

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 33 г. ТОМСКА

Согласовано
с педагогическим советом
протокол № 9 от 23.06.2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ № 33 г. Томска
Нагорнов М.С.
приказ № 183 от 23.06.2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Память»
Направленность: социально - гуманитарная
(13 – 17 лет)

Срок реализации: 1 год
Автор-составитель: Шарабуров Вячеслав Михайлович,
педагог дополнительного образования

Томск
2022 г.

Патриотизм – это не значит только одна любовь к своей Родине. Это гораздо больше... Это сознание своей неотъемлемости от Родины и неотъемлемое переживание с ней ее счастливых и несчастных дней.

А. Н. Толстой

Актуальность: в современной концепции обучения детей заложен принцип всестороннего развития личности ребенка. Многогранность этой проблемы затрагивает вопросы обучения, воспитания, развития и формирования богатого внутреннего мира, нравственного становления детей. Одной из важнейших задач современного образовательного учреждения продолжает оставаться воспитание человека, гражданина, патриота. Какие бы политические события ни происходили в государстве, какие бы противоречия ни возникали среди людей, живущих в стране, - единственным примиряющим и стабилизирующим фактором является любовь каждого гражданина к своему Отечеству. В настоящее время остро ощущается необходимость возрождения духовности, изучения культуры своего народа, изучения прошлого и настоящего своей “малой родины”, восстановление духовности для формирования нравственной личности гражданина и патриота своей страны. Неоспорима мысль о том, что малая родина, отечество, родной край играют значительную роль в жизни каждого человека. Частица любимой Отчизны, дорогие сердцу места, близкие душе обычаи. Но мало говорить о любви к родному краю, надо знать его прошлое и настоящее, богатую духовную культуру, народные традиции, природу. Все это относится и к нашим родным местам.

С учетом возрастающей потребности в гражданственно – патриотическом воспитании подрастающего поколения была создана программа «Память». В комплекс мероприятий программы входят участие в совместной деятельности с городскими военно – патриотическими объединениями, Вахт памяти, викторин по истории ВОВ, спортивных, военизированных игр, походов, городских целевых программ «Память», «Рубеж», спартакиад и т.д.

Предложенные формы обучения интересны для обучающихся, так как совмещают образовательную и познавательную деятельность с проведением активного досуга.

Патриотическое воспитание должно осуществляться на основе качественно нового представления о статусе воспитания с учётом отечественных традиций, национально-региональных особенностей, достижений современного педагогического опыта.

Цель программы: Формирование и развитие у обучающихся чувства преданности к своему Отечеству, городу, деревне, гордости за свою страну и ее народ. Формирование у них профессионально значимых качеств, умений и готовности к выполнению конституционного и воинского долга в условиях мирного и военного времени.

- формирование и развитие у обучающихся чувства принадлежности к обществу, в котором они живут, умения заявлять и отстаивать свою точку зрения;
- воспитание патриотических качеств личности в соответствии с моделью “Гражданина - патриота России”.

Для достижения цели должны решаться следующие задачи:

Основные задачи программы:

- Сформировать патриотизм, гражданскую позицию, понимание прав и свобод личности;
- Сформировать нравственные основы личности, повысить уровень духовной культуры;
- Формировать патриотические чувства и сознание учащихся на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира, сохранять и развивать чувства гордости за свою страну, край, школу, семью; ее выдающиеся достижения в области политики, экономики, науки, культуры, спорта;
- Воспитывать личность гражданина - патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов;

- Формировать интерес и углубление знаний у обучающихся к военной истории Отечества и родного края;
- Овладевать знаниями, умениями и навыками по начальной военной подготовке;
- Организовывать деятельность команды для участия в городской Вахте памяти, Почетном карауле, эстафетах, спектаклях, военизированных играх, спартакиадах, ГЦП;
- Углублять и совершенствовать знания и практические навыки у обучающихся по строевой подготовке, стрельбе из пневматической винтовки, знанию материальной базы оружия АКМ – 74;
- Выбатывать у обучающихся навыки безопасного поведения как в экстремальных ситуациях, так и в повседневной деятельности;
- Пропагандировать ведение здорового образа жизни;
- Развивать интерес к литературно – художественному и музыкальному творчеству времен Великой Отечественной Войны.

Патриотическое воспитание в рамках данной программы рассматривается, как дифференцированный процесс, с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Цели программы достигаются совместными усилиями семьи, школы, общественных организаций.

В целях реализации поставленных задач предложены следующие направления:

- 1) духовно-нравственное;
- 2) поисково-краеведческое - «Моя малая родина»;
- 3) военно-историческая подготовка.

Стержневая деятельность коллектива, ведущего работу по реализации данной программы, является формирование у обучающихся социально–психологических качеств, навыков и умений, необходимых человеку и определяемых понятием «патриот».

Патриот – это человек, который горячо любит свою страну, свою малую родину, учится и трудится на её благо, приумножая её богатства, а если понадобится, должен быть готов встать на её защиту.

Жить достойно, пользуясь заслуженным уважением окружающих, хочет каждый человек и каждый народ. Это возможно только тогда, когда сам уважаешь себя и соседей, знаешь свою культуру, понимаешь своё место в мире природы и в мире людей.

Чтобы приобщить обучающихся к углубленному традиционному наследию, воспитать неравнодушного гражданина своей страны разработана данная программа по формированию гражданственности.

Кроме познавательного, она имеет важное воспитательное значение, так как показывает нравственное и эстетическое богатство традиционной культуры, способствует формированию осознанного чувства, основанного на понимании духовных ценностей, рождённых веками исторического пути любого народа.

При разработке программы основными нормативными документами являются следующие:

1. Конституция Российской Федерации;
2. Конвенция о правах ребёнка;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы;
5. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
6. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

7. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей от 4 июля 2014г. № 41;
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Постановление правительства РФ от 5 августа 2013г. №662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
10. Приказ Минобрнауки России от 15.01.2014 №14 "Об утверждении показателей мониторинга системы образования";
11. Об утверждении Плана мероприятий ("дорожной карты") "Изменения в сфере образования в Томской области" (с изменениями на 04 февраля 2022 года);
12. Устав МБОУ СОШ № 33 г. Томска;
13. «Концепция патриотического воспитания граждан Российской Федерации». Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2021-2025 годы». «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

Организационно-педагогические основы обучения.

Учебно-воспитательный процесс в объединении характеризуется следующими особенностями:

- обучающиеся приходят на занятия в свободное от основной учебы время;
- обучение организуется на добровольных началах;
- обучающимся, представляется возможность сочетать различные направления и формы занятий;
- педагогом создаются наиболее комфортные условия для детей на занятиях.
- Выполнение программы рассчитано на 1 год обучения.
- Количество обучающихся в группах – не менее 15 человек.
- Уровень подготовки обучающихся при приеме в группу:
 - а) неподготовленные обучающиеся;
 - б) более подготовленные обучающиеся.
- Основанием для приема обучающихся является письменное заявление родителей.
- Работа с обучающимися проводится в коллективной форме, но и может быть звеньевой, в зависимости от сложности.
- Группа начинает занятия как правило с 05 сентября, а заканчивает 31 мая. В каникулярное время педагог участвует вместе с обучающимися в массовых мероприятиях.

Возраст обучающихся

Программа ориентирована на обучающихся в возрасте от 13 до 17 лет. На занятиях обучающиеся делятся на группы по возрасту и осваивают материал, соответствующий возрасту.

Сроки реализации

Программа предназначена для освоения учебного материала в течение 1 года. Программа рассчитана на 72 часов (2 часа в неделю).

Формы и режим занятий

Режим занятий по данной программе реализуется 2 раза в неделю продолжительностью 40 минут в форме аудиторных и вне аудиторных занятий, по согласованию участия обучающихся с ДОСААФ России по Томской области, Департаментом образования г. Томска, ОПС-7

В процессе организации учитываются гендерные особенности обучающихся, осуществляется индивидуальный и дифференцированный подходы. Данная программа дает возможность для обучения обучающихся с ОВЗ (ЗПР), не имеющих ограничения по состоянию здоровья. Создаются благоприятные условия для развития ценностных ориентиров, получения положительного социального опыта.

Каждый раздел программы предусматривает конкурсное соревнование между образовательными учреждениями города. На соревнованиях проводятся итоги результатов работы.

Формы обучения: беседа, деловая игра, мастер – классы и иные формы. Теоретические и практические.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Освоив данную программу обучающиеся получат:

- комплекс знаний по военной истории России и родного края, самообороне, основам выживания в экстремальных условиях, организаторской деятельности.

Овладеют:

- навыками организации и проведения военизированных, конкурсных и познавательных мероприятий по направлению деятельности;

- практическими навыками по строевой, ритуальной, огневой подготовке, альпинизму и туризму.

Будут способны:

- адекватно оценить опасность, при необходимости брать на себя ответственность, принимать серьёзные решения.

- Заниматься физическим и духовным самосовершенствованием:

- понимать значение и смысл определений гражданин, патриот, память, традиции, честь, долг и т.д.

В процессе реализации программы будут сформированы следующие качества личности:

- активная гражданская позиция;
- способность нести личную ответственность за судьбу своей семьи, города, Родины;
- чувство патриотизма, верности Родине и готовности служения Отечеству;
- духовность, нравственность, личная и общественная ответственность;

Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация обучающихся проводится не менее 1 раза в год в форме выставок, соревнований, внеклассных мероприятий, участия в конкурсах и олимпиадах и иных формах.

Для контроля развития группового взаимодействия:

1. зачеты, сдача нормативов ВС;
2. соревнования;
3. турниры;
4. викторины;
5. строевой смотр;
6. рефлексивная оценка образовательной деятельности по итогам подготовки и организации массовых мероприятий;
7. участие в соревнованиях по городской программе «Память», спартакиады «Здоровье», городских соревнованиях «Рубеж», «ППС».

Для контроля развития индивидуальных качеств подростка:

1. зачеты;
2. нормативы

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	История Российской Армии	4	2	2
2	Навыки группового взаимодействия в военно-прикладном искусстве	20	12	8

3	Проведение военизированных спортивных игр	44	23	21
4	Научно – практическая деятельность	4	2	2
ИТОГО		72	39	33

Содержание программы

Раздел I История Российской Армии (4 часа)

Краткий экскурс в историю развития Вооруженных сил РФ. Знакомство обучающихся с основными правилами безопасного поведения при проведении практических занятий и во время соревнований.

Раздел II Навыки группового взаимодействия в военно-прикладном искусстве (20 часов)

Работа в строю. Знакомство с видами уставов, Строевым Уставом. Ребята учатся работать командой, привыкают к взаимопомощи.

Проводятся практические занятия для команды в школе ДОСААФ РОССИИ и ОПС 7, с. Богашево, ГУ МЧС по Томской области.

Раздел III Проведение военизированных спортивных игр (44 часов)

Выездные мероприятия: соревнования, игры, эстафеты, слайд- викторины

Раздел IV Научно – практическая деятельность (4 часа)

Подведение итогов работы команды на городских соревнованиях, награждение, Знакомство обучающихся с планом работы на будущий год.

Обеспечение Программы

В каждом разделе предусмотрены практические и теоретические занятия, так же выступление команды на городских соревнованиях.

На занятиях применяются:

1. учебная литература;
2. плакаты;
3. масса-габаритный макет АКМ-74;
4. пневматическая винтовка;
5. элементы полосы препятствий;
6. ОЗК;
7. противогазы;
8. видео фильмы;
9. видео уроки;
10. спортивный зал;
11. учебные помещения ДТДиМ;
12. учебные помещения «Пост №1»;
13. тренировочная база ОПС – 7;
14. тир и учебные помещения ДОСААФ РОССИИ по Томской области.

Обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№ п./п.	Тема	Форма занятий, час	Контроль усвоения знаний, умений и навыков	Дидактические материалы

1	История Российской Армии	теория	2	Правила внутреннего распорядка, программу кружка, инструктаж по технике безопасности, инструменты и приспособления, материалы. История ВС РФ	Книги с иллюстрациями, презентация, уставы ВС РФ, учебные видеоматериалы
		практика	2		
2	Навыки группового взаимодействия в военно-прикладном искусстве	теория	12	Практические навыки обучающихся, пожарная безопасность, приемы работы с пожарным рукавом, тренировочная стрельба в школе	Пневматическая винтовка, пожарная штурмовая лестница, тренировочная база ДОСААФ и ОПС- 7
		практика	8		
3	Проведение военизированных спортивных игр	теория	20	Участие детей в спортивно- массовых мероприятиях, результаты соревнований	Практическая работа, учебные видео материалы, наглядные пособия, масса-габаритный макет АКМ-74
		практика	24		
4	Научно практическая деятельность	теория	2	Подведение итогов городских соревнований и ГЦП	Беседа, просмотр видеофильмов, итоговых ведомостей
		практика	2		
ИТОГО:			72		

Список используемой литературы

1. Воронин А. В. «Боевые традиции Вооруженных сил, Символы воинской чести» Москва – 2001. «АРМ пресс».
2. Костров А. Н. «Обеспечение жизнедеятельности в экстремальных ситуациях».
3. Русские военачальники А. В. Сабуров, М. И. Кутузов. Москва – 1996., издательство информационного агентства «Райт».
4. Раен Г. И. «Календарь памятных дат Российской военной истории» 2001, издательство «Лодок».
5. Смирнов А. Т. «Основы безопасности жизнедеятельности» 2002, издательство «Аксель».
6. Герасимова Т. П. «География 6 класса», Москва 1990, «Просвещение».
7. Зиновьев А. С. «Строевой Устав Вооруженных Сил РФ».
8. Уставы ВС РФ.

Интернет - ресурсы

- <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b8/Prishvin.jpg>
http://www.razumniki.ru/chistogovorki_s_kartinkami.html
<http://www.divelink.ru/story1289.html>
<http://uchitel.edu54.ru/no>

Календарно- тематическое планирование

№ урока	Дата	Тема раздела, урока	Количество часов		
			итого	теория	практика
		I. История Российской Армии	4	2	2
1		Вводный инструктаж. История ВС РФ	1	1	
2		Виды узлов. Инструктаж по курсу	1	1	
3		«Школа выживания» в природных условиях	1		1
4		«Школа выживания» в городской среде	1		1
		II. Навыки группового взаимодействия в военно-прикладном искусстве	20	10	10
5		Тренировочная стрельба в школе - теория	1	1	
6		Тренировочная стрельба в школе. Практическое занятие	1		1
7		История ДОСААФ России	1	1	
8		История ДОСААФ России по Томской области. Экскурсия	1		1
9		Пожарная безопасность. Общие понятия	1	1	
10		Пожарная безопасность в быту.	1		1
11		Пожарная безопасность в природе	1	1	
12		Пожарная безопасность в учебном учреждении. Эвакуация	1		1
13		Приемы работы с пожарным рукавом. Теория	1	1	
14		Приемы работы с пожарным рукавом. Практическое занятие	1		1
15		Приемы работы со штурмовой лестницей. Теория	1	1	
16		Приемы работы со штурмовой лестницей. Практическое занятие	1		1
17		Тренировочная стрельба в школе. Теория	1	1	
18		Тренировочная стрельба в школе. Практическое занятие	1		1
19		Тренировочная стрельба в тире ДОСААФ России по ТО. Практическое занятие	1		1
20		Тренировочная стрельба в тире ДОСААФ России по ТО. Практическое занятие	1		1
21		Структурные подразделения ДОСААФ России	1	1	

22		Структурные подразделения ДОСААФ России по ТО. Экскурсия	1		1
23		История воинской славы России, 14 – 18 века	1	1	
24		История воинской славы России, 19 - 20 века	1	1	
		III. Проведение военизированных спортивных игр	44	21	23
25		Прохождение полосы препятствий	1		1
26		Предварительная сдача нормативов ГТО	1		1
27		Боевое оружие ВС РФ	1	1	
28		Боевое оружие ВС РФ	1	1	
29		Строевой устав ВС РФ	1	1	
30		Строевой устав ВС РФ	1		1
31		Устав внутренней службы ВС РФ	1	1	
32		Устав гарнизонной караульных служб ВС РФ	1		1
33		Ходьба строем, упражнения, выполняемые в строю. Теория	1	1	
34		Ходьба строем, упражнения, выполняемые в строю. Практическое занятие	1		1
35		Ходьба строем, упражнения, выполняемые в строю. Теория	1	1	
36		Ходьба строем, упражнения, выполняемые в строю. Практическое занятие	1		1
37		СИЗ, противогаз, респиратор, ВМП. Теория	1	1	
38		СИЗ, изготовление ВМП	1		1
39		ОЗК, Теория	1	1	
40		ОЗК, Практическое занятие	1		1
41		Подготовка к туристическому походу. Маршрут. Документы. Оборудование.	1	1	
42		Подготовка к туристическому походу. Постановка палатки, сбор туристического рюкзака.	1		1
43		ВС РФ. ВДВ	1	1	
44		ВС РФ. ФСБ, «Росгвардия»	1	1	
45		Порядок неполной разборки - сборки автомата АКМ-74. теория	1	1	
46		Порядок неполной разборки - сборки автомата АКМ-74. Практическое занятие	1		1
47		Порядок неполной разборки - сборки автомата АКМ-74. теория	1	1	
48		Порядок неполной разборки - сборки автомата АКМ-74. Практическое занятие	1		1

49		Ориентирование на местности. Карта, компас.	1		1
50		Ориентирование на местности. Звездное небо. Азимут.	1		1
51		Распорядок во время похода, марш-броска.	1	1	
52		Автономное пребывание в природе	1	1	
53		Строевой устав ВС РФ	1		1
54		Дисциплинарный устав ВС РФ	1		1
55		ВС – ВМФ РФ	1	1	
56		ВС – ВКС РФ	1	1	
57		Торжественные мероприятия в ВС прохождение торжественным строем	1		1
58		Торжественные мероприятия в ВС вынос знамени и штандартов	1		1
59		ВС – ВДВ РФ	1	1	
60		ВС – СВ РФ	1	1	
61		Оружие славы. Музей ГУ МЧС России по ТО	1		1
62		Оружие славы. Краеведческий музей г. Томска	1		1
63		Оружие славы. РСЗО «Катюша», Т-34	1	1	
64		Оружие славы. Стрелковое оружие - ППШ, винтовка «Мосина».	1	1	
65		Подготовка к участию в строевом смотре « Поста №1» посвященное в честь празднования «Дня победы в ВОВ»	1		1
66		Участие в строевом смотре « Поста №1» посвященное в честь празднования «Дня победы в ВОВ»	1		1
67		Подготовка к первенству Томской области по пулевой стрельбе посвященное памяти участника трех войн А. А. Калабина	1		1
68		Первенство Томской области по пулевой стрельбе посвященное памяти участника трех войн А. А. Калабина	1		1
		IV. Научно – практическая деятельность	4	2	2
69		Итоговое занятие. Сдача теории	1	1	
70		Итоговое занятие. Выполнение нормативов	1		1
71		Подведение итогов ГЦП в учебном учреждении	1		1
72		Подведение общегородских итогов ГЦП департамента образования г. Томска	1	1	
		ИТОГО:	72	35	37

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 13-15 ЛЕТ

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	8:10	9:40	10:00	10:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	13:00	14:50	15:20	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	6	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	24	17	13	18	12	10
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	36	24	20	15	10	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 16-17 ЛЕТ

№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5

1.3	или бег на 100 метров (секунд)	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	-	-	-	9:50	11:20	12:00
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	12:40	14:30	15:00	-	-	-
3.1	Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	-	-	-
3.2	или подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
3.3	или рывок гири 16кг (кол-во раз)	33	18	15	-	-	-
3.4	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13 см	+8 см	+6 см	+16 см	+9 см	+7 см

1. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

(правила техники безопасности, справочные таблицы, тесты, дидактические материалы, план методической работы педагога, план учебно-воспитательной работы в творческом объединении и т. д.)

Приложение 3

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ОБУЧАЮЩИХСЯ при проведении спортивных мероприятий

1. Общие требования безопасности

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
- обморожение при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже - 20оС;
- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;
- проведение соревнований без разминки.

1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом соревнований

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.5. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время соревнований

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнования.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

4.3. О получении травмы участником соревнований немедленно сообщить судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании соревнований

5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.