

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» г. ПЕЧОРА**

РЕКОМЕНДОВАНО  
методическим советом  
Протокол № 2  
от «23» ноября 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО  
педагогическим советом  
Протокол № 2  
«24» ноября 2020 г.  
Директор МАУ ДО «ДДТ»  
\_\_\_\_\_ В.А. Шиповалова

Подписано цифровой подписью:  
Шиповалова Виктория Александровна  
Дата: 2021.01.25 15:59:23 +03'00'

**Дополнительная общеобразовательная -  
дополнительная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
«От Зарницы к Орлёнку»**

Срок реализации: 2 года.  
Возраст учащихся: 13-15 лет.

Составитель: Кизяев Юрий Васильевич,  
педагог дополнительного образования.

г. Печора  
2020 г.

## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты.**

### **Пояснительная записка.**

**Направленность программы:** социально-гуманитарная.

**Нормативно-правовые документы,** на основании которых разработана дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г.;

- приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214-п;

- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;

- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» г.Печора.

**Актуальность.** Социальное самоопределение детей и развитие детской социальной инициативы на современном этапе развития общества является одной из главных задач воспитания подрастающего поколения. Важные компоненты формирования личности – патриотическое воспитание и гражданское сознание. Воспитание активной жизненной позиции, которую учащиеся приобретают в процессе реализации программы, является необходимым элементом их успешной социализации. Такой человек стремится к преобразованию и усовершенствованию окружающего мира, решению жизненно важных проблем.

**Новизна.** В наши дни идеи патриотического воспитания определяются стратегией государственной политики в выборе ценностно-целевых установок жизнедеятельности общества, многообразием обновленных образовательно-воспитательных структур.

**Педагогическая целесообразность.** Реализация программы позволит приобрести знания, умения и навыки для участия в соревнованиях по программе военно-патриотической игры «Зарница», «Орленок», «Школа безопасности».

**Обличительные особенности программы.** Состоит в том, что программа предусматривает систематическую работу по трём направлениям: военно – прикладному спорту, спортивным играм, туризму и применение полученных навыков в республиканских и всероссийских мероприятиях (соревнованиях) и в реальной жизни.

**Адресат программы.**

Программа предназначена для детей среднего и старшего возраста: 13- 15 лет.

В объединение принимаются все желающие по письменному заявлению родителей.

Число детей, одновременно находящихся в группе, составляет от 7 до 30-ти человек.

В группу 2 года обучения могут быть зачислены учащиеся, не занимающиеся в группе 1 года обучения, но успешно прошедшие собеседование и творческое задание.

В группах 2 года обучения могут заниматься разновозрастные дети, учащиеся постарше, обладающие определённым уровнем знаний могут мотивировать других на более продуктивную деятельность.

**Вид программы по уровню освоения:** содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с базовым уровнем освоения программ.

**Классификация программы** на основе уровневой дифференциации:

Программа базового уровня.

**Объём программы: 288 часов.**

**Срок реализации программы: 2 года.**

**Форма обучения – очная.**

**Режим занятий:**

Год обучения	Продолжительность занятий в неделю	Периодичность занятий в неделю	Количество занятий в неделю	Всего в год
1	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа
2	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа

**Особенности организации образовательного процесса**

Учебные группы формируются в основном по разновозрастному принципу. Занятия могут проводиться как всем составом объединения, в

групповой форме, а также в индивидуальной - в период подготовки к различным мероприятиям (соревнованиям). Возможно проведение занятий в летний каникулярный период в виде походов или поездок. Наличие системы поощрений достижений в виде грамот, благодарностей и медалей является хорошим стимулом для успешного усвоения программного материала и дальнейшего саморазвития личности.

Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личностных способностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий изменять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов ( по 45 минут 1 академический час). В каникулярное время педагог, как правило, может увеличить количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности учащихся на свежем воздухе в природной среде.

**Цель:** формирование у учащихся знаний, умений и навыков для участия в военно-спортивных и военно-патриотических соревнованиях.

**Задачи.**

**Обучающие:**

- совершенствование практических навыков и умений в вопросах действий в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, в оказании первой медицинской помощи;
- приобретение знаний, умений и навыков по общевойсковой подготовке;
- подготовка сборной команды для участия в военно-спортивных играх;
- расширение кругозора, закрепление и углубление знаний и

**Развивающие:**

- развитие трудолюбия, инициативы, самостоятельности, коллективизма, смелости в принятии решений и настойчивости в их выполнении;
- развитие навыков использования различных источников информации и знаний, умение их применять и использовать в практической деятельности;
- развитие памяти, логического и аналитического мышления, наблюдательности, культуры речи.

**Воспитательные:**

- формирование морально-психологической устойчивости в преодолении трудностей;
- воспитание гражданственности, патриотизма, чувства товарищества, бережного отношения к традициям и культуре народов России;
- формирование активной гражданской позиции;
- развитие коммуникабельности в процессе деятельности, привитие культуры общения, овладение правилами поведения в обществе;
- формирование общей культуры.

## Содержание программы.

### Содержание программы года обучения

**Цель:** формирование ключевых знаний в области общевоинской подготовки на начальном периоде.

**Задачи:**

**Обучающая:**

- обучить правилам подготовки к для участия в военно-спортивных играх;
- научить оказывать первую медицинскую помощь;
- научит умению правильно двигаться и слушать своё тело;

**Развивающие:**

- развивать память, логическое и аналитическое мышление;
- развивать наблюдательность и культуру речи;
- формировать мотивацию к самостоятельному познанию.

**Воспитательные:**

формирование активной гражданской позиции;

- развитие коммуникабельности в процессе деятельности, привитие культуры общения, овладение правилами поведения в обществе;

- формирование общей культуры.

- воспитывать умение слушать и слышать других людей;

- стремление к здоровому образу жизни;

- воспитывать такие качества как трудолюбие, воля к победе, бережное отношение к своему здоровью, к окружающей нас природе.

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название разделов, модулей	Количество часов			Формы аттестации, контроль
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктажи по технике безопасности.	1	-	1	Опрос.
2	Туристская подготовка	3	29	32	
3	Первая помощь.	2	8	10	
4	Строевая подготовка	1	16	17	
5	Стрелковая подготовка	2	22	24	
6	Дорожно-транспортная безопасность	1	2	3	
7	Пожарная безопасность	2	4	6	
8	ОФП и СФП	1	30	31	
9	Подготовка и участие в соревнованиях	-	21	21	
<b>Итого объём программы</b>		<b>12</b>	<b>132</b>	<b>144</b>	

## Содержание учебного плана 1 года обучения.

### 1. Введение, инструктаж по ТБ

#### 1.1. Введение в предмет.

*Теория:* Знакомство с детьми. Введение в образовательную программу. Формы и темы занятий. Количество занятий в неделю. Инструктаж по технике безопасности (правила поведения в образовательном учреждении, правила поведения на улице, правила поведения в общественном транспорте).

### 2. Туристская подготовка

#### 2.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

*Теория:* Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Понятие о спортивном туризме. История туризма в Республике Коми.

#### 2.2. Узлы. Виды узлов, их применение. История узлов.

*Теория:* Виды узлов, их применение. История узлов.

*Практические занятия:* Вязка узлов.

#### 2.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

*Теория:* Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного, трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

*Практические занятия:* Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением.

2.4. Подготовка к походу, путешествию. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

*Теория:* Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

*Практические занятия:* Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов.

#### 2.5. Питание в туристском походе.

*Теория:* Значение правильного питания в походе. Организация питания в

2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

*Практические занятия:* Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

#### 2.6. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

*Теория:* Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

*Практические занятия:* Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

#### 2.7. Туристские должности в группе.

*Теория:* Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе. Заведующий питанием (завхоз), заведующий снаряжением, проводник. Краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные.

*Практические занятия:* Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

#### 2.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

*Теория:* Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования страховочной системой. Использование простейших узлов и техника их вязания.

*Практические занятия:* Техника преодоления естественных препятствий в условиях турпохода и на соревнованиях. Техника преодоления искусственных препятствий без специального снаряжения в зале и на местности. Использование страховочной системы на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

#### 2.9. Ориентирование как вид спорта.

*Теория:* Виды ориентирования. Одежда и снаряжение спортсмена.

Ориентирование по горизонту, азимут. Компас, работа с компасом. Основные направления на стороны горизонта: север, восток, юг, запад. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование по карте, прямая и обратная засечка.

*Практические занятия:* Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.). Ориентирование на местности по карте.

*Практические занятия:* Работа на местности по карте. Обнаружение контрольного пункта.

*Теория:* Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

*Практические занятия:* Техника и тактика прохождения дистанции «по выбору». Правила соревнований. Участие в соревнованиях на дистанцию «по выбору».

### **3. Первая помощь**

#### **3.1. Личная гигиена и режим дня.**

*Теория:* Гигиенические требования и режим дня в походе, путешествии.

#### **3.2. Первая помощь.**

*Теория:* Первая помощь. Приоритеты. Состав аптечки. Формирование аптечки для похода. Шок. Первая помощь при травматическом шоке. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

#### **3.3. Механические травмы: перелом, вывих, растяжение.**

*Теория:* Переломы. Симптоматика. Имобилизация. Вывихи, разрывы связок и растяжения. Первая помощь при механических травмах. Методы транспортировки пострадавшего. Наложение повязок. Первая медицинская помощь при поражении аварийно – химическими опасными веществами, при бытовых отравлениях.



### 3.4. Ожоги, обморожение, тепловой удар.

*Теория:* Ожоги и обморожения. Солнечный и тепловой удар. Оказание помощи при обморожении и тепловом ударе.

### 3.5. Естественные лекарства.

*Теория:* Виды. Лекарственные растения Республики Коми.

### 3.6. Оказание первой помощи утопающему.

*Теория:* Первая помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника, груди, живота и области таза, острой сердечной недостаточности и инсульте. Экстренная реанимационная помощь.

## 4. Строевая подготовка

### 4.1. Движение строевым и походным шагом.

*Теория:* Последовательность обучения движению строевым и походным шагом.

*Практические занятия:* Шаг на месте. Тренировка в движении руками. Характерные ошибки при движении строевым и походным шагом

4.2. Строй, колонна, шеренга, порядок выхода из строя и движения в колонне.

### 4.3. Отдание воинского приветствия.

*Практические занятия:* Отдание воинского приветствия на месте. Отдание воинского приветствия в движении.

### 4.4. Строевые приёмы и движения без оружия.

4.5. Строевые приемы и движение с оружием. Подгонка оружия. Правильное выполнение движения с оружием.

*Практические занятия:* Повороты и движение с оружием. Выполнение приемов с оружием на месте.

4.6. Выполнение приемов с автоматом. Последовательность подаваемых команд.

*Практические занятия:* Выполнение приема «на ремень». Выполнение приемов с автоматом из положения «на ремень» в положение «на грудь». Выполнение команд «РЕМЁНЬ - ОТПУСТИТЬ (ПОДТЯНУТЬ)», «ОРУЖИЕ ЗА СПИНУ».

4.7. Повороты и движение с оружием. Правила выполнения поворотов и движения с оружием.

*Практические занятия:* Повороты с оружием. Движение с оружием, отдание воинского приветствия с оружием.

### 4.8. Выход из строя, подход к начальнику с оружием и отход от него.

*Практические занятия:* Команды и порядок выхода из строя. Тренировка в парах - выход из строя и подход к начальнику.

### 4.9. Строевая песня.

*Практические занятия:* Ходьба строевым шагом с песней.

## 5. Стрелковая подготовка

5.1. Правила техники безопасности при обращении с оружием. Опасности при обращении с оружием. Инструктаж по технике безопасности согласно требованиям документации.

5.2. Виды снайперских винтовок, тактико-технические характеристики и назначение. Теория: История развития снайперских винтовок. Современные снайперские винтовки. Тактико-технические характеристики снайперской винтовки Драгунова (СВД). Модификации и назначения снайперских винтовок.

5.3. Устройство автомата Калашникова. Основные части и механизмы автомата.

5.4. Комплектность и боевые свойства автомата Калашникова. Разборка и сборка автомата. Основные части и механизмы автомата, устройство, работа частей и механизмов при стрельбе.

*Практические занятия:* сборка – разборка автомата.

5.5. Прицеливание. Обучение навыкам прицеливания.

*Практические занятия:* отработка навыков прицеливания.

5.6. Положения для стрельбы. Положения для стрельбы лежа. Положение для стрельбы сидя. Положение для стрельбы стоя.

*Практические занятия:* Отработка теоретических знаний на практике при стрельбе. Приведение оружия к нормальному бою.

5.7. Центр рассеивания. Причины, вызывающие рассеивание пуль.

*Практические задания:* Определение центра рассеивания. Отработка на практике кучности стрельбы.

5.8. Техника выполнения выстрела. Изготовка. Дыхание. Характерные ошибки в системе «стрелок-оружие».

5.9. Стрельба на кучность и результат.

*Практические занятия:* Тренировка по стрельбе на кучность и результат по мишени.

5.10. Стрельба на кучность из положения «сидя с упора».

*Практические занятия:* Тренировка по стрельбе на кучность из положения «сидя с упора».

5.11. Стрельба на меткость из положения «сидя с упора».

*Практические занятия:* Тренировка по стрельбе на меткость из положения «сидя с упора».

5.12. Тренировка в стрельбе на кучность из положения «стоя с упора».

*Практические занятия:* Тренировка по стрельбе на кучность из положения «стоя с упора».

5.13. Стрельба на кучность из положения «стоя без упора»

*Практические занятия:* Тренировка по стрельбе на кучность из положения «стоя без упора».

5.14. Сдача нормативов по стрельбе из пневматической винтовки.

*Практические занятия:* сдача нормативов по пулевой стрельбе из пневматической винтовки.

## **6. Дорожно-транспортная безопасность**

6.1. Правила дорожного движения для пешеходов и пассажиров;

## **7. Пожарная безопасность**

7.1. Опасные факторы и причина пожаров. Правила поведения во время пожара. Первая медицинская помощь при отравлении угарным газом.

*Практические занятия:* Виды пожарно-прикладного спорта в программе соревнований «Серебряная штурмовка» и военно-спортивной игры «Зарница» (в зависимости от Положений и Условий проведения соревнований). Виды пожарно-прикладного спорта в программе военно-спортивной игры «Орленок» и соревнований «Школа безопасности» (в зависимости от Положений и Условий проведения соревнований). Пользование средствами пожаротушения.

## **8. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка**

8.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях общефизической подготовки. Требования безопасности перед началом занятий и во время их проведения.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Комплексы физических упражнений. Контроль за физическим здоровьем.

Равномерный бег 500 метров, обще развивающие упражнения на развитие общей выносливости. Бег на 1000 - 2000 метров с фиксированием результата. Прыжки в длину с места.

Методика развития силы мышц. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Лазание по канату. Упражнения на пресс. Подтягивание.

Комплекс упражнений на развитие координации движений. Чувство равновесия.

*Практические занятия:* Отработка упражнений, развивающих общую выносливость, специальную выносливость. Упражнения со снарядами для развития мышечной выносливости.

Развитие скоростно-силовых качеств Челночный бег 3\*10. Ускорения.

Разработка плана беговых тренировок. Силовая беговая тренировка. Тренировка - бег на 1000 метров. Сдача норматива - бег 1000 метров. Методика развития силы мышц. Упражнения с гантелями. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжковые упражнения. Лазание по канату в два и в три приема. Особенности тренировки мышц пресса. Выполнение упражнений для развития мышц пресса.

Хваты и положения кистей рук. Увеличение количества подтягиваний. Ускорения в сочетании с кувырками. Упражнения с мячами. Спортивные игры на развитие координации.

8.2. Армейская полоса препятствий.

*Практические занятия:* Условия выполнения общего контрольного упражнения. Прохождение армейской полосы препятствий.

## 9. Подготовка и участие в соревнованиях, играх и конкурсах

9.1. *Практические занятия:* Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристской технике, стрельбе из пневматической винтовки, «Школа безопасности». В военно-патриотических играх «Зарница» и «Орлёнок», согласно положениям соревнований.

### Содержание программы года обучения.

**Цель:** формирование и совершенствование базовых знаний и умений.

**Задачи:**

**Обучающая:**

- обучить правилам подготовки к для участия в военно-спортивных играх;
- научить оказывать первую медицинскую помощь;
- научит умению правильно двигаться и слушать своё тело;

**Развивающие:**

- развивать память, логическое и аналитическое мышление;
- развивать наблюдательность и культуру речи;
- формировать мотивацию к самостоятельному познанию.

**Воспитательные:**

формирование активной гражданской позиции;

- развитие коммуникативности в процессе деятельности, привитие культуры общения, овладение правилами поведения в обществе;
- формирование общей культуры.
- воспитывать умение слушать и слышать других людей;
- стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать такие качества как трудолюбие, воля к победе, бережное отношение к своему здоровью, к окружающей нас природе.

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название разделов, модулей	Количество часов			Формы аттестации, контроль
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктажи по технике безопасности.	1	-	1	Опрос.
2	Туристская подготовка	3	29	32	Зачет
3	Первая помощь.	2	8	10	Зачет
4	Строевая подготовка	1	16	17	Зачет
5	Стрелковая подготовка	2	22	24	Опрос
6	Дорожно-транспортная безопасность	1	2	3	Викторина
7	Пожарная безопасность	2	4	6	Опрос

8	ОФП и СФП	1	30	31	Зачет
9	Подготовка и участие в соревнованиях	-	21	21	
<b>Итого объём программы</b>		<b>12</b>	<b>132</b>	<b>144</b>	

### Содержание учебного плана 2 года обучения.

#### 1. Введение, инструктаж по ТБ

##### 1.1. Введение в предмет

*Теория:* Формы и темы занятий. Количество занятий в неделю. Инструктаж по технике безопасности (правила поведения в образовательном учреждении, правила поведения на улице, правила поведения в общественном транспорте).

#### 2. Туристская подготовка

##### 2.1. Узлы.

*Практические занятия:* Вязка узлов.

##### 2.2. Личное и групповое туристское снаряжение.

*Практические занятия:* Работа со снаряжением, уход за снаряжением.

2.3. Подготовка к походу, путешествию. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

*Практические занятия:* Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов.

2.4. Питание в туристском походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

*Практические занятия:* Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

##### 2.5. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

*Практические занятия:* Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

##### 2.6. Туристские должности в группе.

*Практические занятия:* Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

##### 2.7. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.

*Практические занятия:* Техника преодоления естественных препятствий в условиях турпохода и на соревнованиях. Техника преодоления искусственных препятствий без специального снаряжения в зале и на местности. Использование страховочной системы на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

## 2.8. Ориентирование как вид спорта.

*Практические занятия:* Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.). Ориентирование на местности по карте.

*Практические занятия:* Работа на местности по карте. Обнаружение контрольного пункта.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью.

*Практические занятия:* Техника и тактика прохождения дистанции «по выбору». Правила соревнований. Участие в соревнованиях на дистанцию «по выбору».

## **3. Первая помощь**

### 3.1. Первая помощь.

*Теория:* Первая помощь. Приоритеты. Состав медицинской аптечки. Формирование медицинской аптечки для похода. Шок. Первая помощь при травматическом шоке. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

3.2. Механические травмы: перелом, вывих, растяжение. Переломы. Симптоматика. Имобилизация. Вывихи, разрывы связок и растяжения. Первая помощь при механических травмах. Методы транспортировки пострадавшего. Наложение повязок. Первая помощь при поражении аварийно – химическими опасными веществами, при бытовых отравлениях.

3.3. Ожоги, обморожение, тепловой удар. Ожоги и обморожения. Солнечный и тепловой удар. Оказание помощи при обморожении и тепловом ударе.

3.4. Естественные лекарства. Виды. Лекарственные растения Республики Коми.

3.5. Оказание первой помощи утопающему. Первая помощь при черепно-мозговой травме и повреждении позвоночника, груди, живота и области таза, острой сердечной недостаточности и инсульте. Экстренная реанимационная помощь.

#### **4. Строевая подготовка**

4.1. Движение строевым и походным шагом.

*Практические занятия:* Шаг на месте. Тренировка в движении руками.  
Характерные ошибки при движении строевым и походным шагом

4.2. Строй, колонна, шеренга, порядок выхода из строя и движения в колонне.

4.3. Отдание воинского приветствия.

*Практические занятия:* Отдание воинского приветствия на месте.  
Отдание воинского приветствия в движении.

4.4. Строевые приёмы и движения без оружия.

4.5. Строевые приемы и движение с оружием. Подгонка оружия.  
Правильное выполнение движения с оружием.

*Практические занятия:* Повороты и движение с оружием. Выполнение приемов с оружием на месте.

4.6. Выполнение приемов с автоматом. Последовательность подаваемых команд.

*Практические занятия:* Выполнение приема «на ремень». Выполнение приемов с автоматом из положения «на ремень» в положение «на грудь». Выполнение команд «РЕМЁНЬ - ОТПУСТИТЬ (ПОДТЯНУТЬ)», «ОРУЖИЕ ЗА СПИНУ».

4.7. Повороты и движение с оружием. Правила выполнения поворотов и движения с оружием.

*Практические занятия:* Повороты с оружием. Движение с оружием, отдание воинского приветствия с оружием.

4.8. Выход из строя, подход к начальнику с оружием и отход от него.

*Практические занятия:* Команды и порядок выхода из строя.  
Тренировка в парах - выход из строя и подход к начальнику.

4.9. Строевая песня.

*Практические занятия:* Ходьба строевым шагом с песней.

#### **5. Стрелковая подготовка**

5.1. Правила техники безопасности при обращении с оружием. Опасности при обращении с оружием. Инструктаж по технике безопасности согласно требованиям документации.

5.2. Устройство автомата Калашникова. Основные части и механизмы автомата.

5.3. Автомат Калашникова. Разборка и сборка автомата. Основные части и механизмы автомата, устройство, работа частей и механизмов при стрельбе.

*Практические занятия:* сборка – разборка автомата.

5.4. Прицеливание.

*Практические занятия:* отработка навыков прицеливания.

5.5. Положения для стрельбы. Положения для стрельбы лежа. Положение для стрельбы сидя. Положение для стрельбы стоя.

*Практические занятия:* Отработка теоретических знаний на практике при стрельбе. Приведение оружия к нормальному бою.

5.6. Центр рассеивания.

*Практические задания:* Определение центра рассеивания. Отработка на практике кучности стрельбы.

5.7. Техника выполнения выстрела.

5.8. Стрельба на кучность и результат.

*Практические занятия:* Тренировка по стрельбе на кучность и результат по мишени.

5.9. Стрельба на кучность из положения «сидя с упора» .

*Практические занятия:* Тренировка по стрельбе на кучность из положения «сидя с упора».

5.10. Стрельба на меткость из положения «сидя с упора».

*Практические занятия:* Тренировка по стрельбе на меткость из положения «сидя с упора».

5.11. Тренировка в стрельбе на кучность из положения «стоя с упора».

*Практические занятия:* Тренировка по стрельбе на кучность из положения «стоя с упора».

5.12. Стрельба на кучность из положения «стоя без упора»

*Практические занятия:* Тренировка по стрельбе на кучность из положения «стоя без упора».

5.13 .Сдача нормативов по стрельбе из пневматической винтовки.

*Практические занятия:* сдача нормативов по пулевой стрельбе из пневматической винтовки.

## **6. Пожарная безопасность**

6.1. *Практические занятия:* Виды пожарно-прикладного спорта в программе соревнований «Серебряная штурмовка» и военно-спортивной игры «Зарница» (в зависимости от Положений и Условий проведения соревнований). Виды пожарно-прикладного спорта в программе военно-спортивной игры «Орленок» и соревнований «Школа безопасности» (в зависимости от Положений и Условий проведения соревнований). Пользование средствами пожаротушения.

## **7. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка**

7.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях общефизической подготовки. Требования безопасности перед началом занятий и во время их проведения.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Комплексы физических упражнений. Контроль за физическим здоровьем.



Равномерный бег 500 метров, обще развивающие упражнения на развитие общей выносливости. Бег на 1000 - 2000 метров с фиксированием результата. Прыжки в длину с места.

Методика развития силы мышц. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Лазание по канату. Упражнения на пресс. Подтягивание.

Комплекс упражнений на развитие координации движений. Чувство равновесия.

*Практические занятия:* Отработка упражнений, развивающих общую выносливость, специальную выносливость. Упражнения со снарядами для развития мышечной выносливости.

Развитие скоростно-силовых качеств Челночный бег 3\*10. Ускорения.

Разработка плана беговых тренировок. Силовая беговая тренировка. Тренировка - бег на 1000 метров. Сдача норматива - бег 1000 метров. Методика развития силы мышц. Упражнения с гантелями. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прыжковые упражнения. Лазание по канату в два и в три приема. Особенности тренировки мышц пресса. Выполнение упражнений для развития мышц пресса.

Хваты и положения кистей рук. Увеличение количества подтягиваний. Ускорения в сочетании с кувырками. Упражнения с мячами. Спортивные игры на развитие координации.

7.2. Армейская полоса препятствий.

*Практические задания:* Условия выполнения общего контрольного упражнения. Прохождение армейской полосы препятствий.

## **8. Подготовка и участие в соревнованиях, играх и конкурсах**

8.1. *Практические занятия:* Подготовка и участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристской технике, стрельбе из пневматической винтовки, «Школа безопасности». В военно-патриотических играх «Зарница» и «Орлёнок», согласно положениям соревнований.

## **9. Инструкторская и судейская практика**

9.1. *Теория:* Права и обязанности судей. Судейство соревнований различного уровня.

*Практические занятия:* судейство школьных и районных соревнований по туризму, спортивному ориентированию, стрельбе из пневматической винтовки. Судейство этапов соревнований «Школа безопасности», «Зарница», «Орлёнок».

## Планируемые результаты по годам обучения

### 1 год обучения.

#### Предметные:

- владеть строевыми элементами;
- строевые приемы и движения с оружием и без;
- готовить оружие к стрельбе;
- вести стрельбу из него по недвижимым целям в соответствии с приемами и правилами;
- оказывать первую помощь, соблюдать гигиенические требования в походе;
- самостоятельно выполнять разминку перед занятием и соревнованиями по различным видам спорта;
- правила дорожного движения для пешеходов и пассажиров;
- правила дорожного движения для водителей категорий «А» и «Б»;
- жесты регулировщика, сигналы светофора.

#### Метапредметные:

- гигиенические основы труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом, походов и путешествий;
- правила пожарной безопасности в жилых зданиях, школах, детских учреждениях;
- порядок движения группы на маршруте;
- виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный;
- виды узлов;
- типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки;
- комплекс упражнений и игр, тренировок, соревнований, направленных на общефизическое развитие;

#### Личностные:

- сформируется выносливость, ловкость, быстрота;
- ответственность и стремление к достижению успеха;
- трудолюбие, доброжелательность, стремление оказать помощь другим;
- умение работать в коллективе и в команде;
- научатся слышать и слушать педагога;
- научатся анализировать свою деятельность.

### 2 год обучения.

#### Предметные:

- прохождение торжественным маршем, отдавание воинского приветствия в движении, повороты на месте и в движении);
- готовить оружие к стрельбе;
- вести стрельбу из него по недвижимым целям в соответствии с приемами и правилами;
- анализировать результаты стрельбы;

- корректировать стрельбу и вносить поправки в установку прицела
- выполнять временные должностные обязанности во время проведения похода;
- преодолевать естественные препятствия: склоны, подъемы; организовывать переправы;
- работать с компасом;
- работать с картами различного масштаба;
- определять стороны горизонта;
- ориентироваться по местным предметам;
- применять первичные средства пожаротушения,
- выполнять элементы пожарной эстафеты.

#### **Метапредметные:**

- меры безопасности при обращении с оружием;
- инструкцию по мерам безопасности в тире и на стрельбище;
- устройство малокалиберной и пневматической винтовки, автомат Калашникова, взаимодействие частей, подготовка к стрельбе; возможные неисправности и способы их устранения;
- основы техники стрельбы и методики тренировки,
- гигиенические основы труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом, походов и путешествий;
- топографические знаки;
- основные направления на стороны горизонта: север, восток, юг, запад;
- компас, его виды, устройство компаса;
- азимут, его отличие от простого угла, виды азимута; состав и назначение ремонтной аптечки;
- порядок движения группы на маршруте;

#### **Личностные:**

- сформируется выносливость, ловкость, быстрота;
- ответственность и стремление к достижению успеха;
- трудолюбие, доброжелательность, стремление оказать помощь другим;
- умение работать в коллективе и в команде;
- научатся слышать и слушать педагога;
- научатся анализировать свою деятельность
- контролировать свое физическое здоровье;

## Раздел № 2. Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации.

### Организационно-педагогические основы обучения.

Этапы образовательного процесса	1год обучения	2 год обучения
Начало учебного года	1 сентября	1 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель
Продолжительность занятия	45 минут	45 минут
Промежуточная аттестация	15 – 25 декабря	15 – 25 декабря
Итоговая аттестация	май	май
Окончание учебного года	31 мая	31 мая
Зимние каникулы (праздничные дни)	01.01 – 08. 01	
Летние каникулы	С 1 июня	
Летний профильный лагерь	С 01 – 25 июня	

#### Условия реализации программы.

Учебные занятия проходят в большом светлом кабинете с хорошим освещением, большими окнами, кабинет постоянно проветривается.

Учебные занятия проводятся также на свежем воздухе на спортивной хорошо оборудованной площадке. Для практических занятий имеется - тир, спортивный зал.

Материально-техническое обеспечение: в учреждении созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся - помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда. Учебный кабинет оснащен мебелью, учебно-наглядными пособиями, информационно-коммуникационными средствами – мультимедийный проектор, ноутбук, акустические колонки. Для практических занятий имеется - тир, спортивный зал, пневматические винтовки, аптечка, спортивный инвентарь и т.д. Кабинет оформлен наглядными пособиями, плакатами.

#### Формы контроля/ аттестация.

Анкетирование, тестирование, викторины, проведение промежуточных и итоговых зачётов, интерактивные игры, опрос, проектные работы.

#### Оценка знаний и умений по уровням:

##### Высокий уровень – 5 баллов.

- четкое изложение полученных знаний в соответствии с требованиями учебной программы;

- допускаются несущественные ошибки, самостоятельно исправленные учащимися;
- учитывается оригинальность ответа, умение применять не стандартный метод решения задачи.

- практические работы выполняет самостоятельно, применяет полученные знания в комплексе.

**Средний уровень – 4 балла.**

- знания излагаются в соответствии с требованиями учебной программы;
- допускаются отдельные ошибки, не исправленные учащимися;
- не полное определение понятий, небольшие неточности в выводах;
- практические работы выполняет самостоятельно, но не применяет полученные знания.

**Допустимый уровень – 3 балла.**

- изложение полученных знаний не полное;
- допускаются отдельные существенные ошибки и попытка самостоятельного их исправления;

Реализация программы позволит учащимся овладеть знаниями, позволяющими избегать употребления токсических веществ; овладеть способами оказания первой помощи; осознанно соблюдать правила личной гигиены; усвоить способы борьбы со стрессом; выработать навыки правильного поведения и адекватной реакции на действия окружающих.

**Оценочные материалы по годам обучения:**

**Первый год обучения**

<b>№</b>	<b>Предмет оценивания</b>	<b>Форма аттестации</b>	<b>критерии</b>	<b>показатели</b>	<b>Виды контроля</b>
1.	Выявление уровня освоенности тем по разделу «Медицинская подготовка» Оказание первой медицинской помощи.	Зачет	<b>Высокий уровень - 5 баллов.</b> Владеет специальной терминологией, умеет оказывать помощь. <b>Средний уровень- 4 балла.</b> Допускает незначительные ошибки. <b>Допустимый уровень – 3 балла.</b>	Бальная система оценивания	Текущий

			Отвечает на вопросы с помощью педагога, допускает ошибки.		
2	Выявление уровня подготовленности по физической подготовке. Сдача нормативов.	Зачет	<b>Высокий уровень-5 баллов.</b> Нормативы по ОФП выполнил на хорошем уровне, <b>Средний уровень- 4 балла.</b> Допускает не большие ошибки, нормативы по ОФП выполняет. <b>Допустимый уровень – 3 балла</b> Не все нормативы выполнены.		Промежуточный
3	Выявление освоенности программы за первый год	Тестирование и Анкетирование.	<b>Высокий уровень- 5 баллов</b> Тестирование прошли успешно, владеют умениями выполнения практического задания. <b>Средний уровень-4 балла.</b> Незначительное отклонение в тестовых зачетах. <b>Допустимый уровень-3 балла.</b>	Бальная система оценивания	Итоговый

			допущены ошибки в терминах, не все правильно выполнено.		
--	--	--	---	--	--

### Второй год обучения

№	Предмет оценивания	Форма аттестации	критерии	показатели	Виды контроля
1.	Выявление уровня освоенности тем по разделу «Медицинская подготовка» Оказание первой медицинской помощи.	Зачет	<b>Высокий уровень - 5 баллов.</b> Владеет специальной терминологией, умеет оказывать помощь. <b>Средний уровень - 4 балла.</b> Допускает незначительные ошибки. <b>Допустимый уровень – 3 балла.</b> Отвечает на вопросы с помощью педагога, допускает ошибки.	Бальная система оценивания	Текущий
2	Выявление уровня подготовленности по физической подготовке. Сдача нормативов.	Зачет	<b>Высокий уровень - 5 баллов.</b> Нормативы по ОФП выполнил на хорошем уровне, <b>Средний уровень - 4 балла.</b> Допускает не большие ошибки, нормативы по		Промежуточный

			ОФП выполняет. <b>Допустимый уровень – 3 балла</b> Не все нормативы выполнены.		
3	Выявление освоенности программы за первый год	Тестирование и Анкетирование.	<b>Высокий уровень- 5 баллов</b> Тестирование прошли успешно, владеют умениями выполнения практического задания. <b>Средний уровень-4 балла.</b> Незначительное отклонение в тестовых зачетах. <b>Допустимый уровень-3 балла.</b> допущены ошибки в терминах, не все правильно выполнено.	Бальная система оценивания	Итоговый

### **Методические материалы.**

#### *Принципы, методы, формы обучения*

Программа построена на следующих принципах обучения:

- принцип добровольности, гуманизма, общечеловеческих ценностей, свободного развития личности, самооценности ребёнка, создание благоприятной атмосферы для личностного и профессионального развития учащегося («ситуация успеха», «развивающее обучение»);
- принцип доступности обучения и посильности труда;
- принцип индивидуально – личностной ориентации развития творческой инициативы детей;
- учет возрастных возможностей и задатков учащихся;
- чередование различных видов и форм занятий;
- принцип креативности: развитие творческих способностей учащихся,



применение методов формирования умений и применение знаний в новых условиях;

- принцип научности;
- принцип связи теории и практики, связи обучения с жизнью;
- принцип сознательности и активности учащихся;
- адаптация к современным условиям жизни общества с учетом культурных традиций родного края.

Для организации учебного процесса используется ряд методов обучения:

1). *по способу подачи материала:*

- словесный (объяснение, беседа, рассказ, инструктаж);
- наглядный (показ, экспозиция выставочного материала, презентация);
- практический (выполнение работ с применением полученных знаний);

2). *по характеру деятельности учащегося:*

- объяснительно – иллюстрированный;
- репродуктивный;
- проблемный;
- проектный.

Лекционная (объяснения по плакатам, сообщения).

Учебно-познавательные поездки. Слеты, соревнования. Просмотр фильмов, видеороликов. Походы.

### **Список литературы.**

#### **Литература для педагога.**

1. Аверин А.Н., Выдрин Н.Ф., Ендовицкий Н.К. и др. Начальная военная подготовка. Москва «Просвещение» 1986 г.
2. А.Г.Маслов «Школа безопасности». М.,ГИЦ, 2000 г.
3. Васильев В.А. Основы воинской службы. Ростов н/Д: Феникс, 2000,- 416 с.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., 1980 г.
5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М., 2000 г.
6. Курилова В.И. Туризм. Учебное пособие для педагогических институтов. Москва «Просвещение», 1988 г.
7. Латчук В.Н., Миронов С.К., Мишин Б.И. ОБЖ. Планирование и организация работы в школе 5-11 кл. - М., «Дрофа», 2002 г.
8. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». - М.: «Владос», 2000 г.
9. Научно-методический и информационный журнал «ОБЖ. Основы безопасности жизни».
10. Настольная книга будущего командира. Подготовка разведчика. - Минск - Хорвест, Москва - АСТ, 2001 г.
11. Походная энциклопедия путешественника/ И.Г. Черныш. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006. 448с.: ил.

12. Пробный учебник для средних учебных заведений под ред. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся». Москва «Просвещение» 1991 г.
13. Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации. 8-9 классы / сост. В.А. Шкенов.- Волгоград: Учитель, 2009 . – 317 с.
14. Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации.
15. Скрылев И. Снаряжение и оружие спецназа. Иллюстрированный справочник. Москва. АСТ. Астрель. 2002 г.
16. Учебник выживания /Пер. с англ. Ю.К. Рыбаковой. Мир книги 2006 г.
17. Учебное пособие по «Основам военной службы». Выпуск 2. Вооруженные Силы России. Москва – 2001 г.
18. Черных Н.С., Медведев В.Н. ОБЖ, Обучение школьников мерам пожарной безопасности. - Сыктывкар 2000.
19. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. - М., 1996 г.
20. Экзаменационные билеты для приёма теоретических экзаменов на право управления транспортными средствами категорий «А» и «В» с комментариями. Коллектив авторов: Г.Б. Громоковский, С.Г. Бачманов, Я.С. Репин и др. М.: «Рецепт-Холдинг», 2014 – 224 с.: ил.

### **Литература для учащихся.**

1. Валягина Е.Т. Лекарственные растения России, СПб МП «Издатель», 1993 г.
2. Первая помощь в экстремальных ситуациях. Практическое пособие. - М, 2000 г.
3. Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности. - М., «Просвещение» 1996 г.

## Календарный учебный график 1 года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата Проведения Занятия (план)	Дата Проведения Занятия (факт)
1	Введение в программу	2	01.09. 20г	
2	Туристские путешествия, история развития туризма.	2	04.09.	
3	Узлы. Виды узлов, их применение. История узлов.	2	08.09.	
4	Личное и групповое туристское снаряжение.	2	11.09.	
5	Подготовка к походу, путешествию.	2	15.09.	
6	Питание в туристском походе.	2	18.09.	
7	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	2	22.09.	
8	Туристские должности в группе.	2	25.09.	
9	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	2	29.09.	
10	Ориентирование как вид спорта.	2	02.10.	
11	Личная гигиена и режим дня.	2	06.10.	
12	Первая помощь.	2	09.10.	
13	Механические травмы.	2	13.10.	
14	Ожоги, обморожение, тепловой удар.	2	16. 10.	
15	Естественные лекарства.	2	20.10.	
16	Оказание первой помощи.	2	23.10.	
17	<b>Строевая подготовка</b>	2	27.10.	
18	Движение строевым и походным шагом.	2	30.10.	
19	Движение в колонне.	2	03.11.	
20	Отдание воинского приветствия.	2	06.11.	
21	Строевые приемы и движения без оружия.	2	10.11.	

22	Строевые приемы и движение с оружием.	2	13.11.	
23	Выполнение приемов с автоматом.	2	17.11.	
24	Повороты и движение с оружием.	2	20.11.	
25	Выход из строя, подход к начальнику.	2	24.11.	
26	Строевая песня.	2	27.11.	
27	Правила техники безопасности при обращении с оружием.	2	01.12	
28	Виды снайперских винтовок, тактико-технические характеристики и назначение.	2	04.12.	
29	Устройство автомата Калашникова.	2	08.12.	
30	Комплектность и боевые свойства автомата Калашникова.	2	11.12.	
31	Прицеливание.	2	15.12.	
32	Положение для стрельбы.	2	18.12.	
33	Центр рассеивания.	2	22.12.	
34	Техника выполнения выстрела.	2	25.12.	
35	Стрельба на кучность и результат.	2	29.12.	
36	Стрельба на кучность из положения «сидя с упора».	2	12.01.	
37	Стрельба на меткость из положения «сидя с упора».	2	15.01.	
38	Тренировка в стрельбе на кучность из положения «стоя с упора».	2	19.01.	
39	Стрельба на кучность из положения «стоя без упора».	2	22.01.	
40	Сдача нормативов по стрельбе из пневматической винтовки.	3	26.01.	
41	Правила дорожного движения для пешеходов и пассажиров.	2	29.01.	
42	Пожар. Правила поведения. Первая помощь.	2	02.02.	
43	Физическая подготовка.	2	05.02.	
44	Армейская полоса препятствий.	2	09.02.	
45	Республиканские соревнования «Школа Безопасности», «Зарница», «Орленок».	2	12.02.	

46	Движение строевым и походным шагом.	2	16.02.	
47	Движение в колонне.	2	19.02.	
48	Отдание воинского приветствия.	2	26.03.	
49	Строевые приемы и движения без оружия.	2	02.03.	
50	Строевые приемы и движение с оружием.	2	05.03.	
51	Выполнение приемов с автоматом.	2	09.03.	
52	Повороты и движение с оружием.	2	12.03.	
53	Выход из строя, подход к начальнику.	2	16.03.	
54	Физическая подготовка.	2	19.03	
55	Физическая подготовка. Сдача норматива.	2	23.03.	
56	Сдача нормативов по стрельбе из пневматической винтовки	2	26.03.	
57	Строевые приемы и движение с оружием. Повторение	2	30.03.	
58	Выполнение приемов с автоматом.	2	02.04.	
59	Повороты и движение с оружием.	2	06.04.	
60	Выход из строя, подход к начальнику.	2	09.04.	
61	Строевая песня.	2	13.04.	
62	Правила техники безопасности при обращении с оружием.	2	16.04.	
63	Виды снайперских винтовок, тактико-технические характеристики и назначение.	2	20.04.	
64	Устройство автомата Калашникова.	2	23.04.	
65	Стрельба на кучность из положения «стоя без упора».	2	27.04.	
66	Сдача нормативов по стрельбе из пневматической винтовки.	2	30.05.	

67	Правила дорожного движения для пешеходов и пассажиров.	2	07.05.	
68	Пожар. Правила поведения. Первая помощь.	2	11.05.	
69	Физическая подготовка.	2	14.05.	
70	Армейская полоса препятствий.	2	18.05.	
71	Республиканские соревнования «Школа Безопасности», «Зарница», «Орленок	2	21.05.	
72	Итоговое занятие	2	25.05.	

### Календарный учебный график 2 года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата Проведения Занятия (план)	Дата Проведения Занятия (факт)
1	Введение во второй год обучения.	2	01.09. 20г	
2	Узлы.	2	04.09.	
3	Личное и групповое туристское снаряжение.	2	08.09.	
4	Подготовка к походу, путешествию.	2	11.09.	
5	Питание в туристском походе.	2	15.09.	
6	Правила движения в походе, преодоление препятствий.	2	18.09.	
7	Туристские должности в группе.	2	22.09.	
8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	2	25.09.	
9	Ориентирование как вид спорта.	2	29.09.	
10	Первая помощь.	2	02.10.	
11	Механические травмы.	2	06.10.	
12	Ожоги, обморожение, тепловой удар.	2	09.10.	
13	Естественные лекарства.	2	13.10.	
14	Оказание первой помощи	2	16. 10.	
15	Движение строевым и походным шагом.	2	20.10.	
16	Движение в колонне.	2	23.10.	
17	Отдание воинского приветствия.	2	27.10.	

18	Строевые приемы и движения без оружия.	2	30.10.	
19	Строевые приемы и движение с оружием.	2	03.11.	
20	Выполнение приемов с автоматом.	2	06.11.	
21	Повороты и движение с оружием.	2	10.11.	
22	Выход из строя, подход к начальнику.	2	13.11.	
23	Строевая песня.	2	17.11.	
24	Правила техники безопасности при обращении с оружием.	2	20.11.	
25	Устройство автомата Калашникова.	2	24.11.	
26	Комплектность и боевые свойства автомата Калашникова.	2	27.11.	
27	Прицеливание.	2	01.12	
28	Положение для стрельбы.	2	04.12.	
29	Центр рассеивания.	2	08.12.	
30	Техника выполнения выстрела.	2	11.12.	
31	Стрельба на кучность и результат.	2	15.12.	
32	Стрельба на кучность из положения «сидя с упора».	2	18.12.	
33	Стрельба на меткость из положения «сидя с упора».	2	22.12.	
34	Тренировка в стрельбе на кучность из положения «стоя с упора».	2	25.12.	
35	Стрельба на кучность из положения «стоя без упора».	2	29.12.	
36	Сдача нормативов по стрельбе из пневматической винтовки.	2	12.01.	
37	Практические занятия. Пожарная безопасность.	2	15.01.	
38	Практические занятия. Пожарная безопасность.	2	19.01.	
39	Практические занятия. Пожарная безопасность.	2	22.01.	
40	Физическая подготовка. Выполнение упражнений.	2	26.01.	
41	Физическая подготовка. Выполнение упражнений.	2	29.01.	
42	Упражнения на развитие мышц ног.	2	02.02.	
43	Упражнения на развитие мышц ног	2	05.02.	

44	Упражнения на укрепление плечевых мышц.	2	09.02.	
45	Упражнения на укрепление плечевых мышц.	2	12.02.	
46	Бег на короткую дистанцию.	2	16.02.	
47	Бег на длинную дистанцию.	2	19.02.	
48	Выполнение упражнений по специальной физической подготовке.	2	26.03.	
49	Выполнение упражнений по специальной физической подготовке.	2	02.03.	
50	Развитие силы. Упражнения.	2	05.03.	
51	Зачет по специальной физической подготовке	2	09.03.	
52	Зачет по специальной физической подготовке	2	12.03.	
53	Зачет по ОФП. Выполнение нормативов.	2	16.03.	
54	Зачет по ОФП. Выполнение нормативов.	2	19.03.	
55	Армейская полоса препятствий. Практическая работа.	2	23.03.	
56	Армейская полоса препятствий	2	26.03.	
57	Подготовка к соревнованиям. Игры. Правила.	2	30.03.	
58	Игра на развитие координации. Туризм.	2	02.04.	
59	Игра на преодоление армейской полосы препятствий.	2	06.04.	
60	Выполнение контрольных упражнений.	2	09.04.	
61	Игра: «Элементы пожарной эстафеты.	2	13.04.	
62	Игра: «Элементы пожарной эстафеты.	2	16.04.	
63	Соревнование по туризму. Ориентировка на местности.	2	20.04.	
64	Соревнование по туризму. Ориентировка на местности.	2	23.04.	
65	Права и обязанности судейства в спортивных играх. Теория.	2	27.04.	
66	Судейство игры в волейбол. Практика.	2	30.05.	



67	Права и обязанности в различных видах спорта.	2	07.05.	
68	Судейство различного уровня. Теория.	2	11.05.	
69	Судейство различного уровня. Практика.	2	14.05.	
70	Инструкторская и судейская практика.	2	18.05.	
71	Инструкторская и судейская практика.	2	21.05.	
72	Итоговое занятие	2	25.05.	

## Приложение №2

### Диагностические материалы

#### Тест «Медицинская подготовка»

##### 1 БЛОК:

1. Какую повязку следует наложить при повреждении пальца?
  - А. Крестообразную.
  - Б. Спиральную.
  - В. Працевидную.
2. Транспортная шина, какой она должна быть?
  - А. С возможностью фиксации только места перелома.
  - Б. С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания двух смежных суставов.
  - В. С возможностью фиксации места перелома и обездвиживания ближайшего сустава.
3. В каком положении необходимо эвакуировать пострадавшего с вывихами костей в суставах верхних конечностей?
  - А. В положении «лежа».
  - Б. В положении «сидя».
  - В. Свободное положение, при общей слабости – «сидя» или «лежа».
4. Основные правила оказания первой помощи при травматическом шоке:
  - А. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Снять одежду или ослабить ее давление. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить на лоб холодный компресс. Обеспечить приток свежего воздуха. Организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.
  - Б. Уложить пострадавшего на спину. Дать понюхать нашатырный спирт. Наложить теплые примочки на лоб и затылок.
  - В. Проведение мероприятий по прекращению действия травмирующих факторов. Восстановление нарушенного дыхания и сердечной деятельности, временная остановка кровотечения, борьба с болью, закрытие ран стерильными (чистыми) повязками, придание пострадавшему наиболее удобного положения, обеспечить приток свежего воздуха, организовать вызов к месту происшествия скорой медицинской помощи.
5. Назовите обезболивающие лекарственные препараты:
  - А. Димедрол, валериана.
  - Б. Панадол, анальгин.

- В. Пенициллин, фталазол.
6. При закрытом массаже сердца надавливание на грудную клетку проводится.....
- А. Слева от грудины.
- Б. Справа от грудины.
- В. На нижнюю часть грудины.
7. 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» с опущенным головным концом.
8. Пострадавший находится без сознания. Дыхание, пульс отсутствуют. Ваши действия?
- А. Вызвать «03» и ждать прибытия «скорой помощи».
- Б. Вызвать «03», делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
- В. Положить пострадавшего в удобную для него позу, сделать перевязку, дать обезболивающее, ждать «скорую помощь».
9. При потере сознания и понижении артериального давления без кровотечения необходимо:
- А. Положить пострадавшего так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать обезболивающее.
- Б. Положить пострадавшего так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать успокоительное.
- В. Положить пострадавшего так, чтобы его ноги были выше уровня головы.
10. 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 отломки 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.
- 2 БЛОК:
1. Как правильно надеть на пострадавшего рубашку при ранении руки?
- А. Одежду одевают на обе руки одновременно.
- Б. Одежду одевают сначала на больную руку, затем на здоровую.
- В. Одежду одевают сначала на здоровую руку, затем на больную.
2. 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.
3. Для каких целей предназначен йод в аптечке автомобиля?
- А. Для обработки кожи вокруг раны.
- Б. Для обработки всей поверхности раны, если рана сильно загрязнена.
- В. Для обработки ожогов, вызванных щелочью.
4. Какой материал может быть использован в качестве шины?

- А. Кусок доски.
  - Б. Бинт, вата.
  - В. Ткань, мягкий картон.
5. Как правильно снять с пострадавшего рубашку при ранении левой руки?
- А. Снять одежду с левой руки, затем с правой.
  - Б. Снять одежду с правой руки, затем с левой.
6. Как оказать первую помощь при переломе костей таза?
- А. Придать пострадавшему полу сидячее положение, наложить тугую повязку.
  - Б. Уложить пострадавшего на ровную жесткую поверхность, согнуть и развести коленные суставы и подложить под них валик из одежды или другого замещающего материала.
  - В. Уложить пострадавшего на спину на жесткую поверхность, к местам поврежденных приложить грелку или пузырь со льдом или холодной водой.
7. Как транспортировать пострадавшего с проникающим ранением грудной клетки?
- А. Лежа на животе.
  - Б. Лежа на спине.
  - В. Лежа на спине с приподнятой верхней частью туловища.
8. На какой максимальный срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?
- А. Не более получаса.
  - Б. Не более 2 часов.
  - В. Не более часа.
9. Что необходимо сделать для освобождения дыхательных путей пострадавшего?
- А. Поднять выше голову.
  - Б. Подложить под плечи что-нибудь и максимально запрокинуть голову, очистить ротовую полость.
  - В. Открыть рот пострадавшему.
10. Основные правила наложения транспортной шины при переломе бедренной кости в нижней трети.
- А. Наложить одну шину от стопы до середины бедра.
  - Б. Наложить две шины, одну от стопы до подмышечной впадины, другую - от стопы до паха.
  - В. Наложить две шины, от стопы до конца бедра.
- 3 БЛОК1. 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.
2. Чем характеризуется капиллярное 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.
3. 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.
4. Чем характеризуется артериальное 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.

5. По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?

А. Цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание.

Б. Пульс, высокая температура, судороги.

В. Резкая боль, появление припухлости, потеря сознания.

4 БЛОК

1. Какая повязка накладывается при повреждении лба?

А. Спиральная.

Б. Шапочка или пращевидная.

В. Бинт накладывается на лоб и фиксируется пластырем.

2. Правильный способ остановки капиллярного кровотечения?

А. Наложение на конечность жгута.

Б. Наложение на рану давящей повязки.

В. Резкое сгибание конечности в суставе.

3. Правильный способ остановки артериального кровотечения?

А. Наложение жгута выше раны или сгибание конечности в суставе.

Б. Наложение на рану давящей повязки.

4. Что необходимо сделать при потере сознания?

А. Искусственное дыхание.

Б. Массаж сердца.

В. Освободить дыхательные пути от инородных тел и рвотных масс.

5. Для каких целей используется перманганат калия (марганцовка), находящийся в медицинской аптечке в автомобиле?

А. Наружно в водных растворах для полоскания рта, горла.

Б. Наружно в водных растворах для промывания ран.

В. В водных растворах для промывания желудка.

Г. Для всех указанных в п. п. 1. и 2 целей.

Д. Для всех указанных в п. п. 1-3 целей.

6. Какие признаки закрытого перелома костей конечностей?

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

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

В. Синяки, ссадины на коже.

7. Назовите правила оказания первой медицинской помощи?

А. Как можно быстрее перенести пострадавшего в тень, уложить на спину (голова должна быть ниже туловища), сделать растирание в области сердца.

Б. Поместить пострадавшего в тень, уложить на спину, сделать холодные компрессы, положить под голову валик, обеспечить достаточный доступ свежего воздуха.

В. Усадить пострадавшего в тень, напоить холодным напитком, наложить холодный компресс на грудь.

8. Какое кровотечение считается наиболее опасным?

А. Капиллярное.

Б. Венозное.

В. Артериальное.

9. Для чего в автомобильной аптечке предназначен 10% водный раствор аммиака (нашатырный спирт)?

А. Для обработки ран.

Б. Для наложения согревающего компресса.

В. Для вдыхания при обмороке и угаре.

10. Как оказать помощь пострадавшему при ожоге отдельных участков тела

щелочными растворами?

А. Промыть пораженное место водой, смазать жирным кремом и наложить повязку из чистой ткани.

Б. Обработать пораженное место 1-2% раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку.

В. Промыть поврежденный участок мыльным или 2%-м раствором столовой соды, наложить асептическую повязку.

11. Как оказать первую помощь пострадавшему при ожоге отдельных участков тела кислотой?

А. Промыть пораженное место водой, смазать жирным кремом и наложить повязку из чистой ткани.

Б. Обработать пораженное место 1-2% раствором борной, лимонной или уксусной кислоты, наложить асептическую повязку.

В. Промыть поврежденный участок мыльным или 2%-м раствором столовой соды, наложить асептическую повязку.

12. В каких случаях применяется энтеродез или уголь активированный, находящийся в аптечке?

А. При болях в животе.

Б. При высокой температуре.

В. При отравлении.

13. Для чего применяется раствор сульфацила натрия, находящийся в аптечке?

А. Для промывания ран.

Б. Смочить салфетку и приложить для стерилизации обожженной поверхности.

В. При травме глаза или попадании инородных тел промыть глаза и закапать 3-5 капель раствора сульфацила натрия.

14. Признаки отравления угарным газом?

А. Слабость, тошнота, рвота, головокружение, покраснение кожных покровов.

Б. Слабость, головокружение, побледнение кожных покровов.

В. Головная боль, повышение температуры тела, боли в животе.

15. Как оказать помощь при ожоге кипятком?

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

Б. Промыть обожженный участок холодной водой минут 10, наложить стерильную повязку, дать болеутоляющие средства.

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

### **Тест «Пожарная безопасность»**

1. Знаки пожарной безопасности в зависимости от назначения бывают следующих групп:

1. Запрещающие;
2. Указательные для средств пожарной защиты;
3. Предписывающие;
4. Указательные для целей эвакуации;
5. Информационные;
6. Предупреждающие.



2. Данный знак:

1. Используется самостоятельно для указания направления к месту размещения средств пожаротушения;
2. Используется самостоятельно для указания направления движения;
3. Используется только вместе с другими знаками пожарной безопасности для указания направления к месту размещения средств пожаротушения;
4. Используется только вместе с другими знаками пожарной безопасности для указания. направления движения



3. Как называется знак

1. Пожарный водосточник;
  2. Пожарный кран;
  3. Пожарный гидрант.
4. Какую геометрическую форму имеют предупреждающие знаки пожарной безопасности:
1. Круг;
  2. Квадрат, прямоугольник;
  3. Треугольник.



5. Что обозначает знак

1. Место размещения нескольких средств противопожарной защиты;
2. Кнопка включения установок (систем) пожарной автоматики.

6. Дайте

название следующим знакам:



1. Б. В.



7. Данный знак обозначает:

1. Запрещается курить;
2. Запрещается пользоваться открытым огнем;
3. Запрещается пользоваться открытым огнем и курить



8. Этот знак устанавливается:

1. На пути эвакуации;
2. У выходов;
3. В местах размещения средств противопожарной защиты;
4. В местах размещения аптек первой медицинской помощи и других местах;
5. Всё перечисленное верно.



9. Что данный знак обозначает?

10. Под какими цифрами расположены знаки:

1. Пожароопасно. Окислитель;
2. Пожароопасно. Легковоспламеняющиеся вещества;
3. Взрывоопасно. 2. 3.
- 4.



11. Данный знак обозначает:



1. Выход здесь (левосторонний);
2. Выход здесь (правосторонний);
3. Направление к эвакуационному выходу.



12. Данный знак обозначает:

1. Направление к эвакуационному выходу;
2. Открывать движением на себя;
3. Открывать движением от себя.



13. Данный знак относится к

1. Запрещающим;
2. Указательным для средств пожарной защиты;
3. Предписывающим;
4. Указательным для целей эвакуации;
5. Информационным;
6. Предупреждающим.

14. Что обозначают эти знаки:



1. Б.