первая мировая война.

2.3 Советский период СССР. Интервенция и гражданская война. Великая отечественная война 1941-1945 гг.

2.4 Современная Российская Армия.

2.5 Белгородский край в истории воинских подвигов.

Раздел 3 «Огневая подготовка»

3.1 История возникновения и развития оружия. Основные виды оружия. Техника безопасности по огневой подготовке.

3.2 Культура работы с оружием. Пневматическое и малокалиберное оружие, боеприпасы.

3.3 Основы стрельбы из пневматического и малокалиберного оружия.

Раздел 4 «Военная топография»

4.1 Местность, основные способы изучения местности.

4.2 Ориентирование на местности. Составление съёмки местности.

4.3 Понятие о топографической карте. Работа с картой.

Раздел 6 «Строевая подготовка»

5.1 Общее положение о строе.

5.2 Строевые приёмы и движение без оружия.

5.3 Выполнение воинского приветствия, выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.

5.4 Положение Боевого Знамени воинской части в строю, вынос и относ Знамени.

5.5 Строи отделения, взвода, роты, батальона и полка.

5.6 Строевой смотр подразделения воинской части.

Раздел 7 «Тактическая подготовка»

7.1 Тактика – как наука о бое, основные положения.

7.2 Огонь, основные виды. Маневр в бою, основные виды.

7.3 Действия солдата в обороне, наступлении, боевом охранении.

III. Блок «Основы безопасности жизнедеятельности»

Раздел 1 «Медицинская подготовка»

1.1 Общие принципы оказания первой медицинской помощи. Понятие о десмургии. Виды ран, кровотечений, первая медицинская помощь.

1.2 Первая медицинская помощь при повреждении костей, суставов, мышц.

Раздел 2 «Выживание в экстремальных ситуациях»

2.1 Понятие о выживании. Экстремальные ситуации.

2.2 Факторы риска, факторы обеспечивающие выживание. Инструменты выживания, аварийный комплект.

2.3 Медицинское обеспечение при выживании.

2.4 Основные способы ориентирования. Приметы погоды и определение времени.

2.5 Добывание воды, огня в полевых условиях.

Раздел 3 «Радиационная, химическая, биологическая защита и гражданская оборона»

3.1 МЧС, его задачи. Знакомство с профессией спасателя.

3.2 Чрезвычайные ситуации. Сигналы оповещения при чрезвычайных ситуациях. Действия населения при сигналах оповещения.

3.3 Средства индивидуальной защиты, их использование.

V. Блок «Спортивно-массовая деятельность»

1. Участие в мероприятиях ВВПОД «Юнармия» города, области.

Список литературы

1. Уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. «Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации», 2010.
2. Аверин А.И. и др. Начальная военная подготовка [Текст]/ А.И. Аверин И.Ф. Выдрин Н.К. Ендовицкий - М.: просвещение, 1987.-256 с.
6. Вырщиков А.Н., Кусмарцев М.Б. Патриотическое воспитание молодёжи в современном российском обществе. Монография. – Волгоград: НП ИПД «Авторское перо», 2006 ... с.
7. Волович В.Г., Человек в экстремальных условиях природной среды [Текст]/ В.Г.Волович. – М.: Мысль, 1990. – 205 с. Иванова И., Больше, чем игра...: «Зарница»: вчера, сегодня, завтра [Текст]/ И. Иванова // Военные знания. - 2003. - №2. - С.32-33.
8. Коструб А.А., Медицинский справочник туриста [Текст]/ А.А.Коструб. – М.: Профиздат, 1986. – 180 с.
3. Мельниченко И. И., Мешков А. В., Мешкова С. И. Методика организации и проведения военно-полевых сборов. — А.: 2005.
4. Нефедов А.А.Тактическая подготовка. М.: Библиотечка «Военные знания», - 2007
5. Штыкова, Е. В. Топография и ориентирование на местности : учебное пособие / Е. В. Штыкова, В. Н. Агальцов. – Омск : Издательство СибГУФК, 2008. – 52 с.

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Практическое занятие для определения общей физической подготовленности школьников

Определения силовых возможностей:

1. Бросок набивного мяча, движение руками из-за головы, сидя на полу, ноги врозь. Определяет силу мышц разгибателей туловища, плечевого пояса и частично рук. Измеряется дальность броска в метрах от линии стоп. Вес набивного мяча выбирается в зависимости от подготовленности учащихся. Ориентировочно - 3 кг.
2. Сгибание и разгибание рук из упора на гимнастических брусьях. Определяется сила мышц рук и плечевого пояса путем подсчета числа выполненных движений.

Определения скоростно-силовых возможностей:

1. Количество приседаний за 10 сек. Требование к упражнению: при выполнении полностью ноги выпрямлять в верхнем положении и полностью их сгибать при приседании.
2. Количество сгибаний и разгибаний рук из И.п. упор лежа. Определяется количество движений за 10 сек. Требование к упражнению: при сгибании рук касаться грудью пола, при разгибании - руки полностью выпрямлены.

Уровень двигательных возможностей наиболее полно отражает функциональное состояние организма школьников, которое проявляется в умении выполнять различные двигательные действия при соответствующем уровне развития двигательных качеств.

Определение силовой выносливости:

1. Количество приседаний на одной ноге. Испытуемый, придерживаясь (чтобы не потерять равновесие) рукой за гимнастическую стенку, приседает на ближней к стенке ноге, затем, повернувшись к стенке другим боком, приседает на другой ноге. Хват руки за гимнастическую стенку - на уровне опущенной руки в положении основной стойки.
2. количество сгибаний и разгибаний туловища за 1 мин из И.п.: лежа на полу (или на мате), руки за голову, ноги согнуты в коленях под углом 90°, партнер удерживает стопы выполняющего тест, прижимая их к полу. При сгибании туловища (его подъеме) локти касаются коленей.

Определение ловкости:

Как известно, критерием появления ловкости являются координационные возможности человека. Координационные способности включают в себя проявление всего комплекса двигательной сферы: двигательных качеств, двигательных навыков, способность управлять и регулировать двигательные действия, энергетику и эстетику движений, социальные факторы двигательной деятельности.

1. Прыжки на разметку. Испытуемый прыгает с ящика высотой 110 см на обозначенную линию (1,5 - 2 м от ящика) так, чтобы попасть на эту линию пятками. После объяснения ему даются две попытки. Результат (в см) определяется по отклонению от линии (среднее из двух). За отклонение берется максимально удаленная пятка одной из ног.

Оценка: «отлично» - 3 см, «хорошо» - 5 см, «удовлетворительно» - 9 см, «достаточно» - 12 см, «плохо» - более 12 см.

2. Оценка способности к статическому равновесию. Стоя на одной ноге, другая нога согнута, развернута во фронтальной плоскости, ее пятка касается коленного сустава опорной ноги, руки на поясе, голова держится прямо. Тестирование выполняется с открытыми и закрытыми глазами. Отсчет времени начинается с момента принятия устойчивого положения, а прекращается в момент потери равновесия. Небольшие колебания туловища допускаются.
3. Оценка способности к статическому равновесию. Выполнение: основная стойка, глаза закрыты, непрерывное вращение головой в одну сторону в темпе - 2 вращения в сек. Время фиксируется от начала вращения головой до потери равновесия. Оценка: «отлично» - 35 сек, «хорошо» - 20, «удовлетворительно» - 16, «плохо» - менее 16 сек.

Учитывая неодинаковый уровень физической подготовленности, следует к каждому из школьников подходить индивидуально, так как повседневной жизнью подтверждено то

положение, что физически подготовленный человек имеет лучшую производительность труда, высокую работоспособность, высокую физическую дееспособность.

Тесты с ответами по теории начальной военной подготовке

1. Что такое тактика?

- а/ правила поведения
- б/ составная часть военного искусства +
- в/ военное шествие
- г/ вид военного искусства

2. Что такое тактическая подготовка?

- а/ обучение личного состава в подготовке и введении боя +
- б/ нападение на врага
- в/ отступление
- г/ все ответы верны

3. Что такое бой?

- а/ стрельба из всех видов оружия
- б/ уничтожение боевой техники
- в/ уничтожение живой силы противника
- г/ основная форма тактических действий войск авиации и флота, воюющих сторон. +

4. Что такое «огонь»?

- а/ стрельба из всех видов оружия
- б/ уничтожение боевой техники
- в/ одно из основных средств уничтожения противника в бою на суше, на море и в воздухе +
- г/ основная форма тактических действий войск авиации и флота, воюющих сторон.

5. Что такое маневр?

- а/ стрельба из всех видов оружия
- б/ уничтожение боевой техники
- в/ уничтожение живой силы противника
- г/ организованное передвижение войск в ходе боя на новое направление

6. Обязанности солдата в бою.

- а/ знать боевую задачу отделения и свою задачу +
- б/ знать своего противника
- в/ знать как уничтожить противника
- г/ нет верного ответа

7. Что такое минно взрывные и инженерные заграждения?

- а/ это минное поле +
- б/ это заграждения солдат
- в/ это заграждения противника
- г/ это тактическое поле

8. Что такое невзрывные инженерные заграждения?

- а/ это минное поле
- б/ это заграждения солдат
- в/ это заграждения противника
- г/ это заграждения использованные подручным материалом (колючая проволока, и т.д.) +

9. Кто такой дозорный?

- а/ наводчик оператор
- б/ механик водитель
- в/ управляющий
- г/ разведчик +

10. Устав внутренней службы – определяет...

- а/ основные положения уклада в воинских частях +
- б/ предположения уклада в воинских частях

- в/ сущность воинской дисциплины
- г/ организации и несения службы суточным и гарнизонным нарядом

11. Что такое дисциплинарный устав- определяет ...

- а/ основные положения уклада в воинских частях
- б/ предположения уклада в воинских частях
- в/ сущность воинской дисциплины +
- г/ организации и несения службы суточным и гарнизонным нарядом

12. Строевой устав – определяет...

- а/ строевые приемы и движения без оружия и с оружием +
- б/ предположения уклада в воинских частях
- в/ сущность воинской дисциплины
- г/ организации и несения службы суточным и гарнизонным нарядом

13. Кто такой часовой?

- а/ Вооруженный караульный, выполняющий задачу по охране поста +
- б/ Караульный, охраняющий пост
- в/ Вооруженный дневальный по роте
- г/ Караульный подразделения

14. Какие действия военнослужащего находящегося в строю, услышавшего свою фамилию:

- а/ Выходит из строя
- б/ Принимает строевую стойку, отвечает «Я» +
- в/ Делает два шага вперед
- г/ Принимает строевую стойку

15. Сколько патронов вмещает магазин АК-74?

- а/ 20
- б/ 35
- в/ 30 +
- г/ 40

16. Строем называется.

- а/ – размещение военнослужащих, подразделений для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.
- б/ – установленное Уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах. +
- в/ – установленное Уставом или командиром размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.
- г/ – установленное Уставом или командиром размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий.

17. Шеренгой является.

- а/ – строй, в котором военнослужащие размещены в затылок друг другу, а подразделения одно за другим на дистанции установленной Уставом или командиром.
- б/ – строй, в котором военнослужащие размещены на установленных интервалах.
- в/ — строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах. +
- г/ – построение, в котором военнослужащие размещены в затылок друг другу, а подразделения одно за другим на дистанции установленной Уставом или командиром.

18. Чтобы принять положение строевой стойки необходимо.

- а/ Стоять свободно, ослабив правую или левую ногу но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать.
- б/ Стоять прямо, без напряжения.
- в/ Стоять прямо, без напряжения, носки выровнять по линии фронта, поставив их на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подобрать; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посредине бедер, а пальцы полусогнуты

и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию. +

г/ Стоять прямо, без напряжения, плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка.

19. Положение “ВОЛЬНО”:

а/ Стать свободно, но не сходить с места.

б/ Стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать. +

в/ Ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места и не разговаривать.

г/ Ослабить в колене правую или левую ногу, не ослаблять внимания и не разговаривать.

20. Кровотечение это-

а/ перелом кости;

б/ дыхательная функция;

в/ повышенное артериальное давление;

г/ истечение кровью из кровеносных сосудов при нарушении целостности их стенки; +

21. Как остановить обильное венозное кровотечение?

а/ наложить давящую повязку;

б/ наложить жгут; +

в/ обработать рану спиртом и закрыть стерильной салфеткой;

г/ продезинфицировать спиртом и обработать йодом;

22. При ранении сонной артерии необходимо срочно:

а/ наложить тугую повязку.

б/ наложить жгут.

в/ зажать пальцем артерию ниже раны. +

г/ посыпать солью.

23. При ранении кровь течёт непрерывной струёй. Это кровотечение:

а/ Паренхиматозное в/Капиллярное.

б/ Венозное. +

в/ Капиллярное.

г/ Артериальное.

24. Характерные признаки артериального кровотечения:

а/ Кровь тёмного цвета, вытекает ровной струёй.

б/ Кровь алого цвета, вытекает пульсирующей струёй. +

в/ Кровоточит вся поверхность, вытекает в виде небольших капель.

г/ Кровь тёмного цвета, вытекает сильной струёй.

25. Артериальное кровотечение возникает при:

а/ повреждении какой-либо артерии при глубоком ранении; +

б/ поверхностном ранении;

в/ неглубоком ранении в случае повреждения любого из сосудов;

г/ Все ответы верны.

26. Самым надёжным способом остановки кровотечения в случае повреждения крупных артериальных сосудов рук и ног является:

а/ наложение давящей повязки;

б/ пальцевое прижатие;

в/ максимальное сгибание конечности;

г/ наложение жгута; +

27. При открытом переломе конечности с сильным кровотечением раны необходимо в первую очередь:

а/ Обработать край раны йодом;

б/ Провести иммобилизацию конечности;

в/ Промыть рану перекисью водорода;

г/ Остановить кровотечение. +

28. Как правильно выбрать место наложения кровоостанавливающего жгута при артериальном кровотечении?

а/ наложить жгут на обработанную рану;

б/ выше раны на 10-15 см;

в/ на 15-20 см ниже раны; +

раны; г/ на 20-25 см ниже.

29. Какие известны основные способы ориентирования на местности?

а/ по памяти;

б/ по растениям;

в/ по небесным светилам;

г/ по компасу;

д/ по местным признакам.

30. Какие факторы необходимо учесть при оборудовании временного жилища (укрытия)?

а/ наличие поблизости населенного пункта, где можно взять материалы и инструменты;

б/ температуру воздуха и насекомых;

в/ наличие материалов необходимых для строительства укрытия, и продолжительность предполагаемой стоянки;

31. Что может послужить основными источниками пищи в условиях автономного выживания?

а/ насекомые и их личинки;

б/ дикорастущие съедобные растения, водоросли, грибы;

в/ пища животного происхождения;

г/ крупные волосатые гусеницы и черви.

32. Из перечисленных ниже причин выберите те, которые являются причинами вынужденного автономного существования в природных условиях:

а/ несвоевременная регистрация туристической группы перед выходом на маршрут, отсутствие средств связи;

б/ потеря ориентировки на местности во время похода, авария транспортных средств, крупный ледяной;

в/ потеря части продуктов питания, потеря компаса.

Психологический тест

Эмоциональная Устойчивость

Дети по-разному реагируют на стрессовые ситуации. Естественно, умение легко переносить стрессы и не трепать себе и окружающим людям нервы по мелочам — весьма ценное качество. В противном случае любой пустяк может превратить вашу жизнь в ад. Но, конечно, не стоит и перегибать палку, уподобляясь каменной статуе, недвижимой среди бурь. Лучше оставаться живым человеком, но при этом не быть «свечой на ветру».

1. Неожиданно на самом интересном месте телепередачи ломается телевизор. Как вы поступите?

- запущу в него чем-нибудь, хуже уже все равно не будет — 3;
- поищу номер телефона мастерской — 1;
- попытаюсь своими силами устранить поломку — 2.

2. Можете ли вы назвать три книги, которые в ближайшее время намереваетесь прочесть?

- да — 2;
- нет — 3;
- точно не знаю — 1.

3. Есть ли у вас хобби?

- да — 1;

- просто предпочитаю расслабиться дома или пойти куда-нибудь прогуляться — 2;
 - у меня нет времени на всякую ерунду — 3.
4. Любите ли вы вылазки на природу?
- нет, предпочитаю созерцать природу на картинках — 3;
 - использую любую возможность, чтобы выбраться в какое-нибудь приятное местечко, хотя бы в ближайший парк — 1;
 - да, но только если это не сопряжено с чрезмерными трудностями. «Умный в гору не пойдет, умный гору обойдет» — 2.
5. У вас выдалась свободная минутка. Какова ваша реакция?
- наслаждаюсь восхитительным ничегонеделанием — 2;
 - отправляюсь туда, куда давно мечтал выбраться, но дела мешали — 1;
 - не нахожу себе места, ощущаю какой-то странный дискомфорт оттого, что вдруг стало нечего делать — 3.
6. Выходной. Можно куда-то пойти. Вам обещали позвонить, но звонок задерживается уже минут на двадцать. Что вы делаете?
- жду и одновременно что-нибудь делаю, чтобы время не пропадало зря (например, убираю квартиру) — 1;
 - злюсь на своих неорганизованных друзей — 3;
 - усаживаюсь перед телевизором и, не дождавшись звонка, могу провести передним несколько часов — 2.
7. Ваша любимая игра?
- шашки, шахматы, нарды и тому подобные настольные игры — 2;
 - карты, игровые автоматы, лотерея — 3;
 - ничего из вышеперечисленного струн в душе не задевает — 1.
8. Является ли для вас проблемой — чем заполнить свободное время?
- у меня столько разных интересов, что трудно выбрать, чем бы заняться именно сейчас — 1;
 - ненавижу бездельничать. Лучше еще поработать — 2;
 - это никого не касается. Что хочу, то и делаю — 3.
9. Незнакомый человек (в очереди, в общественном транспорте и т. п.) вам нахамил. Ваша реакция?
- отвечу ему (ей) в том же стиле — 3;
 - смолчу, но внутри буду «кипеть» — 2;
 - сразу же выброшу этот инцидент из головы — 1.
10. В кассе вас обсчитали на небольшую сумму. Что вы сделаете?
- «ринусь в бой», отстаивая свои интересы — 2;
 - вежливо потребую привести начальство — 3;
 - махну рукой и уйду. В конце концов, кассир тоже человек — 1.

Итоги:

От 10 до 14 баллов:

Ваши нервы в порядке. Вы можете успешно контролировать свои эмоции, случайные стрессы не выводят вас из равновесия. На всякий случай проверьте себя через недельку.

От 15 до 25 баллов:

Ваше противостояние стрессам происходит переменным успехом. Вы стараетесь не давать себе мучиться понапрасну из-за житейских коллизий, но все-таки время от времени какая-то несчастная случайность заставляет вас переживать и конфликтовать. Чаше находите для себя повод расслабиться и сменить деятельность.

От 26 до 30 баллов:

Жизнь для вас — поле боя, и сражения бывают нешуточные. Но все-таки и фронтовики иногда отдыхают. Организм у вас, возможно, крепкий, но вряд ли «железный». Хорошо бы

вам научиться отстраняться от жизненных драм, не принимать их близко к сердцу, сохраняя трезвое отношение к действительности.