

ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ» Г. СОЧИ

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «11» мая 2023 г.  
Протокол №5

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ЦВР г. Сочи  
Л.К. Папантонио/  
Приказ от «29» мая 2023 г. №152/0



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СОЦИАЛЬНО - ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЮНЫЕ ПАТРИОТЫ»  
(военно-патриотический клуб)**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 2 года: 288 ч. (144 ч/144 ч)

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 39866

Автор-составитель:  
Ашикорян М.М.  
педагог дополнительного образования  
МБУ ДО ЦВР

г. Сочи, 2023

## Раздел 1

### Комплекс основных характеристик программы: объем, содержание, планируемые результаты

#### 1.1 Пояснительная записка программы.

В настоящее время военно-патриотическое воспитание является приоритетным направлением в образовании. Формирование патриотических чувств неотделимо от гражданского самоопределения молодежи, от развития правового самосознания и гуманистической направленности взглядов. Перечисленные качества закладываются в раннем детстве в семье и закрепляются в школьные годы. Военно-патриотическое воспитание – одна из важнейших составляющих формирования гражданского общества в любом государстве.

Сейчас, когда молодежь столь многолика, а ее увлечения так разнообразны и зачастую складываются под влиянием западных образцов, достаточно сложно привить молодым людям любовь к своей Родине и призвать их по собственному желанию стать в ряды ее защитников. Поэтому одной из главных задач нашего образовательного учреждения является формирование у подростков высокого патриотического сознания, возвышенного чувства верности к своему Отечеству, готовности к его защите как важнейшей конституционной обязанности в отстаивании национальных интересов Российской Федерации и обеспечении ее военной безопасности перед лицом внешних и внутренних угроз, уважения к себе как гражданину своей страны.

Наиболее активной и эффективной формой воспитания являются патриотические объединения, клубы, которые, вовлекая в свои ряды сотни юношей и девушек, продолжают оставаться школой патриотизма, школой мужества, жизненной закалки, социальной зрелости и профессионального мастерства, а вопросы патриотического воспитания проходят красной нитью через весь учебный процесс.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания

- и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановлением 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»;
  7. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  8. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
  9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ;
  10. Уставом МБУ ДО «ЦВР» г. Сочи.

### **1.1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной программы.**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы «Юные патриоты» социально-гуманитарная.

Программа способствует развитию базовых и специальных личностных компетенций ребенка, выполнению гражданских и конституционных обязанностей, развитию коммуникативных способностей, формированию представлений о будущей профессии, получению опыта в военно-профессиональной деятельности, формированию чувства патриотизма у детей через любовь к близким людям, своей школе, к родному городу и родной стране, а значит становлению личности ребенка.

Акцент делается на воспитание качеств личности, необходимых для успешной интеграции ребенка в современное общество (лидерских качеств, воли, умения не пасовать перед жизненными трудностями).

В процессе освоения программы происходит формирование устойчивой мотивации, ориентированной на всестороннее развитие личности, опыта практических действий, навыков учебно-исследовательской деятельности, чувства патриотизма.

### **1.1.2 Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.**

**Новизна.** Дополнительно к патриотическому воспитанию, в данной программе вводятся конкретизированное направление к военной тематике, а также вовлечение обучающихся в волонтерскую деятельность.

В настоящее время особо возрастает актуальность образовательной деятельности по сохранению, сбережению и собиранию гражданской (русской) идентичности, под которой понимается свободное отождествление человека с русской нацией (народом), включенность человека в общественную, культурную жизнь страны, осознание себя

россиянином, ощущение причастности к прошлому, настоящему и будущему российской нации, воспроизводство патриотически-выраженных социальных отношений, толерантность в процессе консолидации российского общества. Гражданская идентичность имеет личностный смысл, определяющий целостное отношение к социальному и природному миру.

### **Актуальность, педагогическая целесообразность.**

**Актуальность** и педагогическая целесообразность отражается в задачах формирования гражданской идентичности, объединения общества вокруг идеи патриотизма повышает значимость программ дополнительного образования детей, расширяющих образовательное пространство обучающихся и позволяющих уменьшить количество детей, находящихся вне сферы воспитательной среды в свободное от получения общего образования время.

В современной педагогической науке и практике сложились следующие принципы формирования гражданской идентичности:

- принцип связи с жизнью, социокультурной средой;
- принцип комплексности, целостности, единства всех компонентов процесса формирования гражданской идентичности;
- принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности (активности) обучающихся;
- принцип гуманизма, уважения к личности ребенка в сочетании с требовательностью к нему;
- принцип воспитания в коллективе и через коллектив;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей.

### **1.1.3 Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих программ.**

Данная программа создает условия для формирования гражданской идентичности и развития социальной активности обучающихся. Она направлена на всестороннее развитие и совершенствование личности детей и подростков, формирование у них готовности к выполнению гражданского долга. У подростков формируется интерес к географии и военной истории России, ее народов, героев, выдающихся ученых и полководцев, желание сохранить и приумножить патриотические традиции.

«Юные патриоты» - это программа, которая учит новое поколение преданности и любви к Родине, быть полезным своему региону, стране, готовности к выполнению гражданского долга, вовлекает школьников в добровольчество и волонтерство.

Программа соотносима с иными существующими программами дополнительного образования детей по своему содержательному и организационному компонентам и уникальна по средовому признаку, так как при реализации программы учтены особенности культурно-образовательного пространства г. Сочи.

#### **1.1.4 Адресат программы - примерный портрет учащегося, для которого будет актуальным обучение по данной программе.**

Программа предназначена к освоению детьми и подростками в возрасте 12-17 лет, изъявившими добровольное желание ее осваивать и допущенных по состоянию здоровья. Для этого возраста характерны резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни и связанные с изменением социальной ситуации развития и ведущей деятельности. Социальная ситуация развития - это особое положение ребенка в системе принятых в данном обществе отношений. В подростковом возрасте она представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Ведущая деятельность - эта та деятельность, которая определяет возникновение основных изменений в психическом развитии ребенка на каждом отдельном этапе. Если у младших школьников такой деятельностью является учебная, то в подростковом возрасте она сменяется на интимно-личностное общение. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом.

#### **1.1.5 Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.**

Уровень программы – базовый. Срок освоения программы рассчитан на 2 года. Общее количество учебного времени составляет 288 часов (1 год – 144 ч, 2 год – 144 ч).

#### **1.1.6 Формы обучения.**

Форма обучения очная, с использованием модульного принципа представления содержания образовательной программы.

#### **1.1.7 Режим занятий.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного учебного часа составляет 40 минут.

#### **1.1.8 Особенности организации образовательного процесса.**

Программа состоит из двух модулей: «Школа юных военных» и «Школа волонтеров». Модульный принцип представления содержания образовательной программы определяет создание наиболее благоприятных условий развития личности ребенка за счет ориентации на индивидуальные потребности и уровень базовой подготовки, гибкости управления образовательным процессом. Построение содержания программы - нелинейное. Составляющие модули приблизительно равноценны, вносят независимый вклад в образовательный результат, их можно изучать параллельно.

Учебные занятия проводятся согласно расписанию. Расписание занятий

утверждается администрацией образовательного учреждения по предоставлению педагогов дополнительного образования, с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм. Занятия предполагают сочетание теоретических и практических знаний, умений, навыков, опыта практической деятельности.

Состав группы постоянный, занятия (индивидуальные, групповые) и виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают лекции, практические и семинарские занятия, мастер-классы, ролевые игры, тренинги, выездные тематические занятия, выполнение самостоятельной работы, выставки, соревнования и другие виды учебных занятий и учебных работ.

Особенности организации образовательного процесса:

- отсутствие линейности в построении образовательной деятельности;
- смежность изучаемых дисциплин;
- объединение опыта занятий по основным предметам в образовательном учреждении и учреждении дополнительного образования;
- слитность и одно направленность образовательных и воспитательных компонентов;
- использование результатов диагностики в прогнозировании образовательного процесса и индивидуализации его построения;
- профессиональная ориентация.

## **1.2 Цели и задачи программы.**

**Целью** общеобразовательной программы «Юные патриоты» является патриотическое воспитание, подготовка к защите Отечества, создание условий для формирования гражданской идентичности и развития социальной активности обучающихся в процессе интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития.

**Задачи программы:**

### **1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

#### **Предметные:**

- изучение истории и традиций Вооруженных Сил и силовых структур РФ;
- знакомство с Конституцией РФ, законами, основными правами и обязанностями граждан России;
- формирование навыков учебно-исследовательской деятельности;
- формирование чувства патриотизма;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей.

#### **Личностные:**

- формирование потребности неукоснительного следования таким понятиям, как честь, достоинство, милосердие, справедливость;
- укрепление желания преодолевать трудности в обучении;

- поддержание стремления к совершенствованию своих возможностей за счет увеличения сложности решаемых учебно-методических задач;
- формирование опыта практических действий.

### **Метапредметные:**

- привитие обучающимся любви к своему Отечеству, интереса к его истории;
- активизация побудительных сил и формирование устойчивой мотивации, ориентированной на всестороннее развитие личности;
- укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности обучающихся;
- развитие психических качеств: смелости, решительности, воли, выдержки и т.д.
- развитие готовности действовать в условиях риска.

## **2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **Предметные:**

- изучение истории и традиций Вооруженных Сил и силовых структур РФ;
- изучение Конституции РФ, законов, основных прав и обязанностей граждан России;
- формирование навыков учебно-исследовательской деятельности;
- формирование чувства патриотизма;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей;
- овладение военно-прикладными умениями и навыками: безопасным обращением со стрелковым оружием, меткой стрельбы, навыками самообороны, строевой подготовки;
- овладение навыками выживания в различных природных и климатических условиях, оказания первой медицинской помощи.

### **Личностные:**

- привитие обучающимся любви к своему Отечеству, интереса к его истории;
- укрепление желания преодолевать трудности в обучении;
- поддержание стремления к совершенствованию своих возможностей за счет увеличения сложности решаемых учебно-методических задач;
- укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности обучающихся;
- развитие психических качеств: смелости, решительности, воли, умения бороться и побеждать, ответственность, трудолюбие, обдуманность поведения, настойчивость в достижении цели и т.д.
- формирование опыта практических действий.

### **Метапредметные:**

- активизация побудительных сил и формирование устойчивой мотивации,

- ориентированной на всестороннее развитие личности;
- развитие готовности действовать в условиях риска;
  - формирование созидательного мышления и сознания;
  - формирование способности анализировать и объективно оценивать историю;
  - формирование собственной мировоззренческой и гражданской позиции;
  - развитие таких качеств, как уважение к людям, бережное отношение к окружающей среде.

### 1.3 Содержание программы.

#### 1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

#### 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

*Таблица 1*

№ п/п	Название раздела	Название темы	Количество часов				Форма занятия	Форма аттестации и контроля
			теория	практика	Выходы, акции	всего		
<b>Модуль 1. Школа юных военных</b>								
1	Патриотика	Военная история Отечества.	8	0	2	10	Групповая	Опрос (устный зачет)
		Основы обороны Государства.	8	0	0	8	Групповая	Опрос (устный зачет)
2	Общефизическая подготовка	Силовая подготовка: тренировка мышц рук, груди, ног, спины, живота, плеч	0	22	0	22	Групповая	Зачет
3	Начальная военная подготовка	Уставы Вооруженных сил РФ.	4	0	0	4	Групповая	Опрос (устный зачет)
		Тактическая подготовка	2	6	0	8	Групповая	соревнования
		Строевая подготовка	2	10	0	12	Групповая	Смотр строя и караула

4	Основы самообороны	Рукопашный бой. История развития и виды.	2	0	0	2	Групповая	Опрос (устный зачет)
		Техника безопасности и культура общения	2	0	0	2	Групповая	Опрос (устный зачет)
		Общеразвивающие и специальные упражнения. Техника передвижений	0	12	0	12	Групповая	Зачет
<b>Модуль 2. Школа волонтеров</b>								
5	История Волонтерского движения в мире и Российской Федерации	История волонтерского движения в России и за рубежом.	6	0	0	6	Групповая	Опрос (устный зачет)
		Направления волонтерской деятельности	6	0	0	6	Групповая	Опрос (устный зачет)
6	Взаимодействие в команде	Техника безопасности. Планирование действий в команде	2	0	0	2	Групповая	Опрос (устный зачет)
		Организация общекомандной деятельности	0	8	0	8	Групповая	Беседа (устный зачет)
7	Дело	Планирование деятельности волонтерского движения	4	0	0	4	Групповая	Опрос (устный зачет)
		Подготовка и проведение акций и мероприятий	0	4	10	14	Групповая	Выполнение плана деятельности
8	Первая медицинская помощь и профилактика	Основные правила оказания первой медицинской помощи.	4	2	0	6	Групповая	Опрос (устный зачет)
		Профилактика	2	4	0	6	Групповая	Опрос (устный зачет)
9	Спорт и ЗОЖ	Пропаганда ЗОЖ.	2	2	2	6	Групповая	Опрос (устный зачет)

		Игровые виды спорта	0	6	0	6	Групповая	Соревнования
	<b>Итого</b>		<b>54</b>	<b>76</b>	<b>14</b>	<b>144</b>		

### 1.3.2 Содержание учебного плана.

#### МОДУЛЬ 1. Школа юных военных.

##### Раздел 1 Патриотика.

###### Тема: «Военная история Отечества».

**Теория:** Ратная слава русских дружин и ополчений, Век русской воинской славы, Отечественная война 1812 года, Великая Отечественная война 1941-1945гг.: даты, сражения, герои, результаты войны и значение. Боевые традиции ВС РФ. Символы воинской чести.

«Военная история» - дисциплина, которая дает знания обучающимся о истории развития военного искусства во время Великой Отечественной войны, особенностях организации и ведении боевых действий подразделениями в современных локальных войнах и вооруженных конфликтах, а также базовые знания о системе званий РФ, рода и виды войск ВС РФ, воинского этикета и военной истории.

###### Тема: «Основы обороны государства».

**Теория:** Военная доктрина государства. Структура ВС РФ. Морально-психологические основы военной службы. Патриотизм, верность воинскому долгу, честь солдата. Дружба, войсковое товарищество. Дисциплинированность - важнейшее качество воина.

##### Раздел 2. Общефизическая подготовка.

**Практика:** подтягивания, отжимания, приседания, выпады, сгибание рук на бицепс, разгибания на трицепс над головой, планка, наклоны над головой, берпи, упражнение альпинисты, гимнастика, ходьба на руках, подготовка к нормативам ГТО.

##### Раздел 3. Начальная военная подготовка.

###### Тема: «Уставы ВС РФ».

**Теория:** Общие обязанности военнослужащих. Единоначалие. Командиры и подчиненные. Приказ, порядок его отдачи и выполнения. Воинские звания военнослужащих. Воинское приветствие. Обязанности солдата. Распределение времени и повседневный порядок. Обязанности лиц суточного наряда. Суточный наряд. Воинская дисциплина. Поощрения. Взыскания.

###### Тема: «Тактическая подготовка».

**Теория:** Современный общевойсковой бой. Основные понятия и определения в тактике. Применение подразделений в бою. Передвижение подразделений. Марш. Обязанности солдата. Обязанности старшего группы.

**Практика:** Способы передвижения на поле боя. Наблюдение. Разведка. Солдат в наступлении. Солдат в обороне. Походный, предбоевой и боевой порядок отделения. Отделение в походном охранении. Отделение в обороне. Взвод в обороне. Взвод в боевом охранении.

Дисциплина «Тактическая подготовка» включает следующие разделы:

- Общие положения – теоретическое изучение основ Боевого устава;
- Действия солдата в бою – подготовка одиночного направления деятельности, уметь передвигаться, вести наблюдение и разведку местности, основные действия солдата в наступлении и обороне;
- Действия отделения на поле боя – командная работа отделения в наступлении и обороне, передвижения в предбоевом и боевом порядке, действия двойками и тройками в отделении;
- Действия взвода в бою – практическое применение полученных умений для большой группы (взвода) в обороне и наступлении, уметь решать специфические задачи, как: боевое охранение, разведка и поиск.

**Тема: «Строевая подготовка».**

**Теория:** Строевые приемы и движение без оружия. Несение караульной службы.

**Практика:** Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Движение строевым шагом. Повороты на месте и в движении. Строевые приемы и движения с оружием. Выполнение команд с оружием. Движение с оружием. Строевое слаживание. Движение строевым шагом в составе подразделения. Исполнение строевой песни. Отдание воинского приветствия. Несение караульной службы. Слаженность караульной смены. Возложение гирлянды. Работа знаменной группы. Строевая подготовка - первичная дисциплина обучения слушателей и подразделения умений создавать строй и передвижение в строю. Строевая подготовка является главной и первоначальной дисциплиной с которой начинается знакомство обучающихся к военной службе.

#### **Раздел 4. Основы самообороны.**

**Тема: «Рукопашный бой. История развития и виды».**

**Теория:** история зарождения рукопашного боя. Рукопашный бой в средние века. Современное развитие рукопашного боя в России. Виды рукопашных поединков. Спортивный и прикладной рукопашный бой. Армейский рукопашный бой. Традиционный рукопашный бой. Полно контактный рукопашный бой. Знаменитые представители рукопашного боя.

**Тема: «Техника безопасности и культура общения»**

**Теория:** техника безопасности при выполнении физических упражнений и работе с партнером в спортзале, в лесу, на воде, в черте населенных пунктов; первая помощь при травмах; основные правила закаливания; питание и двигательный режим; влияние на организм вредных привычек; игры как элемент техники и тактики боя; духовно-нравственные основы рукопашного боя; традиционное приветствие до и после тренировки; основное положение тела при восприятии информации от инструктора; приветствие перед началом и после учебного поединка; основные команды, положение частей тела, перестроения.

**Тема: «Общеразвивающие и специальные упражнения. Техника передвижений»**

**Практика:** Общеразвивающие упражнения: бег по кругу в колонне, спиной

вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голенью и высоким подниманием бедра; прыжки на скакалке; упражнения на гибкость, растягивание мышц и сухожилий, формирование правильной осанки; прыжки в высоту и длину.

Специальные упражнения: акробатические упражнения; бой с "тенью"; коридор с препятствиями.

Техника передвижений: с изменением направления; передвижение прыжком; передвижение по дуге и зигзагом.

## **МОДУЛЬ 2. Школа волонтеров.**

### **Раздел 5. История Волонтерского движения в мире и Российской Федерации**

**Тема: «История волонтерского движения в России и за рубежом».**

**Теория:** История волонтерского движения в России и за рубежом. Волонтерское движение в Краснодарском крае. Направления волонтерской деятельности. Мотивация добровольческой деятельности.

**Тема: «Направления волонтерской деятельности»**

**Теория:** Патриотическое волонтерство. Экологическое волонтерство. Социальное волонтерство.

### **Раздел 6. Взаимодействие в команде.**

**Тема: «Техника безопасности. Планирование действий в команде».**

**Теория:** Команда, ее миссия и командные отношения. Факторы, влияющие на образование команды. Методы и этапы формирования команды. Модели управления. Структура команды и делегирование полномочий. Лидерство в малых группах. Техника безопасности при проведении игр и упражнений.

**Тема: «Организация общекомандной деятельности».**

**Практика:** упражнения и игры на формирование навыков общекомандной деятельности, сплочение, повышение уровня взаимопонимания и эффективное взаимодействие, преодоление противоречий и конфликтных ситуаций.

### **Раздел 7. Дело.**

**Тема: «Планирование деятельности волонтерского движения»**

**Практика:** постановка целей и задач, распределение ролей, разработка правил, составление плана деятельности команды волонтерского объединения, разработка сценариев волонтерских программ, анализ деятельности и работа над ошибками.

**Тема: «Подготовка и проведение акций и мероприятий»**

**Практика:** подготовка и проведение социальных акций по пропаганде здорового образа жизни, мероприятий патриотической направленности, встреч по обмену опытом и оказанию помощи социально незащищенным слоям населения, досуговых мероприятий, праздников, коллективно-творческих дел, а также участие в волонтерских мероприятиях городского, краевого и российского масштаба.

### **Раздел 8. Первая медицинская помощь.**

**Тема: «Основные правила оказания первой медицинской помощи».**

**Теория:** основные правила оказания первой помощи в неотложных ситуациях. Первая помощь при кровотечениях и ранениях, первая помощь при переломах, ушибах, вывихах, химических и термических ожогах, отравлениях, обморожениях, обмороке, поражении электрическим током, тепловом и солнечном ударах. Правила и техника проведения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Правила оказания помощи утопающему.

**Практика:** практическое наложение повязок, пластырей, компрессов, горчичников, шин, биндажей. Практическая тренировка по проведению искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

**Тема: «Профилактика».**

**Теория:** все о наркотической зависимости, алкоголизме, курении, ВИЧ/СПИД, туберкулезе, гепатите. Профилактика.

**Практика:** особенности и подготовка к проведению профилактических волонтерских проектов и акций.

**Раздел 9. Спорт и ЗОЖ.**

**Тема: «Пропаганда ЗОЖ».**

**Теория:** негативные факторы и образ жизни, укрепляющий здоровье жизненный режим, физическая культура и закаливание, рациональное питание, гармоничные взаимоотношения между людьми, личная гигиена и ответственное гигиеническое поведение в сфере труда и быта, негативное отношение к вредным привычкам.

**Практика:** профилактический кинолекторий, выпуск профилактических листовок и памяток о ЗОЖ, организация и проведение профилактических акций.

## 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

*Таблица 2*

№ п/п	Название раздела	Название темы	Количество часов				Форма занятия	Форма аттестации и контроля
			теория	практика	Выходы, акции	всего		
<b>Модуль 1. Школа юных военных</b>								
1	Патриотика	Организационная структура Вооруженных сил. Виды Вооруженных сил. История создания.	4	0	0	4	Групповая	Опрос (устный зачет)
		Боевые традиции Вооруженных сил России. Дни воинской славы и Памятные даты России.	4	0	0	4		Опрос (устный зачет)

2	<b>Общефизическая подготовка</b>	Силовая подготовка: тренировка мышц рук, груди, ног, спины, живота, плеч	0	6	0	6	Групповая	Зачет
		Упражнения на ловкость, гибкость.	0	8	0	8	Групповая	Зачет
		Упражнения на выносливость	0	8	0	8	Групповая	Зачет
3	<b>Начальная военная подготовка</b>	Строевая подготовка	2	10	0	12	Групповая	Соревнование
		Огневая подготовка	2	12	0	14	Групповая	соревнование
4	<b>Основы самообороны</b>	Техника борьбы	0	8	0	8	Групповая	Зачет
		Техника ударов	0	8	0	8	Групповая	Зачет
		Подвижные игры	0	6	0	6	Групповая	Зачет
<b>Модуль 2. Школа волонтеров</b>								
5	<b>Основы волонтерской деятельности</b>	Личностные качества волонтера и его потенциал	2	0	0	2	Групповая	Опрос (устный зачет)
		Специальные знания волонтера	2	2	0	4	Групповая	Опрос (устный зачет)
6	<b>Направления волонтерской деятельности</b>	Волонтерство в сфере охраны природы	2	2	0	4	Групповая	Зачет
		Волонтерство в сфере культуры	2	2	0	4	Групповая	Зачет
		Спортивное волонтерство	2	2	0	4	Групповая	Зачет
		Социальное и медицинское волонтерство	2	2	0	4	Групповая	Зачет
7	<b>Дело</b>	Планирование деятельности волонтерского движения	4	0	0	4	Групповая	Беседа (устный зачет)

		Подготовка и проведение акций и мероприятий	0	6	14	20	Групповая	Выполнение плана деятельности -
8	Информационные технологии в работе волонтером	Журналистика как область творческой деятельности	4	2	0	6	Групповая	Беседа (устный зачет)
		Газета. Азы журналистского дела. Подача материала.	0	4	0	4	Групповая	Выпуск газеты
9	Спорт и ЗОЖ	Пропаганда ЗОЖ.	2	0	0	2	Групповая	Опрос (устный зачет)
		Игровые виды спорта	0	8	0	8	Групповая	Опрос (устный зачет)
	<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>96</b>	<b>14</b>	<b>144</b>		

## **МОДУЛЬ 1. «Школа юных военных».**

### **Раздел 1. Патриотика.**

**Тема: «Организационная структура Вооруженных сил. Виды Вооруженных сил. История создания».**

**Теория:** Организационная структура Вооруженных Сил. Виды и рода войск. Сухопутные войска, история создания, предназначения, рода войск. Военно-Воздушные Силы, история создания, предназначение, рода авиации. Войска ПВО, история создания, решаемые задачи. Военно-Морской Флот, история создания, предназначение.

**Тема: «Боевые традиции Вооруженных сил России. Дни Воинской славы и Памятные даты России».**

**Теория:** Патриотизм и верность воинскому долгу – основные качества защитника отечества. Основные, исторически сложившиеся в армии и на флоте, обычаи и нормы поведения военнослужащих, связанные с образцовым выполнением боевых задач и несением воинской службы. История государственных наград за военные отличия в России. Ордена Российской Федерации. Празднование победных дней – боевая традиция ВС РФ. Дни воинской славы в частях и подразделениях ВС РФ. Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Военно-морской флаг. Боевое знамя корабля. Ритуал вручения боевого знамени.

### **Раздел 2. Общефизическая подготовка.**

**Тема: «Силовая подготовка».**

**Практика:** подтягивания, отжимания, приседания, выпады, сгибание рук на бицепс, разгибания на трицепс над головой, планка, наклоны над головой, берпи, упражнение альпинисты, гимнастика, ходьба на руках, подготовка к нормативам ГТО.

**Тема: «Упражнения на ловкость, гибкость».**

**Практика:** Комплекс вольных упражнений № 1-2. Упражнения на развитие равновесия, координации и гибкости. Упражнения на перекладине. Упражнения на развитие ловкости. Метание гранат на дальность. Прыжки. Элементы легкой атлетики.

**Тема: «Упражнения на выносливость».**

**Практика:** Упражнения на развитие выносливости. Комплексные силовые упражнения. Упражнения с гирями и гантелями. Преодоление препятствий без оружия. Преодоление препятствий с оружием. Преодоление общевойсковой полосы препятствий. Бег на 400м и челночный бег. Бег на 5 км. Марш – бросок на 5 и 10 км. Полиатлон – контрольные упражнения на максимальное количество очков и получение разрядов в военно-техническом виде спорта «Полиатлон».

### **Раздел 3. Начальная военная подготовка.**

**Тема: «Строевая подготовка».**

**Теория:** Строевые приемы и движение без оружия. Несение караульной службы.

**Практика:** Строевые приемы и движение без оружия. Строевая стойка. Движение строевым шагом. Повороты на месте и в движении. Строевые приемы и движения с оружием. Выполнение команд с оружием. Движение с оружием. Строевое слаживание. Движение строевым шагом в составе подразделения. Исполнение строевой песни. Отдание воинского приветствия. Несение караульной службы. Слаженность караульной смены. Возложение гирлянды. Работа знаменной группы.

**Тема: «Огневая подготовка».**

**Теория:** Основы стрельбы. ТТХ современного стрелкового оружия. АК. Основные части и механизмы. Принцип работы. Приемы и правила стрельбы. Правильность прицеливания. Изучение упражнений учебных стрельб. Техника безопасности при стрельбе.

**Практика:** Порядок неполной разборки. Основные приемы стрельбы. Изготовка к стрельбе: лежа, стоя, сидя. Производство выстрела. Стрельба на вскидку. Стрельба из ПВ. Порядок и действия на стрельбище. Гранаты и снаряжение магазина. Умение снаряжать и разряжать магазин. ТТХ гранат.

### **Раздел 4. Основы самообороны.**

**Тема: «Техника борьбы».**

**Практика:** отработка навыков борьбы в положении стоя; броски через бедро; бросок задняя подножка; бросок боковая подножка; передняя, боковая и задняя подсечки; броски через плечо; броски через спину; броски через голову. Борьба в партере: переворачивание противника, перевод в борьбу лежа. Борьба лежа: удержание противника на лопатках, верхом, со стороны ног, со стороны головы, сбоку.

**Тема: «Техника ударов»**

**Практика:** отработка навыков ударов руками: прямой удар кулаком; боковой

удар кулаком; удар кулаком снизу. Удары ногами: махи ногами (прямые и круговые), удар вперед; удар в сторону; удар назад.

**Тема: «Подвижные игры»**

**Практика:** Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: "пятнашки", "выжигала", "выталкивание из круга", "конный бой", "перетягивание каната", волейбол, баскетбол.

## **Модуль 2. «Школа волонтеров».**

### **Раздел 5. Основы волонтерской деятельности.**

**Тема: «Личностные качества волонтера и его потенциал».**

**Теория:** взаимосвязь волонтерства с позитивными характеристиками личности. Психологические особенности волонтерства и мотивация добровольцев. Личностные качества идеального волонтера.

**Тема: «Специальные знания волонтера».**

**Теория:** классификация категорий граждан, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Особенности работы с пожилыми людьми и ветеранами. Работа с детьми и подростками девиантного поведения. Технология общения и работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья. Особенности работы с глухими детьми и подростками.

**Практика:** моделирование ситуаций.

### **Раздел 6. Направления волонтерской деятельности.**

**Тема: «Волонтерство в сфере охраны природы».**

**Теория:** охрана природы и ЧС как сферы реализации волонтерской деятельности. Определение и характеристики направлений волонтерской деятельности в сфере охраны природы и ЧС, темы и форматы реализации. Роли и функции волонтеров в сфере охраны природы и ЧС.

**Практика:** посещение природных объектов города, изучение волонтерских объединений в сфере охраны природы и ЧС, направлений и формата деятельности, оказание поддержки их инициативным группам.

**Тема: «Развитие волонтерства в сфере культуры».**

**Теория:** основные характеристики и направления волонтерства в сфере культуры. Роли и функции волонтеров. Специфическое нормативное регулирование волонтерства в сфере культуры. История развития волонтерства в сфере культуры. Волонтерский менеджмент в учреждениях культуры.

**Практика:** составление прогноза развития добровольчества в культуре на ближайшие пять лет. Анализ вакансий волонтеров и видов выполняемых работ волонтеров в конкретных учреждениях культуры.

**Тема: «Спортивное волонтерство».**

**Теория:** основные характеристики спортивного и событийного волонтерства. История развития спортивного и событийного волонтерства. Нормативное регулирование. Роли и функции волонтеров в области спортивного и событийного добровольчества. Особенности волонтерского менеджмента в спортивном и событийном добровольчестве.

**Практика:** знакомство с сайтом dobro.ru. Изучение вакансий. Составление компетентностного профиля волонтера, перечня функциональных направлений деятельности направлений волонтеров конкретных спортивных мероприятий.

**Тема:** «Социальное и событийное волонтерство».

**Теория:** основные характеристики социального и событийного волонтерства. Роли и функции социальных и медицинских волонтеров. Порядок допуска волонтеров в учреждения. Особенности работы волонтеров в медицинских учреждениях. Историческая справка развития социального и медицинского волонтерства. Нормативное регулирование. Особенности менеджмента в сфере социального волонтерства.

**Практика:** изучение направлений деятельности и специфики благотворительных организаций: БФ «Подари жизнь», БВ «Волонтеры в помощь детям-сиротам», акции *Мы Вместе*, Союза волонтерских организаций и движений, общественной благотворительной и миротворческой организации «Друзья общины святого Эгидия», фондов поддержки участников СВО, семей погибших бойцов, мирных граждан, пострадавших от военных действий. Изучение социальных и медицинских учреждений города, характеристик и видов необходимой волонтерской помощи.

**Раздел 7. Дело.**

**Тема:** «Планирование деятельности волонтерского движения»

**Практика:** постановка целей и задач, распределение ролей, разработка правил, составление плана деятельности команды волонтерского объединения, разработка сценариев волонтерских программ, анализ деятельности и работа над ошибками.

**Тема:** «Подготовка и проведение акций и мероприятий»

**Практика:** подготовка и проведение социальных акций по пропаганде здорового образа жизни, мероприятий патриотической направленности, встреч по обмену опытом и оказанию помощи социально незащищенным слоям населения, досуговых мероприятий, праздников, коллективно-творческих дел, а также участие в волонтерских мероприятиях городского, краевого и российского масштаба.

**Раздел 8. Информационные технологии в работе волонтера.**

**Тема:** «Журналистика как область творческой деятельности».

**Теория:** Методы сбора и фиксации информации. корни журналистской профессии. Документы и записи. Интервью. Личные наблюдения. Формализованное интервью, неформализованное интервью, свободное фокусированное интервью. Не включённое наблюдение. Включенное наблюдение. Особенности информирования общественности о деятельности объединения через социальные сети. Новостная статья. Структура новостной статьи. Пресс-релиз.

Взаимодействие некоммерческих организаций с объектами внешней среды. Объекты внешней среды НКО: государственные организации, коммерческие организации, общественность. Деловое письмо.

Понятие социальной рекламы. Социальный плакат. Как придумать хороший слоган. Технология социальной рекламы. Социальный видеоролик. Технология создания социального видеоролика.

**Практика:** анализ новостных статей. Написание новостной статьи о недавно прошедшем мероприятии. Написание делового письма. Работа над созданием видеоролика.

**Тема:** «Газета. Азы журналистского дела. Подача материала».

**Теория:** функции журналистского текста. Особенности журналистского произведения. Как писать материал. Идея материала. Сбор фактов. Анализ фактов и составление плана. Отработка и отделка текстов. Заголовок. Информационный жанр. Графическая модель газеты.

**Практика:** деловая игра «Выпуск газеты».

## **Раздел 9. Спорт и ЗОЖ.**

**Тема:** «Пропаганда ЗОЖ».

**Теория:** негативные факторы и образ жизни, укрепляющий здоровье жизненный режим, физическая культура и закаливание, рациональное питание, гармоничные взаимоотношения между людьми, личная гигиена и ответственное гигиеническое поведение в сфере труда и быта, негативное отношение к вредным привычкам.

**Практика:** профилактический кинолекторий, выпуск профилактических листовок и памяток о ЗОЖ, организация и проведение профилактических акций.

### **1.4 Планируемые результаты.**

#### **1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

##### **Предметные:**

- знание истории и традиций Вооруженных Сил и силовых структур РФ;
- знание основных положений Конституции РФ, законов, основных прав и обязанностей граждан России;
- сформированы навыки учебно-исследовательской деятельности;
- сформировано чувство патриотизма;
- сформированы потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, осмысленное отношение к ним как способу самореализации и личностно значимому проявлению человеческих способностей.

##### **Личностные:**

- повышен уровень общей физической подготовки;
- повышен уровень личностной зрелости, в том числе сформировано ценностное отношение к себе, чувство гражданского долга, повышен уровень мотивации достижений;
- сформированы жизненные установки и потребности неукоснительного следования таким понятиям, как честь, достоинство, милосердие, справедливость;
- способность к психологической близости с другим человеком, эмпатия;

- укрепление силы воли и желания преодолевать трудности в обучении.

**Метапредметные:**

- привиты обучающимся любовь к своему Отечеству, интерес к его истории;
- укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности обучающихся;
- развитие психических качеств: смелости, решительности, воли, выдержки и т.д.
- готовность действовать в условиях риска.

**Планируемые результаты 2 год обучения и воспитания:**

**Предметные результаты:**

- получение практических навыков по начальной военной подготовке, увеличение знаний обучающихся в области основных военных дисциплин, достижение нормативных требований по физической подготовке;
- возрождение стремления молодежи к службе в Вооруженных силах Российской Федерации, готовность граждан к защите интересов Отечества, бережное сохранение и развитие его славных боевых и трудовых традиций;
- развитие духовно-нравственного потенциала обучающихся, возрождение присущих русскому народу духовных ценностей, патриотизма как одной из основных характеристик отдельной личности и граждан в целом вне зависимости от занимаемого положения, социального статуса, национальной, религиозной и иной принадлежности;
- воспитание чувства гордости и уважения к ветеранам войны, труда, Российской Армии, а также, чувства патриотизма.

**Личностные результаты** включают повышение уровня личностной зрелости, готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению, могут быть представлены следующими компонентами:

- мотивационно-ценностным (потребность в самореализации, саморазвитии, самосовершенствовании, мотивация достижения, ценностные ориентации);
- когнитивным (знания, рефлексия деятельности); операциональным (умения, навыки);
- эмоционально-волевым (уровень притязаний, самооценка, эмоциональное отношение к достижению, волевые усилия).

**Метапредметные результаты**, которые приобретет обучающийся по итогам освоения программы, означают усвоенные учащимися способы деятельности, применяемые ими как в рамках образовательного процесса, так и при решении реальных жизненных ситуаций; могут быть представлены в виде совокупности способов универсальных учебных действий и коммуникативных навыков, которые обеспечивают способность учащихся к самостоятельному усвоению новых знаний и умений.

## Раздел 2

### «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

#### 2.1 Календарный учебный график программы.

Год обучения: с 1 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года.

*Таблица 4*

Месяц	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				
Даты	01.09-03.09	04.09-10.09	11.09-17.09	18.09-24.09	25.09-01.10	02.10-08.10	09.10-15.10	16.10-22.10	23.10-29.10	30.10-05.11	06.11-12.11	13.11-19.11	20.11-26.11	27.11-03.12	04.12-10.12	11.12-17.12	18.12-24.12	25.12-31.12
1 год обучения	-	-	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2 год обучения	-	-	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Входная (В) Итоговая (И) аттестация	-	-	В	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Каникулярный период (К)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Месяц	январь				февраль				март					апрель			
Даты	01.01-07.01	08.01-14.01	15.01-21.01	22.01-28.01	29.01-04.02	05.02-11.02	12.02-18.02	19.02-25.02	26.02-03.03	4.03-10.03	11.03-17.03	18.03-24.03	25.03-31.03	01.04-07.04	08.04-14.04	15.04-21.04	22.04-28.04
1 год обучения	-	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2 год обучения	-	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Входная (В) Итоговая (И) аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Каникулярный период (К)	К	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Месяц	май				Всего учебных недель	Всего часов по программе
Даты	29.04-05.05	06.05-12.05	13.05-19.05	20.05-26.05		
1 год обучения	4	4	4	4	36	144
2 год обучения	4	4	4	4	36	144
Входная (В) Итоговая (И) аттестация	-	-	-	И	-	-
Каникулярный период (К)	-	-	-	-	-	-

## **2.2 Условия реализации программы.**

### **Материально-техническое обеспечение и оборудование.**

#### **Для проведения теоретических занятий:**

- оборудованный класс, оснащенный необходимыми средствами обучения и хорошо освещенный как днем, так и в вечернее время;
- шкафы, столы, стулья, полки для хранения папок, бумаги;
- учебная доска.

#### **Оборудование по дисциплинам «Самооборона», «Общая физическая подготовка»:**

- спортивный зал со следующим оснащением: гимнастические маты, подкидной мостик, атлетические тренажеры, боксерские мешки, груши, лапы, защитное снаряжение для рукопашного боя, гири, гантели, скакалки, борцовский ковер – татами;
- стадион с установленной полосой для общей физической подготовки (брусья, канат, турник, кольца, скамья для отжимания и пресса), беговая дорожка с разметкой на 60 и 100 м, футбольное поле;
- учебные видеофильмы.

#### **Оборудование по дисциплине «Первая медицинская помощь»:**

- наглядные пособия;
- учебные фильмы;
- противогазы, ОЗК;
- аптечка первой помощи;
- комплект различных ранений и переломов.

#### **Оборудование по дисциплине «Огневая подготовка»:**

- макеты АК-47М, РПК, СВД, ПМ;
- мишени;
- наглядные пособия;
- интерактивный тир с программами ведения боя в условиях леса, города;
- стрелковый тир для стрельбы по мишеням с дистанции 10-20 м.

#### **Оборудование по дисциплинам «Строевая подготовка», «Военная история»:**

- строевой плац, с разметкой для занятий по одиночной строевой подготовки и с разметкой по занятиям с караульной сменой;
- компьютерный класс с видео-уроками по военной истории;
- методические пособия;
- уставы: строевой, внутренней службы, гарнизонной и караульной службы.
- плащ-палатки;
- маскировочные сети;
- маскировочные халаты;
- котлы для приготовления пищи;
- спальные мешки;
- саперные лопатки.

### **Информационное обеспечение:**

- Видеофильмы об истории Великой Отечественной Войны и современных локальных войнах, волонтерском движении;
- Методические пособия для проведения занятий.

### **Кадровое обеспечение.**

Для реализации программы необходим педагог, имеющий высшее профессиональное образование, обладающий знаниями и имеющий практические навыки в сфере организации детей по военно-патриотической подготовке.

## **2.3 Формы аттестации.**

*Таблица 5*

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование дисциплины</b>	<b>Форма аттестации</b>
1.	Патриотика	Опрос, при котором обучающиеся посредством контрольных вопросов показывают полученные знания.
2.	Общая физическая подготовка	Зачет, в результате которого учащиеся посредством тестов, контрольных занятий и сдачи инормативов показывают приобретённые в процессе обучения умения и навыки.
3.	Тактическая, огневая подготовка.	Соревнование
4.	Строевая подготовка.	Смотр строя и караулов.
5.	Самооборона.	Контрольные занятия, в результате которых обучающиеся показывают полученные умения и навыки.
6.	Первая медицинская помощь.	Зачет, при котором обучающиеся посредством контрольных вопросов показывают полученные знания.
7.	История волонтерского движения	Опрос, при котором обучающиеся посредством контрольных вопросов показывают полученные знания.
8.	Дело	Выполнение годового плана деятельности волонтерского движения
9.	Направления волонтерства	Зачет, при котором обучающиеся посредством контрольных вопросов показывают полученные знания.

10.	Информационные технологии в работе волонтеров	Выпуск газеты
11.	Спорт и ЗОЖ	Зачет, при котором обучающиеся посредством контрольных вопросов показывают полученные знания.

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции, целесообразно использовать следующие формы контроля:

**1. Текущий контроль** – оперативная и динамичная проверка результатов обучения, сопутствующая процессу выработки и закрепления умений и навыков обучающихся (проверка знаний). Текущий контроль за реализацией программы предусмотрен в конце каждой дисциплины. Контрольное занятие может быть проведено в форме беседы, тестирования, зачетного занятия, полевого выхода или другого, учитывая содержание дисциплины.

**2. Тематический контроль** – проверка решения заранее определенных задач или программного материала (контрольные занятия, сдача нормативов).

**3. Итоговый контроль** – оценка результатов обучения за полугодие, год (зачет). В конце полугодия, учебного года обучающиеся сдают зачет по теоретической части, а также нормативы по физической подготовке. Результаты сдачи нормативов, результаты участия обучающихся в соревнованиях по тематике общеобразовательной программы заносятся в протоколы.

На начальных этапах обучения (октябрь) обучающиеся сдают входные нормативы по физической подготовке.

Итоговый контроль осуществляется в 2 этапа:

- 1) устный зачет по содержанию программы,
- 2) Практический этап (сдача контрольных нормативов).

#### **2.4. Оценка планируемых результатов.**

##### **Оценочные материалы.**

Проверка знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется: в процессе обучения, в конце обучения (по теме, разделу) и на итоговых зачетах.

В ходе проверки оцениваются:

- техника выполнения двигательных действий;
- знания;
- методические умения обучающихся.

Техника выполнения двигательных действий оценивается следующим образом:

- «отлично» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, четко, легко, уверенно, слитно в надлежащем ритме;
- «хорошо» - если упражнение выполнено согласно описанию, слитно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной или тремя

незначительными ошибками;

- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено, выполнено с грубой ошибкой или число других ошибок более трех.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительные ошибки - неточное выполнение деталей техники, практически не ведущих к снижению результата, качественных показателей двигательного действия;
- значительные ошибки - отклонение от правильного выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия, его основы, но снижающим его результативность, количественные показатели (нарушение ритма, потеря темпа, недостаточная амплитуда, неустойчивые показатели тела и т.д.);
- грубые ошибки - отклонения от правильного (эталонного) выполнения техники, нарушающие структуру, искажающие основу техники двигательного действия, приводящие к значительному снижению результатов.

Проверка методической подготовленности включает 1-2 теоретических вопроса и практические действия в роли тренера по рукопашному бою.

При этапном контроле и итоговой проверке назначается 4-5 предусмотренных программой приемов, выполняемых последовательно (например, освобождение от захвата, бросок, защита от ударов руками и ногами, болевой прием, обезоруживание).

Проверка методической подготовленности включает 1-2 теоретических вопроса и практические действия по дисциплинам образовательной программы.

При этом проверяется:

- знание теоретического раздела программы;
- знания предусмотренных программой упражнений и техники их выполнения;
- знаний общих и специальных задач физической и психической подготовки.

Контрольные нормативы по общей физической и начальной военной подготовке:

- стрельба из пневматической винтовки:
  - отлично – 43 очка,
  - хорошо – 40 очков,
  - удовлетворительно – 38 очков,
  - неудовлетворительно – менее 38 очков;
- сгибание и разгибание туловища в положении на спине:
  - отлично – 100 раз,
  - хорошо – 80 раз,
  - удовлетворительно – 70 раз,
  - неудовлетворительно – менее 70 раз;
- подтягивание на перекладине:
  - отлично – 14 раз,

- хорошо – 10 раз,
- удовлетворительно – 8 раз,
- неудовлетворительно – менее 8 раз;
- бег 100 метров:
  - отлично – 13,5 с,
  - хорошо – 14 с,
  - удовлетворительно – 15 с,
  - неудовлетворительно – более 15 с.

Для оценки особенностей личностной зрелости, обучающихся используется тест-опросник Ю.З. Гильбуха в начале и в конце учебного года.

Опросник отражает пять аспектов, составляющих личностную зрелость:

*Мотивация достижений.* Под этим термином подразумевается общая направленность деятельности человека на значимые жизненные цели, самостоятельность, стремление к максимально полной самореализации, к лидерству, инициативность, стремление к достижению высоких результатов в предпринимаемых действиях.

*Отношение к своему «Я» («Я» - концепция).* Эта шкала оценивает личность человека по таким характеристикам зрелости, как уверенность в своих возможностях, удовлетворенность своими способностями, знаниями, умениями и навыками, темпераментом и характером. Вместе с тем данный аспект предполагает такой существенный параметр поведения, как адекватная самооценка, высокая требовательность к себе, отсутствие самодовольства, скромность, уважение к другим людям. Все эти качества несовместимы с так называемыми самоуверенностью с одной стороны и комплексом неполноценности с другой.

*Чувство гражданского долга.* С этим понятием связаны такие качества, как интерес к явлениям общественно-политической жизни, патриотизм, коллективизм, чувство профессиональной ответственности, потребность в общении.

*Жизненная установка.* В этот весьма условный термин вкладывают такие обобщенные качества, базирующиеся на духовно-нравственных ценностях, как рассудительность (в противоположность импульсивности), понимание относительности всего сущего, преобладание интеллекта над чувством, эмоциональную уравновешенность.

*Способность к психологической близости с другим человеком.* В это понятие включены такие качества личности, как эмпатия (способность к чувствованию и сопереживанию), доброжелательность к людям, умение слушать, потребность в духовной близости с другими людьми.

Установлены следующие уровневые оценки личностной зрелости:

- весьма высокий уровень;
- высокий;
- удовлетворительный;
- неудовлетворительный.

## **2.5 ВОСПИТАНИЕ.**

### **2.5.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.**

**Цель воспитания:** всестороннее развитие личности детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании; повышение в обществе авторитета и престижа военной службы; воспитание любви к малой Родине и Отечеству, а также сохранение и преумножение патриотических традиций; формирование у молодежи готовности и практической способности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите Отечества.

**Задачи воспитания:**

- развитие, позиционирование и активное использование успешно зарекомендовавших себя форм и методов работы по военно-патриотическому воспитанию с учетом динамично меняющейся ситуации, возрастных особенностей школьников;

- способствование укреплению престижа службы в Вооруженных Силах РФ и правоохранительных органах;

- создание условий для увеличения численности молодежи, успешно выполнившей нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- развитие активного взаимодействия и сотрудничества в сфере патриотического воспитания с гражданскими, военными и ветеранскими организациями;

- развитие волонтерского движения;

- информационное обеспечение патриотического воспитания, освещение событий и явлений патриотической направленности в средствах массовой информации;

- формирование исследовательского интереса детей к темам истории и краеведения;

- формирование правовой и политической культуры, становление общественно активной личности;

- привлечение обучающихся к работе по возрождению, сохранению и приумножению культурных и духовно-нравственных ценностей, накопленных поколениями;

- почитание государственных символов Российской Федерации – Герба, Флага, Гимна и другой российской символики, исторических святынь Отечества;

- популяризация подвигов героев и видных деятелей российской истории и культуры от древних времён до современности, в том числе Георгиевских кавалеров, Героев Советского Союза, Героев Российской Федерации, Героев Труда, а также граждан, награждённых за великие заслуги перед государством и обществом, за достижения и успехи в профессиональной деятельности;

- формирование и совершенствование культуры речи, сохранение чистоты и богатства русского языка как средства общегосударственного межнационального общения;
- развитие культуры использования информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству других народов, формирование толерантных межличностных отношений;
- активизация общественной деятельности детей в рамках школьного образовательного пространства;
- осуществление профориентационной деятельности, способствование профессиональному самоопределению школьников;
- содействие укреплению семьи и ее нравственных устоев от воспитания любви к родной семье, школе, родному краю к формированию гражданского самосознания, ответственности за судьбу Родины.

### **2.5.2 Формы и методы воспитания.**

Основными формами воспитательной работы являются:

1. Мероприятия.

2. Дела.

3. Игры.

**Мероприятия** – это события, занятия, ситуации в коллективе, организуемые педагогами или кем-либо для учащихся с целью непосредственного воспитательного воздействия на них. Характерные признаки этого типа формы: это, прежде всего, созерцательно-исполнительская позиция детей и организаторская роль взрослых или старших воспитанников. Иными словами, если что-то организуется для воспитанников, а они, в свою очередь, воспринимают, участвуют, исполняют, реагируют и т.п., то это и есть мероприятие. Формы работы, которые могут быть объективно отнесены к мероприятиям:

- беседы,
- лекции,
- дискуссии,
- диспуты,
- экскурсии,
- культпоходы,
- прогулки,
- обучающие занятия (например, по правилам дорожного движения, по гражданской обороне и др.).

Мероприятия как форму воспитательной работы можно выбирать:

- когда нужно решить просветительские задачи: сообщить детям какую-либо сложную информацию, познакомить с культурной, политической жизнью общества;
- когда необходимо обратиться к содержанию воспитательной работы,

требующей высокой компетентности: к вопросам общественной жизни народа, политики, экономики и др. В таких случаях целесообразны мероприятия с приглашением специалистов;

- когда организаторские функции слишком сложны для детей, либо объективно, либо по причине отсутствия достаточного опыта, например, при ведении дискуссий, обсуждений, организации массового проявления социальной активности (беседы, конференции, митинги и др.). Такие события организуются старшими для младших, когда стоит задача непосредственного обучения детей чему-либо, например, организаторским умениям, практическим навыкам, познавательным умениям. В этом помогают занятия, практикумы, тренинги, когда необходимы меры по укреплению здоровья детей, их физического развития, по выполнению режима дня, поддержанию дисциплины и порядка (прогулка, зарядка, беседа, рассказ, встреча, тренировка).

Вместе с тем мероприятия следует считать нецелесообразными, когда дети в состоянии самостоятельно, разумеется, с помощью педагогов, старших, организовать освоение и обмен ценной информацией и действиями. В этих случаях более предпочтительны формы работы другого типа, которые называются делами.

**Дела** – это общая работа, важные события, осуществляемые и организуемые членами коллектива на пользу и радость кому-либо, в том числе и самим себе. Характерные признаки этого типа форм:

- деятельно-созидательная позиция детей;
- их участие в организаторской деятельности;
- общественно значимая направленность содержания;
- самостоятельный характер и опосредованное педагогическое руководство.

Иначе говоря, делами можно считать такие события в жизни коллектива, когда учащиеся активно действуют, сами решают, что, как и для кого (чего) делать, сами организуют свою деятельность. Формы работы, которые можно отнести к делам:

- трудовые десанты и операции (дружина),
- ярмарки,
- фестивали,
- самостоятельные концерты и спектакли,
- агитбригада (ультра-профессиональный коллектив, занимающийся агитационной и культурно-просветительной работой)
- вечера, а также другие формы коллективных творческих дел.

В реальной практике эти формы могут быть воплощены по-разному, в зависимости от того, кто является их организатором и какова степень творчества участников. Фактически по характеру реализации форм-дел можно различить три их подтипа:

- дела, в которых организаторскую функцию выполняет какой-либо орган или даже кто-то персонально (председатель совета, командир, ответственный или педагог);
- творческие дела, отличающиеся, прежде всего организаторским творчеством

какой-либо части коллектива (творческой или инициативной группы, микро коллектива и др.), которая задумывает, планирует и организует их подготовку и проведение. Такие дела часто предполагают исполнительское творчество всех участников;

- коллективные творческие дела, в организации которых и творческом поиске лучших решений и способов деятельности принимают участие все члены коллектива.

Коллективные творческие дела обладают наибольшими объективными воспитательными возможностями, так как они:

- предоставляют возможность каждому ребенку внести свой личный вклад в общую работу, проявить свои личностные качества (творческие, организаторские, практические, интеллектуальные и др.);

- обеспечивают активную реализацию и обогащение личного и коллективного опыта;

- способствуют укреплению коллектива, его структуры, содействуют разнообразности и мобильности внутри коллективных связей и отношений;

- эмоционально привлекательны для учащихся, позволяют опираться на значимые для них содержание и способы организации деятельности в самых разных ситуациях воспитательного процесса.

**Игра.** Причем игру как тип воспитательной работы необходимо отличать от игровых приемов проведения дел и мероприятий (даже если эти дела и мероприятия носят наименование «игры»), а также от игр как форм стихийного (неорганизованного) проведения досуга (например, головоломок, шарад, настольных и подвижных игр и т.д.).

**Игра как форма воспитательной работы** - это воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе воспитанников с целью отдыха, развлечения, обучения.

Характерные признаки этого типа форм не несут в себе, как правило, выраженной общественно полезной направленности (в отличие от игровых дел), однако могут и должны быть полезны для развития и воспитания их участников и направлены именно на это. В играх, в отличие от мероприятий, имеет место опосредованное педагогическое воздействие, скрытое игровыми целями. В них заложены значительные воспитательные возможности. В игровой деятельности могут проявляться различные способности и личностные качества воспитанников, могут активно формироваться внутри коллективные отношения. Игры организуются педагогом (или педагогическим коллективом) часто при активном участии самих воспитанников.

К формам-играм можно отнести:

- деловые игры,
- сюжетно-ролевые,
- игры на местности,
- спортивные игры,
- познавательные и др.

Если мероприятия проводятся кем-то для кого-то с целью воздействия, дела

обычно делаются для кого-то (в том числе и для самих себя) или для чего-то, в них имеется продуктивная деятельность, то игры не предполагают получение никакого продукта, они самоценны как способ интересно и увлекательно провести время в совместном отдыхе или обучении. На практике имеет место такое явление, как «перерождение форм» из одного типа в другой при их реализации. Наиболее благоприятным с точки зрения возрастания воспитательных возможностей форм является переход из одного типа в другой «по лесенке»: Мероприятия - Игры - Дела. В то же время переход в обратном направлении следует считать неблагоприятным и нежелательным.

### **2.5.3 Условия воспитания, анализ результатов.**

Основным результатом воспитания ожидается формирование и становление единой системы гражданско-патриотического воспитания школьников в рамках образовательного пространства города, отвечающей задачам развития современного российского общества.

Ожидаемые результаты:

- совершенствование системы и обогащение содержания гражданско-патриотического и духовно-нравственного воспитания;

- вовлечение в систему патриотического воспитания всех субъектов образовательной деятельности.

- в познавательной сфере: развитие навыков начальной подготовки, активизации и повышение интереса обучающихся к изучению истории Отечества, повышение уровня осознания необходимости сохранения памяти о великих исторических подвигах защитников Отечества, повышение интереса к военно-прикладным видам спорта, гуманитарным и естественно-географическим наукам, литературе, музыке, изобразительному искусству.

- в историко-краеведческой сфере: осознание ответственности за судьбу страны, формирование гордости за сопричастность судьбе предыдущих поколений.

- в социальной сфере: способность к самореализации, формирование активной жизненной позиции, знание и соблюдение норм правового государства, готовность к выполнению долга защиты Отечества.

- в духовно-нравственной сфере: осознание обучающимися высших человеческих ценностей, идеалов, ориентиров, способность руководствоваться ими в практической деятельности.

Настоящая программа воспитания отражает необходимый обществу и государству социальный заказ на воспитание гражданина своей Родины, патриота с активной жизненной позицией. Конечным результатом реализации настоящей Программы должны стать активная гражданская позиция и патриотическое сознание обучающихся, как основа личности будущего гражданина России.

### **2.5.4 Календарный план воспитательной работы.**

*Таблица 6*

<b>№ п/п</b>	<b>Название события, мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события</b>
1	День окончания Второй мировой войны; День солидарности в борьбе с терроризмом.	Сентябрь	Цикл мероприятий	Видео и фото отчёт
2	День памяти жертв политических репрессий.	Октябрь	Цикл мероприятий	Видео и фото отчёт
3	День народного единства.	Ноябрь	Цикл мероприятий	Видео и фото отчёт
4	Битва за Москву, Международный день добровольцев; День Героев Отечества.	Декабрь	Цикл мероприятий	Видео и фото отчёт
5	День снятия блокады Ленинграда.	Январь	Цикл мероприятий	Видео и фото отчёт
6	День воинской славы России.	Февраль	Цикл мероприятий	Видео и фото отчёт
7	День воссоединения Крыма с Россией.	Март	Цикл мероприятий	Видео и фото отчёт
8	День космонавтики.	Апрель	Цикл мероприятий	Видео и фото отчёт
9	День Победы.	Май	Цикл мероприятий	Видео и фото отчёт

## **2.6. Методические материалы**

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

Важнейшее требование к занятиям:

- дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
- формирование у обучающихся навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

Предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении программного материала.

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

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

**Используемые методы организации деятельности по программе:**

- Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.
- Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.
- Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.
- Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.
- Метод состязательности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.
- Анкетирование, опрос обучающихся. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучающихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на обучающихся.
- Работа с родителями (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на учащегося, педагогов и родителей).

Практические занятия проводятся в группах с целью закрепления и совершенствования обучающихся ранее приобретенных навыков и умений, отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива. В практике обучения применяется известный принцип: «Делай, как я».

Тактико-строевые занятия, как правило, предшествуют тактическим занятиям и проводятся с целью отработки обучающимися техники выполнения приемов и способов действий личного состава (подразделений) в определенных условиях обстановки. Приемы и способы действий могут отрабатываться путем их повторения. Переход к выполнению очередного вопроса осуществляется только после того, как отрабатываемые приемы и способы действий поняты и выполняются четко и правильно. Для каждого учебного вопроса создается тактическая обстановка.

Тактические занятия – в ходе занятий обучающимся прививаются навыки и умения по выполнению должностных обязанностей в боевой обстановке.

Учебные вопросы на них отрабатываются последовательно, в соответствии с замыслом и тактической обстановкой. В течение года с обучающимися проводятся экскурсии в воинские части и специальные подразделения, где они знакомятся со стрелковым оружием, применяемым в ВС РФ, с жизнью и бытом военнослужащих. В процессе проведения занятий по специальной подготовке педагог проводит инструктаж по технике безопасности. В конце каждого занятия проводится закрепление знаний, умений и навыков. Педагог проводит анализ работы обучающихся, акцентирует внимание на допущенные ошибки. Реализация программы предполагает осуществление тесной связи со школьными дисциплинами (ОБЖ, физика, химия, история, физическая подготовка). На занятиях используются, в сочетании, различные методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, диалог, объяснение);
- наглядный (рисунки, плакаты, таблицы, схемы, видеоматериалы);
- практический (графические работы, наблюдения, упражнения);
- метод игры (игра на развитие внимания, памяти, наблюдательности, глазомера); На занятиях по специальной подготовке чаще всего применяют комбинированные методы (рассказ + использование плакатов, видеоматериала + упражнение и т.д.).

Воспитательная деятельность. Система методов воспитания основана на глубоком уважении человеческого достоинства обучающегося, всестороннем развитии его личности, духовных и физических сил, удовлетворении его растущих духовных потребностей. Основным методом воспитания является метод убеждения, сочетаемый с методами примера, упражнения, поощрения, принуждения. Между всеми методами существует органическая связь и взаимозависимость. Именно она определяет сущность воспитательной технологии при реализации программы. Программой предусмотрен ряд мероприятий, направленных на воспитание патриотизма у обучающихся: беседы с подростками, посвященные Дням воинской славы, знаменитым людям РФ; беседы по прочитанным книгам и просмотренным фильмам. Мощным стимулом для воспитания духовно-нравственных ценностей у обучающихся являются экскурсии в музеи, встречи с участниками Великой Отечественной войны и локальных воин, тружеников тыла, сотрудниками правоохранительных органов и разведывательных подразделений.

### **Образовательные технологии**

При реализации программы будут использоваться следующие образовательные технологии:

- технологии проблемного, диалогового, дифференцированного и индивидуализированного дистанционного обучения;
- игровые, репродуктивные, проектно-исследовательские, творческо-продуктивные технологии, направленные на формирование устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности и самообразованию;
- использование интерактивных методик (ролевые игры, постановка эксперимента, профильные экскурсии в воинские части и по местам

боевой славы

### **Формы проведения занятий.**

Формы учебных занятий, используемые в данной программе:

1. Лекция. Подразумевает устное изложение какой-либо темы, развитие творческой мыслительной деятельности обучающихся. Лекция носит научно-информативный характер, с приведением ярких, убедительных примеров, фактов, документов и научных доказательств. В ходе такого теоретического занятия важна эмоциональность формы изложения.
2. Тематическая экскурсия - играют важную роль в осуществлении связи обучения с жизнью и активизации учебной деятельности обучающихся. В ходе такой формы учебного занятия происходит интеграция и активизация учебной и внеурочной деятельности учащихся, осуществление связи обучения с жизнью, формирование практических умений и навыков, расширение кругозора учащихся, воспитание духовно-нравственных приоритетов.
3. Дискуссия и ролевая игра по тематике программы. В ходе дискуссии развивается умение формулировать свою и лояльно относиться, принимать чужую точку зрения, чужую позицию. Ролевая игра формирует у обучающихся новые поведенческие модели, осознание уже сложившихся и их коррекция, повышает компетентность в общении.
4. Трудовая деятельность педагога и обучающихся - заключается в участии в совместном труде (например, в субботнике или работах по поддержанию материальной базы), что предполагает использование педагогом личного примера как метода решения воспитательной задачи.
5. Досуговые, массовые мероприятия, соревнования, посвященные различным историческим или памятным датам.
6. Выездные формы занятий – экскурсии, профильные лагеря, экспедиции.
7. Практические занятия.
8. Учебно-тренировочные выходы

### **Алгоритм учебного занятия выглядит следующим образом:**

1. Организационный момент: проверка личного состава.
2. Вводная часть: тема занятия, определение цели и задачи: обучающая, развивающая, воспитательная.
3. Ход занятия: проверка знаний, изложение нового материала, закрепление материала (теоретические или практические занятия).
4. Заключительная часть: подведение итогов, проверка полученных знаний и умений.
5. В ходе реализации программы используется дидактический материал: плакаты, фотографии, наглядные пособия по направлениям подготовки.

## **2.7 Список литературы для педагога**

### **Список литературы для педагога:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в ред. от 03.07.2016 г.
2. Указ Президента Российской Федерации от 07 мая 2012 г. №604 «О дальнейшем совершенствовании военной службы в Российской Федерации».
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016–2020 годы».
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р.
6. Бачевский В.И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан. М., 2001г.
7. Военная топография. Учебное пособие по «Основам военной службы». Под общ.ред. Егорова В.П. М., 2001г.
8. Жуковский В., Ковалев С., Петров И. Психология стрельбы. М., 2003г.
9. Керсновский А.А. История русской армии. М., 1994г.
10. Методические рекомендации по организации и выполнению мероприятий повседневной деятельности в воинской части. Книга 1. Организация боевой подготовки. Под общ. ред. Квашина А.В. М., 2003г.
11. Николаев Г. Воспитание гражданских качеств подростков в детских общественных объединениях. Екатеринбург. 2004г.
12. Строевая подготовка. Учебное пособие по «Основам военной службы». Под общ.ред. Егорова В.П. М., 2001г.
13. Строевой устав Вооруженных Сил РФ. – М.: 2000 г.
14. Истомин А.Ф. Самооборона: право и необходимые пределы. М., 2005г.

**Список литературы для детей:**

1. Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ. – М.: 2000г.
2. Военная топография. Учебное пособие по «Основам военной службы». Под общ. ред. Егорова В.П. М., 2001г.
3. Настольная книга будущего командира. – М.: 2012г.

## Приложение 1

### Тест по темам «ТТХ современного стрелкового оружия», «Гранаты и снаряжение магазина».

Вопрос № 1.

*Прицельная дальность автомата Калашникова.*

А. 1000 м

Б. 900 м

В. 1200 м

Вопрос № 2.

*Калибр СВД.*

А. 5.45

Б. 7.62

В. 9.0

Вопрос № 3.

*Прицельная дальность ПМ.*

А. 20 м

Б. 40 м

В. 50 м

Вопрос № 4.

*Количество патронов в магазине РПК.*

А. 30

Б. 45

В. 60

Вопрос № 5.

*Число нарезов в канале ствола АК.*

А. 4

Б. 6

В. 8

Вопрос № 6.

*Прицельная дальность СВД с оптическим прицелом.*

А. 1200 м

Б. 1300 м

В. 1400 м

Вопрос № 7.

*Калибр пистолета Макарова.*

А. 8

Б. 9

В. 10

Вопрос № 8.

*Начальная скорость полета пули РПК.*

А. 800 м/с

Б. 900 м/с

В. 950 м/с

Вопрос № 9.

Радиус поражения гранаты Ф1

А. 100 м.

Б. 200 м.

В. 300 м.

Вопрос № 10.

Тип гранаты РГД5.

А. Оборонительная

Б. Наступательная

В. Оборонительно-наступательная

Ответы:

1 А, 2 Б, 3 В, 4 Б, 5 А, 6 Б, 7 Б, 8 В, 9 Б, 10 Б.

## Приложение 2

### Тест по дисциплине «Первая медицинская помощь».

Вопрос № 1.

*Транспортная шина, какой она должна быть.*

- А. С возможностью фиксации только места перелома.
- Б. С возможностью фиксации места перелома и обездвиживанию двух смежных суставов.
- В. С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания ближайшего сустава.

Вопрос № 2.

*Какую повязку следует наложить при повреждении пальца.*

- А. Крестообразную
- Б. Спиральную
- В. Працевидную

Вопрос № 3.

*При транспортировке пострадавшего с переломом позвоночника пострадавший должен находиться в положении:*

- А. Пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении «на животе» (с валиком под верхнюю часть туловища) или на спине (с валиком в поясничном отделе).
- Б. Пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении «на животе» с приподнятым головным концом.
- В. Пострадавший должен быть уложен на жесткий щит, в положении «на животе» сопущенным головным концом.

Вопрос № 4.

*Первая медицинская помощь при открытом переломе.*

- А. Осуществить правильную иммобилизацию конечности, наложить на рану стерильную повязку, дать обезболивающее средство и организовать транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.
- Б. Погрузить обнаженные костные осколки в рану, наложить на рану стерильную повязку и пузырь со льдом, дать обезболивающее лекарство и обеспечить покой конечности.
- В. Концы сломанных костей совместить, наложить стерильную повязку на рану, осуществить иммобилизацию конечности.

Вопрос № 5.

*Основные правила наложения транспортной шины при переломе костей голени.*

- А. Наложить 2 шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до коленного сустава и прибинтовать их.
- Б. Наложить 2 шины с внутренней и наружной сторон ноги от стопы до середины бедра, чтобы обездвижить место перелома, коленный и голеностопный суставы.

Вопрос № 6.

*Какой материал может быть использован в качестве шины.*

- А. Кусок доски.
- Б. Бинт, вата.
- В. Ткань, мягкий картон.

Вопрос № 7.

*Первая медицинская помощь при обморожении.*

- А. Растереть пораженный участок жестким материалом или снегом.
- Б. Создать условия для общего согревания, наложить ватно-марлевую повязку на обмороженный участок, дать теплое питье.
- В. Сделать легкий массаж, растереть пораженное место одеколоном.

Вопрос № 8.

*Чем характеризуется венозное кровотечение.*

- А. Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску.
- Б. Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета.
- В. Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно

расплывающимся пятном.

Вопрос № 9.

*Какие признаки закрытого перелома костей конечностей.*

А. Сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечностей.

Б. Конечность искажена, поврежден кожный покров, видны осколки костей.

В. Синяки, ссадины на коже.

Вопрос № 10.

*Как оказать помощь при ожог кипятком.*

А. Смазать обожженный участок мазью или лосьоном, наложить стерильную повязку.

Б. Промыть обожженный участок холодной водой минут 10, наложить стерильную повязку, дать болеутоляющее средство.

В. Обожженную поверхность присыпать пищевой содой, наложить стерильную повязку.

Ответы:

1 Б, 2 Б, 3 А, 4 А, 5 Б, 6 А, 7 Б, 8 Б, 9 А, 10 Б.

## Приложение 3

### Тест - опросник личностной зрелости Ю.З. Гильбуха

**1. Манера, в которой большинство моих учителей (руководителей) обращаются со мной, такова, что они:**

- а) пытаются постоянными придирками сделать мою жизнь несчастной;
- б) проявляют тенденцию критиковать меня везде, где только могут;
- в) безразличны ко мне до тех пор, пока я подчинюсь установленным ими правилам и выполняю работу удовлетворительно;
- г) недостаточно требовательны к моей работе;
- д) мало вознаграждают меня за мою добросовестность;
- е) порицают меня за ошибки и награждают, когда я этого заслуживаю.
- ж) не могу ответить на этот вопрос,

**2. Играя в шахматы, шашки, в другие игры, я обычно при проигрыше реагирую:**

- а) тем, что стараюсь выяснить причины неудачи, чтобы усовершенствовать свои умения;
- б) восхищением перед совершенством мастерства противника, причем это чувство "забывает" все другие переживания;

- в) переживанием чувства своей неполноценности по отношению к противнику;
- г) сознанием того, что зато я превосхожу многих в других вещах и, следовательно, при желании смогу добиться успеха и в этой игре;
- д) сознанием относительной незначимости поражения или победы в такого рода играх, а также быстрым забыванием происшедшего;
- е) решимостью во что бы то ни стало добиться реванша;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**3. Будучи вынужденным отказаться от какого-либо плана или каких-либо притязаний (например, победить на олимпиаде, поступить в вуз, разбогатеть, стать лучшим учеником класса, попасть в группу учеников, отправляющихся в заграничную экскурсию, вступить в брак с определенным лицом и т.п.), я нахожу, что я.**

- а) буду несчастным до конца жизни;
- б) имею столько других интересов, что скоро найду что-либо взамен
- в) полон решимости добиться осуществления своего плана любой ценой, даже если на это уйдет вся оставшаяся жизнь;
- г) пытаюсь извлечь из неудачи как можно больше жизненных уроков;
- д) ни на что лучшее не мог надеяться;
- е) буду несчастлив в течение какого-то времени, но преодолею это состояние.
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**4. Степень, в какой люди мне нравятся на своему характеру:**

- а) либо очень высокая, либо нулевая;
- б) при первом знакомстве люди могут мне нравиться, но не настолько, чтобы я сразу же захотел стать их лучшим другом;
- в) каждый человек как будто нравится мне при первой встрече, но затем я часто разочаровываюсь;
- г) люди нравятся мне только в том случае, если я знаю их очень хорошо;
- д) мне не нравится никто;
- е) многие люди в некоторой степени мне нравятся
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**5. Я склонен сообщать о своих неудачах, провалах или неспособностях малознакомым людям следующим образом:**

- а) рассказываю о них, когда кажется, что это вызывает у кого-то искренний интерес;
- б) вскользь рассказываю о своих неудачах и только тогда, когда это уместно по ходу разговора;
- в) иногда упоминаю о своих неудачах с целью излить душу и вызвать сочувствие собеседника;
- г) как правило, не упоминаю о своих неудачах, чтобы не создавать проблем для собеседника
- д) часто не могу удержаться от желания пожаловаться на свои неудачи;
- е) свои неудачи стараюсь изобразить как успехи;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

**6. Люди, чье мнение отличается от моего:**

- а) иногда оказываются правы;
- б) обычно являются достаточно подготовленными и потому уверенными в себе;
- в) просто недостаточно образованны;
- г) находят для себя удовлетворение в том, что имеют собственное мнение;
- д) высказывают другой взгляд на данный вопрос из чувства противоречия;
- е) нередко превосходят меня в компетентности или в интеллектуальном отношении;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**7. Я предпочитаю иметь в игре или в соревновании такого противника, который:**

- а) является мастером и превосходит меня, так как в этом случае у меня будет больше шансов усовершенствовать свои умения;
- б) несколько превосходит меня; в этом случае испытание больше стимулирует меня;
- в) является равным мне по силе; в этом случае оба противника показывают свой максимум и имеют равные шансы одержать победу;
- г) слабее меня и я знаю, что смогу у него выиграть;
- д) будет сам стараться, чтобы я выиграл и сохранил веру в свои силы;
- е) несколько слабее, и у меня будет шанс выиграть;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**8. Для меня жизнь стоит чего-либо лишь в той степени, в какой я могу:**

- а) добиваться успехов во всех своих начинаниях;
- б) полностью реализовать свой творческий потенциал;
- в) получать в свое распоряжение все необходимые материальные блага в готовом виде и заниматься лишь хобби;
- г) иметь возможность добывать средства для своего собственного развития;
- д) иметь возможность сравнительно спокойной жизни;
- е) вести обеспеченный, безмятежный образ жизни;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**9. Моя тенденция дискутировать с коллегами состоит в том, что:**

- а) мне трудно удержаться от спора по любому поводу;
- б) обычно я участвую в дискуссиях, если тема меня интересует;
- в) я редко спорю с кем бы то ни было, так как обычно диспутанты стремятся не к истине, а к признанию своей точки зрения;
- г) не люблю втягиваться в дискуссии из-за их сумбурности;

- д) не люблю дискуссии, так как редко выхожу из них победителем;
- е) избегаю участвовать в дискуссиях из-за своей робости;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**10. Когда кто-либо не из членов моей семьи критикует меня, то моя обычная реакция заключается в том, чтобы:**

- а) проанализировать причины и мотивы критики;
- б) поинтересоваться у автора критики ее основаниями и учесть их в своих последующих действиях;
- в) ничего не сказать, забыть о ней;
- г) при случае самому подвергнуть оппонента критике;
- д) при уверенности в своей правоте защитить себя;
- е) ничего не сказав, занять против критика "зуб";
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**11. В своих попытках добиться успехов в жизни я полагаюсь в первую очередь на:**

- а) помощь семьи, родителей;
- б) собственные усилия и настойчивость;
- в) отсутствие могущественных врагов;
- г) везение
- д) наличие влиятельных знакомых;
- е) наличие верных друзей;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**12. В отношении доверия к людям я придерживаюсь того принципа что:**

- а) нужно людям доверять, но при этом всех без исключения проверять;
- б) доверять нельзя никому, даже самому себе;
- в) в какой-то степени доверять нужно каждому человеку;
- г) все зависит от конкретного человека: одним можно доверять полностью, другим ни на йоту;
- д) люди обычно не оправдывают вашего доверия;
- е) чрезмерная доверчивость - мой самый большой грех;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**13. Моя реакция на мысль о собственной смерти состоит:**

- а) в сильном отталкивании этой мысли;
- б) в том, что я часто думаю о смерти и мечтаю, чтобы она была мгновенной;
- в) в том, что я принимаю это как данность в качестве конечной неизбежности и часто об этом не думаю;
- г) в том, что я часто об этом размышляю, мечтая иметь сильную волю для достойной встречи со смертью;

- д) в том, что я боюсь смерти, но не часто говорю об этом другим;
- е) думаю о смерти и страшусь ее лишь под непосредственным впечатлением от известия о чьей-то смерти;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**14. Степень, в какой я пытаюсь произвести благоприятное впечатление на других людей, выражается в том, что я.**

- а) строю на этот счет определенные планы и посвящаю этому много времени;
- б) редко заранее планирую делать это, но если представляется возможность, пытаюсь произвести хорошее впечатление;
- в) посвящаю этому мало времени;
- г) не люблю эту тенденцию в других и никогда не делаю этого сам,
- д) очень глубоко и долго страдаю, если оказывается, что обо мне сложилось неблагоприятное впечатление среди уважаемых мною людей;
- е) испытываю приятное чувство, если оказывается, что обо мне сложилось благоприятное впечатление;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**15. Сталкиваясь с необычной проблемой в личных делах, я:**

- а) никогда не колеблюсь сразу же обратиться за помощью к кому-либо, кто знает об этом больше, чем я;
- б) если есть возможность, сразу же прошу кого-либо из друзей помочь мне;
- в) очень редко беспокою кого-либо из друзей просьбой помочь мне;
- г) никогда не обращаюсь за помощью к посторонним;
- д) прилагаю все усилия для ее решения, прежде чем обращусь к кому-либо за помощью;
- е) после некоторых колебаний обращаюсь к друзьям за помощью
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**16. Мое отношение к родственникам и друзьям таково, что я:**

- а) ценю тех из них, которые являются для меня близкими по своим духовным интересам;
- б) ценю тех из них, которые стимулируют меня в интеллектуальном отношении;
- в) мне требуется больше друзей и родственников, чем я имею в настоящее время;
- г) то количество друзей и родственников, которые я сейчас имею, мне достаточно;
- д) они не являются необходимыми для моего счастья;
- е) ценю тех из них, которые, как и я, интересуются в основном материальными вещами;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**17. Когда какой-либо член моей семьи несправедливо, как мне кажется, критикует меня или просто придирается ко мне, моей обычной реакцией является:**

- а) негодовать, но ничего не говорить;
- б) поддерживать мир в семье, соглашаясь с критиком и улещивая его

- в) ничего не говорить, но попытаться позже свести счеты;
- г) пытаться понять, почему меня критикуют, и, проявляя выдержку достойно защитить себя;
- д) не принимать услышанное близко к сердцу, так как со временем образуется;
- е) рассердившись, вступить в спор;
- ж) не могу ответить на этот вопрос;

**18. Способ, каким я реагирую на религию, состоит в том, что я:**

- а) не нуждаюсь ни какой религии: но, думаю что для большинства людей она необходима;
- б) читаю и провожу наблюдения в связи с разными религиями и в результате со временем решу для себя этот вопрос;
- в) занимаюсь изобретением собственной религии, которая, как я надеюсь, со временем будет меня удовлетворять;
- г) имею религию, которая меня удовлетворяет;
- д) считаю религию моих родителей наиболее подходящей для меня;
- е) принимаю религию моих родителей, хотя она меня и не удовлетворяет;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**19. Степень, в какой я читаю и изучаю информацию о социально-политических и экономических изменениях в других странах, выражается в том, что я:**

- а) совершенно не интересуюсь такой информацией;
- б) слишком занят решением собственных проблем, чтобы много думать о проблемах, существующих в других частях мира;
- в) делаю это в очень редких случаях и по случайным поводам;
- г) проявляю к ней интерес в минимальной степени;
- д) делаю это с удовольствием, но без каких-либо конкретных выводов для своей страны;
- е) стремлюсь изучать условия в других частях мира, чтобы сопоставлять с ними положение в собственной стране и мечтать о его улучшении;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**20. Будучи вынужденным к публичному выступлению, я нахожу, что:**

- а) это чрезвычайно трудно и вызывает у меня смущение и заикание;
- б) это трудно, но я могу владеть собой без заметных признаков смущения;
- в) это чрезвычайно трудно, но поскольку под вопросом мое самоуважение, не стараюсь уклониться;
- г) обычно я могу говорить без особых усилий;
- д) я часто испытываю удовольствие, высказываясь публично;
- е) это трудно, поскольку я не испытываю уверенности в благожелательности аудитории;
- ж) не могу ответить на этот; вопрос.

**21. Степень, в какой я читаю и изучаю информацию о социальных, политических или экономических изменениях в родной стране; выражается в том, что я:**

- а) читаю много относящегося к этой теме, так как меня глубоко волнуют события, происходящие в нашем обществе;
- б) читаю такую информацию только тогда, когда больше нечего читать или когда я должен это делать;
- в) читаю такую информацию сравнительно регулярно;
- г) считаю это занятие бессмысленным, так как простой человек все равно ни на что повлиять не может;
- д) читаю такую информацию только для того, чтобы при случае быть в состоянии принять участие в ее обсуждении;
- е) глубоко равнодушен ко всему, что выходит за пределы моих личных дел;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**22. Моя реакция на положительную публикацию в прессе моего имени или имени кого-либо из моих родных и близких состоит в том, что я:**

- а) испытываю сильное удовольствие и часто с гордостью показываю соответствующее место своим друзьями и знакомым;
- б) внутренне испытываю приятное чувство, но стойко удерживаюсь от каких-либо его выражений;
- в) при виде своего имени в печати не испытываю никакого радостного волнения, так как понимаю ничтожности этого события;
- г) в первый момент испытываю приятное чувство, но тут же забываю об этом событии;
- д) испытываю приятное чувство, хотя и считаю, что это проявление душевного тщеславия;
- е) в течение некоторого времени испытываю приятное чувство, о котором могу сдержанно рассказать близким к друзьям;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**23. Моё отношение к предзнаменованиям, приметам, предчувствиям и т.п. состоит в том, что:**

- а) в своем жизненном опыте я убедился: они почти всегда указывают на успех или неудачу в какой-либо деятельности;
- б) они обычно предвещают успех или неудачу в какой-либо деятельности;
- в) я не могу решить, является ли это случайностью или же они действительно предвещают определенное событие;
- г) я не верю, что они предвещают что-либо для кого-либо и поэтому не запоминаю их;
- д) я понимаю, что они ложны, но ловлю себя на внимании к ним;
- е) борюсь с их влиянием на меня, действую им наперекор;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**24. Степень моей активности в группе характеризуется одним из следующих вариантов:**

- а) всегда стремлюсь играть ведущую роль в дискуссиях;
- б) иногда втягиваюсь в дискуссию, не будучи достаточно компетентным в обсуждаемом вопросе;
- в) не принимаю участия в дискуссиях, если не уверен в истинности и ценности того, о чем собираюсь сказать;

- г) никогда не принимаю участия в дискуссии, так как не верю в их полезности
- д) принимаю участие, если нужно поддержать дискуссию, но не руководить ею,
- е) всегда принимаю участие в дискуссиях, хотя и не стремлюсь к лидерству;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**25. Степень, в какой я обращаюсь к прорицателям, заключается в том, что они:**

- а) могут быть полезны, только когда сталкиваешься с серьезной проблемой и не знаешь, какое принять решение;
- б) иногда можно обратиться к ним - когда знаешь, что друзья тоже собираются это сделать (ради развлечения);
- в) заслуживают того, чтобы консультироваться у них при каждой возможности;
- г) никогда не следует их посещать, потому что они жулики;
- д) обладают удивительной интуицией, позволяющей им иногда правильно предсказывать судьбу человека;
- е) неплохие психологи;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**26. Степень, в какой я иду на финансовый риск, заключается в том, что я:**

- а) часто иду на значительный риск, так как если выигрываю, я выигрываю много;
- б) иду на серьезный риск только тогда, когда баланс явно в мою пользу;
- в) не допускаю серьезного риска и в случае проигрыша не поддаюсь никакому азарту;
- г) использую небольшие шансы, так как при этих условиях в случае проигрыша могу продолжать свои попытки;
- д) не полагаюсь ни на какие случаи; предпочитаю иметь стопроцентную гарантию;
- е) не могу жить без постоянного риска;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**27. Мое отношение к миру в целом состоим в том, что:**

- а) он преисполнен злом и я не жду от него ничего радостного;
- б) он имеет много соблазнов, так что трудно кому-либо остаться безгрешным, но все равно стремиться к этому надо;
- в) мир представляет собой интересную панораму; я стремлюсь использовать свои силы для его усовершенствования;
- г) мир может быть хорошим, если жизнь людей будет исполнена достоинства и подлинной доброты; нужно посвящать этому все силы;
- д) я живу только раз, поэтому намерен наслаждаться жизнью, а не мечтать о благе всего человечества;
- е) я являюсь частью мира, хорош он или плох, поэтому принимаю его таким, каким он есть;
- ж) не могу ответить на этот вопрос,

**28. Учитывая, что каждый хочет иметь много денег для удовлетворения своих потребностей, я также хочу больше денег для того чтобы.**

- а) жить, ни в чем себе не отказывая, иметь лучший дом, лучший автомобиль, много красивой и модной одежды и т.п.;
- б) осуществить свои жизненные планы, такие, как усовершенствование своего бизнеса или профессиональных способностей, получение высококачественного образования и т.п.;
- в) иметь возможность покупать лотерейные билеты, жетоны для игровых автоматов и т.п.
- г) иметь возможность помогать родственникам и близким людям, которые нуждаются;
- д) застраховать свою жизнь;
- е) чтобы у меня была возможность делать то, что пожелаю;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**29. При чтении ежедневных газет мое отношение к материалам, касающимся моей профессии, заключается в том, что.**

- а) всегда внимательно прочитываю такие материалы,
- б) читаю только те материалы, которые особенно мне интересны;
- в) очень редко читаю что-либо о своей профессии; мне хватает того, что имею на работе;
- г) редко читаю материалы о своей профессии;
- д) не читаю такие материалы, ибо они мне скучны;
- е) ненавижу такие материалы, так как не люблю свою профессию;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**30. Как бы вы поступили, если бы начальство настойчиво стало предлагать вам пост, для занятия которого у вас, как вы сами понимаете, нет достаточных данных, но который вам очень хотелось бы занять:**

- а) решительно отказались бы, ссылаясь на неадекватность (несоответствие) вашей кандидатуры;
- б) согласились бы из опасения вызвать своим отказом недовольство;
- в) согласились бы, но только с условием, что будет предоставлен длительный испытательный срок, за время которого вы приложите максимальные усилия для восполнения имеющихся у вас пробелов;
- г) сразу согласились бы, действуя по принципу "не святые горшки лепят!";
- д) согласились бы после некоторых колебаний, исходя из того, что люди, занимающие подобные посты, несколько не лучше вас;
- е) согласились бы, но только временно исполняющим обязанности, - чтобы как-то помочь делу;
- ж) не могу ответить на этот вопрос.

**31. В доме отдыха вы жили в одном, номере с человеком, с которым у вас оказалось много общего. Расставаясь, обменялись номерами телефонов. Какова вероятность того, что в дальнейшем вы первым попытаетесь возобновить контакты:**

- а) 100%;
- б) 80%;
- в) 60%;
- г) 40%;

д) 20%;

е) 0%;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

**32. Если, бы у вас была для этого неограниченная возможность, то как часто вы встречались бы для сокровенных бесед со своими близкими, друзьями, интересуясь их проблемами, намерениями:**

а) ежедневно;

б) примерно 3 раза в неделю;

в) примерно 2 раза в неделю;

г) 1 раз в неделю;

д) 1 раз в 2 недели,

е) 1 раз в месяц;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

**33м (вариант для мужчин). Как бы вы повели себя в ситуации безответной любви при наличии счастливого соперника, в достоинствах которого вы, однако, сильно сомневаетесь?**

а) предоставили бы эту пару саму себе и постарались как можно скорее погасить свое чувство, ища замену среди других девушек;

б) приложили бы все силы для дискредитации конкурента в глазах вашей избранницы,

в) сохраняли бы и не скрывали свое чувство, но, держась с достоинством никак его не навязывали бы;

г) согласились бы с ролью преданного друга, которому ваша избранница жалуется на то, что ей не отвечают взаимностью (делали бы это в надежде на ее прозрение);

д) постарались бы стать для этой пары преданным другом, чтобы иметь возможность чаще встречаться с предметом своей любви;

е) молча и бессильно страдали бы от горя в своем отвержении;

ж) не могу ответить на этот вопрос.

**33ж (вариант для женщин). Как бы вы повели себя в ситуации безответной любви при наличии счастливой соперницы, в достоинствах которой вы, однако, сильно сомневаетесь?**

а) предоставили бы эту пару саму себе и постарались как можно скорее погасить свое чувство, переключив себя на общение с другими людьми;

б) приложили бы все силы для дискредитации конкурентки в глазах вашего избранника;

в) сохраняли бы свое чувство, но, держась с достоинством, никак его не навязывали;

г) молча и бессильно страдали бы в своем отвержении;

а) приняли бы все меры к тому, чтобы исключить возможность даже случайных встреч с предметом своей безответной любви;

е) сохраняли бы свое чувство, но, держась с достоинством, в то же время старались бы обратить внимание своего избранника на имеющиеся у вас внутренние и внешние достоинства;

ж) не могу ответить на этот вопрос.