

УТВЕРЖДЕНА
приказом по МБОУ СОШ № 10
от 19 июня 2023 № 172

Дополнительная общеразвивающая программа

«ПАТРИОТ»

социально-гуманитарной направленности

Возраст учащихся: 12-18 лет
Срок реализации: 3 учебных года

Составитель: Семенова Т.В.
преподаватель-организатор ОБЖ

Нижний Тагил, 2023

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Патриот» составлена в соответствии с законом РФ «Об образовании». При разработке данной образовательной программы использованы также: нормативные требования по физической подготовке детей и подростков, научно-методические материалы и рекомендации последних лет по гражданско-патриотической работе с учащимися.

Изменения, происходящие в последнее время в социальных и экономических отношениях, обусловили качественно новые требования в воспитании и обучении подрастающего поколения. Воспитание целостных, правильно ориентированных личностей является важной задачей педагогов. В современных жизненных условиях катастрофически ослабевает патриотический дух молодёжи, физическое развитие большинства подростков оставляет желать лучшего, требует особого внимания и профессионального подхода. Вредные привычки, жестокое отношение к окружающим, ведут к разрушению физического и духовного здоровья подростка. Все эти проблемы необходимо решать на различных уровнях образования детей и молодежи: в семье, в школе, в учреждениях дополнительного образования, в социуме в целом. Данная общеразвивающая программа «Патриот» пытается решить актуальные проблемы по формированию в подростке гражданско-патриотических качеств личности. Одним из способов решения данных проблем является воспитание молодежи в гражданско-патриотическом, спортивном духе. В настоящее время обретение молодым человеком военно-прикладных навыков ведёт к эрудированности, подготовленности в военном деле, дисциплине, моральной и духовной устойчивости, осознанному пониманию чувства долга перед Родиной.

Объединение «Патриот» является добровольным объединением подростков и молодежи, вся деятельность которого направлена на

воспитание и подготовку членов объединения на изучение истории Отечества, военного дела и физической закалки. Настоящая программа реализуется на базе МБОУ СОШ №10.

Программа ориентирована на юношей и девушек 12-18 лет, с различным уровнем физической подготовки. Основное отличие в процессе обучения между детьми разных возрастных категорий заключается в интенсивности физической нагрузки и уровне получаемых знаний и умений по военному делу. При этом тематическая насыщенность знаний зависит не от возраста учащихся, а от периода обучения в клубе. По окончании каждого года обучения подростки овладевают набором навыков и умений, подтверждаемых путем сдачи контрольных нормативов и зачетов.

Цель программы: формирование в подростке гражданско-патриотических качеств личности, осознанного понимания чувства долга перед Родиной; физическое развитие и формирование здорового образа жизни.

Задачи программы:

- ознакомление и приобретение необходимых знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, медицины, военно-прикладного дела;
- углубление знаний по школьному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»
- формирование гармоничной личности: приобщение молодых людей к здоровому образу жизни, к культурному общению; воспитание морально-волевых, нравственных и гражданских качеств личности;
- формирование у воспитанников самостоятельности, трудолюбия, настойчивости, взаимопомощи, чувства взаимовыручки;
- формирование толерантного отношения к людям, любви к близким и своей Родине;

– воспитание осознанного бережного отношения к природе и к культурному наследию общества.

Программа обучения рассчитана на 3 года. Занятия в объединении целесообразно проводить 2 раза в неделю по 2 часа. Возраст обучающихся 12-18 лет.

Форма обучения: очная, с элементами дистанционного обучения.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании каждого года обучения подростки овладевают набором знаний, навыков и умений, подтверждаемых путем сдачи зачетов по пройденным темам и контрольных нормативов по ОФП, участия в учебно-тренировочных походах и сборах, военно-спортивной игре «Зарница». Идеальный образ выпускника проектируется детьми и педагогами совместно, моделируя его из приоритетных потенциалов (будущих качеств) личностей обучающихся.

Ожидаемый результат (результативность) программы по окончанию обучения

По окончании каждого года обучения подростки овладевают набором знаний, навыков и умений, подтверждаемых путем сдачи зачетов по пройденным темам и контрольных нормативов по ОФП, участия в учебно-тренировочных походах и сборах, в военно-спортивной игре «Зарница».

3. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ РАБОЧИХ ПРОГРАММ МОДУЛЕЙ

Содержание программы предусматривает комплекс занятий, распределенных по следующим модулям, рабочие программы которых представлены в приложениях:

Приложение № 1. Рабочая программа модуля «1 год обучения».

Приложение № 2. Рабочая программа модуля «2 год обучения».

Приложение № 3. Рабочая программа модуля «3 год обучения».

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

4.1. Учебный план

№	Модуль	Количество часов	Формы аттестации/контроля
1.	1 год обучения	144	тесты
2.	2 год обучения	144	зачеты
3.	3 год обучения	144	нормативы

4.2. Материально-технические условия

№	Материально-технические средства	Кол-во
1.	Помещение	
	кабинет для проведения учебных занятий,	1
	спортивный зал для проведения занятий по ОФП , огневой подготовке	1
2.	Мебель	
	письменные столы	7 шт.
	стулья	15 шт.
3.	Инструменты и оборудование на группу (15 чел.)	
	компьютер	1 шт.
	противогазы	15 шт.
	винтовка пневматическая	1 шт.
	макет гранаты Ф-1	1 шт.
	макет гранаты РГД	1 шт.
	макет автомата Калашникова	1 шт.
4.	Туристское снаряжение на группу (15 чел.):	
	палатка	3 шт.
	веревка d-12 мм	25 м
	веревка d-08 мм	12 м
	система страховочная	2 шт.
	карабин альпинистский	4 шт.

	компас	2 шт.
5.	Спортивное снаряжение на группу (15 чел)	
	секундомер	1 шт.
	гантели (1 кг; 1,5 кг; 2 кг)	10 шт.
	мячи	3 шт.
	теннисный стол	1 шт.
	ракетка теннисная	4 шт.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Диагностика и контрольно-оценочная деятельность.

В целом существует следующая система показателей подготовки подростков: владение понятиями, фактами, научной или теоретической проблематикой, закономерностями и правилами, методами и процедурами; сформированность умений и навыков.

В целом усвоение программного материала контролируется тестами, сдачей физических нормативов, зачётами. Современная дидактика определяет следующие виды контроля, которые применяются педагогами на занятиях - *вводный, текущий, итоговый.*

Вводный контроль проводится на первых занятиях. Он осуществляется в виде собеседования на занятиях с воспитанниками.

Текущий контроль проводится после изучения каждого раздела программы (выполнение практических заданий).

Итоговый контроль проводится после окончания каждого года обучения в виде конкурсов, соревнований, сдачи норм по ОФП, участия в учебно-тренировочных сборах, военно-спортивной игре «Зарница»

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения, используемые на занятиях учебной группы

При реализации программы используются различные методы и приемы обучения. Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог дополнительного образования. Выбор методов обучения определяется также с учетом возможностей воспитанников: возрастных и психофизиологических особенностей, возможностей материально-технической базы обучения.

Методы обучения

- Словесные методы обучения: объяснение, беседы, диалог (диалог педагога дополнительного образования с воспитанниками, диалог воспитанников друг с другом).
- Работа с книгами, журналами и интернет-ресурсами.
- Метод практической работы: упражнения, тренировки.
- Методы наблюдения: фото-, видеосъемка.
- Наглядные методы обучения: наглядные материалы (рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи); видеоматериалы; слайды; фотографии.

Рабочая программа модуля «1 год обучения»

Планируемые результаты (реализации модуля).

По окончании 1-го года обучения воспитанники должны

Знать

Технику безопасности во время проведения занятий.

Виды Вооруженных Сил, рода войск и их назначения.

Средства защиты органов дыхания.

Классификацию отравляющих веществ.

Основы первой доврачебной помощи по темам программы.

Уметь

Выполнять уход за оружием.

Передавать и принимать сообщения на радиостанции.

Применять средства защиты органов дыхания.

Выполнять строевые приемы без оружия.

Уметь выполнять упражнения по ОФП.

Уметь выполнять элементы по оказанию первой доврачебной помощи.

Содержание модуля

Раздел 1. История России и ВС.

1. Вводное занятие.

Знакомство с программой

2. Организационное занятие.

Инструктаж по технике безопасности. Решение организационных вопросов.

3. История России, Свердловской области, Нижнего Тагила. Беседа «Значение патриотизма в России». Беседы о Днях воинской славы России: - 27 января – день снятия блокады города Ленинграда (1944); - 2 февраля – день разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943); - 18 апреля – день победы русских воинов князя Александра Невского немецкими рыцарями на Чудском озере (Ледовое побоище, 1242 год); - 10 июля – день победы русской армии под командованием Петра I над шведами в Полтавском сражении (1709 год); - 9 августа – день первой в российской истории морской победы русского флота под командованием Петра I над шведами у мыса Гангут (1714); - 23 августа – день разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Курской битве (1943); - 8 сентября – день Бородинского сражения русской армии под *Практические занятия.*

Просмотр учебных и художественных фильмов. Встречи с участниками ВОВ и войны в Афганистане и Чечне. Экскурсии в музей Локальных войн, центр ветеранов.

4. История и современность Российской Армии

Защита Отечества, служба в вооружённых силах России - высокая и почётная обязанность каждого гражданина России. Военная присяга-клятва на верность Родине. История российской армии. Виды Вооружённых Сил, рода войск их история и назначение.

Практические занятия. Экскурсии в воинские части и музеи города.

5. Огневая подготовка

Основы стрельбы. Понятие выстрела. Правила стрельбы. Уход за оружием, его хранение и сбережение. Общие положения. Особенности чистки и смазки оружия. Хранение и сбережение оружия.

Практические занятия.

Выполнение практических заданий

6. Строевая подготовка.

Общие положения. Строй и управление им, передвижение в строю. Обязанности перед построением и в строю. Строевые приёмы и движение без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте. Движение. Повороты в движении. Отдание воинской чести, выход из строя и подход к начальнику. Отдание воинской чести. Выход из строя и подход к начальнику.

Практические занятия. Отработка строевых приемов.

7. Элементы использования связи

Азбука Морзе и семафорная азбука. Работа с радиостанцией. Назначение. Общее устройство. Порядок подготовки к работе радиостанции.

Практические занятия. Составление текста символами Азбуки Морзе .

8. Радиационная и химическая безопасность.

Отравляющие вещества. Средства защиты органов дыхания. Назначение и общее устройство общевоинского противогаза. Назначение и общее устройство респиратора.

Практические занятия. Отработка навыков надевание противогаза, выполнение различных действий в условиях радиационной и химической опасности.

Раздел 2. Основы туризма.

1. Основы первой доврачебной помощи.

Основы гигиены. Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Гигиена обуви и одежды.

Медицинская аптечка. Необходимый состав медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Индивидуальная аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных

травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Порядок оказания первой доврачебной помощи. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Транспортировка пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества, оказывающих помощь.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

Формирование походной медицинской аптечки. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 3. Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка – основа здорового образа жизни. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Комплекс разминочных упражнений.

Практические занятия

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание. Контрольные нормативы по ОФП. Индивидуальный подход в решении задач общей физической подготовки.

Тематическое планирование

№	Наименование темы	Кол-во часов		
		общее	теория	практика
	Раздел 1.История России и ВС.	55	25	30
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Организационное занятие	1	1	
3.	История России	12	9	3
4.	История и современность Российской армии	5	5	-
5.	Огневая подготовка	10	1	9
6.	Строевая подготовка	16	4	12
7.	Элементы использования связи	6	2	4
8.	Радиационная и химическая безопасность	4	2	2
	Раздел 2. Основы туризма.	10	2	8
1.	Основы первой доврачебной помощи	10	2	8
	Раздел 3. Физическая подготовка.	79	10	69
1.	Общая физическая подготовка	79	10	69
	Итого:	144	37	107

Рабочая программа модуля «2 год обучения»

Планируемые результаты (реализации модуля)

По окончании 2-го года обучения воспитанники должны знать:

Технику безопасности при проведении занятий в полевых условиях.

Основы и приемы стрельбы из пневматической винтовки.

Ориентироваться на местности по карте и без нее.

Приемы оказания первой доврачебной помощи.

Виды и формы туристской подготовки.

Уметь

Выполнять уход за оружием, его хранение и сбережение

Уметь выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП.

Уметь своевременно оказывать первую доврачебную помощь.

Уметь выполнять способы ориентирования на местности.

Уметь выполнять строевые приемы и движения.

Преодолевать природные препятствия.

Содержание модуля

Раздел 1. История России и ВС.

1. Организационное занятие.

Знакомство с программой 2 года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Решение организационных вопросов.

2. История России, Свердловской области, Нижнего Тагила

2. 1. Беседы о Днях воинской славы России: - 8 сентября – день Бородинского сражения русской армии под командованием М.И. Кутузова с

французской армией (1812 год). - 11 сентября – день победы русской эскадры под командованием Ф.Ф. Ушакова над турецкой эскадрой у мыса Тендра (1787 год). - 21 сентября – день победы русских полков во главе с великим князем Дмитрием Донским над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве (1380 год). Страницы истории юношеского военно-патриотического движения в Н. Тагиле.

Практические занятия.

Просмотр учебных и художественных фильмов. Встречи с участниками ВОВ и войны в Афганистане и Чечне. Экскурсии в музей ВДВ г. Екатеринбург.

3. История и современность Российской Армии.

Важнейшие сражения и боевые действия в истории России. Виды Вооружённых Сил, рода войск их история и назначение. Общевоинские уставы. Техническая и тактическая подготовка солдата РА. День Победы. День России. День народного единства. Традиции празднования.

Практические занятия. Экскурсия в воинскую часть. Выполнение практических заданий. Работа с уставами.

4. Огневая подготовка

Пневматическая винтовка ИЖ-22. Приемы стрельбы из пневматической винтовки. Правила стрельбы из винтовки. Уход за оружием, его хранение и бережение. Особенности чистки и смазки пневматической винтовки.

Практические занятия. Стрельба из пневматической винтовки. Уход за винтовкой.

5. Строевая подготовка.

Походный строй. Строевые приёмы и движение без оружия. Отдание воинской чести, выход из строя и подход к начальнику. Отдание воинской чести. Выход из строя и подход к начальнику.

Практические занятия. Отработка строевых приемов.

Раздел 2. Основы туризма.

1. Основы туристской подготовки и выживания в условиях природной среды.

Личное и групповое снаряжение. Особенности личного и группового снаряжения для летних и зимних выходов. Организация привалов и ночлегов. Особенности организации привалов и ночлегов в полевом выходе в разных погодных условиях. Продолжительность и периодичность привалов в зависимости от условий. Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация питания в полевом выходе. Варианты организации питания в полевом выходе в разных погодных условиях. Техника безопасности при проведении полевого выхода, преодоление препятствий. Порядок движения группы на маршруте, режим движения и темп на маршруте в разных погодных условиях. Особенности преодоления естественных препятствий в разных погодных условиях. Технические средства обеспечения безопасности. Использование простейших узлов и техника их вязания. Основы психологии поведения в экстремальных условиях.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов в разных погодных условиях. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Составление меню и приготовление пищи на костре. Отработка элементов преодоления естественных препятствий в разных погодных условиях. 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. Основы ориентирования и топографии.

Особенности ориентирования в разных погодных условиях.

Практические занятия. Работа с картой и компасом. Ориентирование на местности. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения.

Ориентирование карты по компасу. Упражнения по определению сторон горизонта.

3. Основы первой доврачебной помощи.

Заменители медицинских препаратов (целебные травы, минералы и т. д.)
Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Порядок оказания первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего
Способы транспортировки пострадавшего. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от времени года (погодных условий) характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

Практические занятия

Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 3. Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка – основа здорового образа жизни. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Комплекс разминочных упражнений.

Практические занятия

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание. Контрольные нормативы по ОФП. Индивидуальный подход в решении задач общей физической подготовки.

Тематическое планирование

№	Наименование темы	Кол-во часов		
		общее	теория	практика
	Раздел 1.История России и ВС.	60	29	31
1.	Организационное занятие	1	1	
2.	История России	1	1	
3.	История и современность Российской армии	15	12	3
4.	Огневая подготовка	5	5	-
5.	Строевая подготовка	12	2	10
6.	Элементы использования связи	16	4	12
7.	Радиационная и химическая безопасность	6	2	4
	Раздел 2. Основы туризма.	38	12	26
1.	Основы туристской подготовки и выживания в условиях природной среды	16	6	10
2.	Основы ориентирования и топографии	6	2	4
3.	Основы первой доврачебной помощи	16	4	12
	Раздел 3. Физическая подготовка.	46	3	43
1.	Общая физическая подготовка	46	3	43
	Итого:	144	44	100

Приложение №3 к дополнительной
общеразвивающей программе
«Патриот», утвержденной приказом
директора МБОУ СОШ № 10
от 19.06.2023

Рабочая программа модуля «3 год обучения»

Планируемые результаты (реализации модуля)

По окончании 3-го года обучения воспитанники должны

Знать

Правила организации соревнований.

Назначение боевых средств и устройство автомата Калашникова.

Приемы стрельбы из автомата Калашникова.

Строевые приемы с оружием.

Основы топографии и ориентирования.

Ориентироваться на местности по карте и без нее.

Теоретические навыки первой доврачебной помощи.

Содержание туристской подготовки.

Уметь

Разбирать и собирать автомат Калашникова за определенное время.

Выполнять строевые приемы с оружием.

Надевать ОЗК за определенное время.

Уметь выполнять упражнения по ОФП и СФП на разные виды мышц.

Уметь выполнять комплекс первой доврачебной помощи.

Уметь выполнять элементы по ориентированию на местности.

Содержание модуля

Раздел 1.История России и ВС.

1. Организационное занятие.

Значение патриотизма в России. Страницы истории юношеского военно-патриотического движения в Нижнем Тагиле.

2.История России, Свердловской области, Нижнего Тагила

Беседа о службе в РА.

Практические занятия.

Просмотр учебных и художественных фильмов. Экскурсии в музей боевой техники г. Верхняя Пышма.

3. История и современность Российской Армии

Защита отечества, служба в вооружённых силах России - высокая и почётная обязанность каждого гражданина России. Военная присяга-клятва на верность Родине. История российской армии. Важнейшие сражения и боевые действия в истории России. Виды Вооружённых Сил, рода войск их история и назначение.

Практические занятия. Полевой выход с отработкой передвижения в походном порядке. Встречи с участниками ВОВ и войны в Афганистане и Чечне. Просмотр учебных и художественных фильмов. Экскурсии в музей города.

4. Огневая подготовка

Автомат Калашникова. Назначение, боевые свойства и устройство автомата Калашникова. Разборка и сборка автомата. Работа частей и механизмов автомата. Осмотр автомата, боеприпасов и подготовка их к стрельбе.

Ручные осколочные гранаты. Назначение и боевые свойства гранат. Устройство ручной осколочной гранаты РГД-5. Устройство ручной осколочной гранаты Ф-1. Работа частей и механизмов гранат. Приемы метания ручных гранат. Правила заряжания и метания гранат. Метание гранат из положения стоя, лежа, с колена, в движении и в пешем порядке. Меры безопасности при обращении с гранатами.

Практические занятия.

Метание ручных гранат, разборка и сборка макета АК. Выполнения упражнения изготовки к стрельбе.

5. Строевая подготовка.

Строевые приемы с оружием. Выполнение воинского приветствия с оружием.

Практические занятия. Отработка строевых приемов.

6. Радиационная и химическая безопасность.

Средства защиты органов дыхания. Назначение и общее устройство общевоинского противогаза. Боевые свойства противогаза. Назначение и общее устройство респиратора. Отравляющие вещества. Предназначение и боевые свойства ОВ. Классификация ОВ. Средства применения ОВ. Поражающие действия ОВ. Признаки применения ОВ. Способы защиты от ОВ.

Практические занятия. Отработка навыков надевание противогаза, выполнение различных действий в условиях радиационной и химической опасности.

Раздел 2. Основы туризма.

1. Основы туристской подготовки и выживания в условиях природной среды.

Подготовка к совершению многодневного учебно-тренировочного выхода. Подготовка личного и группового снаряжения для многодневного учебно-тренировочного выхода. Организация питания на маршруте.

Практические занятия

Подготовка и упаковка снаряжения, уход за снаряжением, его ремонт.

Составление списка продуктов для полевого выхода. Приготовление пищи на костре. Многодневный учебно-тренировочный выход на маршрут.

2. Основы ориентирования и топографии.

Ориентирование на местности. понятия об ориентировании. Способы определения сторон горизонта. Топографическая карта. Виды карты. Топографическая карта и ее условные обозначения. Масштаб карты. Измерение расстояний. Компас и работа с компасом. Устройство компаса и работа с ним. Азимут. Движение по азимуту.

Практические занятия.

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения. Ориентирование карты по компасу. Упражнения по определению сторон горизонта.

3. Основы первой доврачебной помощи.

Основы гигиены. Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Гигиена обуви и одежды. Медицинская аптечка. Необходимый состав медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Индивидуальная аптечка. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Порядок оказания первой доврачебной помощи. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Транспортировка пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Зависимость

способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Формирование походной медицинской аптечки. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 3. Физическая подготовка.

1.Общая физическая подготовка.

Значение и основы СФП. Характеристика и методика развития специальных физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач специальной физической подготовки. Значение навыков боевых искусств для выживания в бою. Направления отечественных и зарубежных единоборств.

Практические занятия

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание. Контрольные нормативы по ОФП. Индивидуальный подход в решении задач общей физической подготовки.

Упражнения на развитие специальных физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Преодоление полосы препятствий.

№	Наименование темы	Кол-во часов		
		общее	теория	практика
	Раздел 1.История России и ВС.	60	29	31
1.	Организационное занятие	1	1	
2.	История России	1	1	
3.	История и современность Российской армии	15	12	3

4.	Огневая подготовка	5	5	-
5.	Строевая подготовка	12	2	10
6.	Элементы использования связи	16	4	12
7.	Радиационная и химическая безопасность	6	2	4
	Раздел 2. Основы туризма.	38	12	26
1.	Основы туристской подготовки и выживания в условиях природной среды	16	6	10
2.	Основы ориентирования и топографии	6	2	4
3.	Основы первой доврачебной помощи	16	4	12
	Раздел 3. Физическая подготовка.	46	3	43
1.	Общая физическая подготовка	46	3	43
	Итого:	144	44	100

Обсуждено на педагогическом совете,
протокол от 08.06.2023 № 13