

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ПОЛЯРИС»

ПРИНЯТА

Методическим советом

МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»

протокол от 30 августа 2022г. № 21

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»

от 30 августа 2022г. № 440

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
туристско-краеведческой направленности  
«К защите Родины готов!»

Срок реализации программы: 2 года

Возраст учащихся: 8-17 лет

Автор-составитель:  
Шедова Зоя Дмитриевна,  
педагог дополнительного образования  
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»

г. Мончегорск  
2022 г.

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «К защите Родины готов» (далее Программа) является авторской, имеет **туристско-краеведческую направленность**, уровень освоения – **базовый**.

Программа составлена в 2022 году в соответствии со следующими нормативными документами:

– Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);

– «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030года» (Утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 678-р);

– Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);

– СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242);

– Устав ВВПОД «Юнармия»

– Устав ЦРТДиЮ «Полярис»;

– Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества «Полярис».

**Актуальность.** Программа разработана в рамках Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМИЯ» (ВВПОД «ЮНАРМИЯ»). Сегодня патриотическое воспитание - это систематическая и целенаправленная деятельность органов государственной власти и организаций по формированию высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству. От уровня сформированности гражданской позиции у подрастающего

поколения, уважения к историко-культурному наследию своего народа зависит безопасность нации в целом. Именно поэтому актуальным является продолжение работы по патриотическому воспитанию.

Необходимость разработки и внедрения Программы обуславливается, в том числе, недостаточным количеством учебного времени, выделяемого в общеобразовательной школе на освоение содержания отдельных разделов учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности», а именно военно-тактическую подготовку, оказание доврачебной помощи, отработку практических навыков выживания в экстремальных условиях и др. Поэтому в структуру программы внедрены практикоориентированные блоки, позволяющие сформировать жизненно важные компетенции, которые могут быть применены и в условиях допризывной подготовки.

Основной акцент данной программы сделан на туристско-краеведческую подготовку юнармейца. Знание основ туристской подготовки и владение навыками автономного выживания в природной среде являются неотъемлемой подготовкой каждого юнармейца. Данная Программа научит юного бойца всем необходимым походным навыкам, технике и тактике преодоления естественных препятствий, а также способам подачи сигналов бедствия. А наличие дополнительных модулей по строевой подготовке, доврачебной помощи и гражданской обороне будут способствовать формированию предпрофессиональной ориентации для поступления в ВУЗы МЧС РФ, МВД РФ или Минобороны РФ.

#### **Новизна.**

✓ Программа носит ярко выраженный прикладной характер. Цель каждого занятия - не только дать соответствующий объем знаний учащимся, но и выработать достаточно твердые практические умения и навыки поведения в походных и экстремальных условиях автономного существования.

✓ Программа построена с учетом потребностей государственной политики в освоении новых практик с привлечением кадровых и материальных ресурсов партнеров: МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис», образовательные учреждения г. Мончегорска, Войсковая часть 75385, ГОО Туристский клуб «Сариола». Для проведения занятий привлекаются специалисты и возможности Инспекторского участка г. Мончегорск ФКУ центр ГИМС МЧС России по МО, Мончегорской аварийно-спасательной службы, 10-й пожарно-спасательной части. При построении программы в основу положена система образовательных занятий по заявленным модулям: «Историко-познавательный» «Гражданская оборона», «Туристская подготовка», «Доврачебная помощь», «Строевая подготовка».

#### **Отличительные особенности.**

Содержание курса Программы направлено на формирование ряда физических качеств и психических черт личности, необходимых для организации, проведения походов и марш-бросков по пересеченной местности, получения практических навыков и умений поведения в экстремальных ситуациях и в повседневной жизни посредством военно-прикладной и спортивно-туристской деятельности.

### **Педагогическая целесообразность.**

Структура программы выстроена по принципу взаимосвязанных образовательных блоков, освоение содержания которых поможет обучающимся последовательно и систематично осваивать основы военного дела, развивать навыки социального взаимодействия, формировать гражданскую активность по принципу "от простого к сложному". Последовательность образовательных модулей может комбинироваться в зависимости от актуальных запросов и потребностей воспитанников, текущих задач, стоящих перед воспитанниками объединения.

**Адресат программы.** Программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 8 до 17 лет, проявляющих интерес к занятиям туризмом, краеведением и спортивно-прикладным и военно-прикладным видам.

Состав группы - 15 человек. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные.

**Срок освоения программы.** Полный срок реализации Программы 2 года.

**Форма реализации.** Программа реализуется в очной форме.

**Объем программы.** Время обучения по Программе составляет 1 г.о. – 144 часа, 2 г.о. - 144 часа. Содержание и материал Программы соответствует базовому уровню подготовки.

**Режим занятий** определяется в соответствии с нормами СанПин 2.4.4.3172-14. 2 занятия (теория или практикум) в неделю в помещении или на местности (по 2 академических часа) или поход (УТП: однодневный – 6-8 ч)

В соответствии со спецификой туристско-краеведческой деятельности все занятия распределяются по периодам.

**Формы организации учебно-воспитательного процесса и виды занятий.** Программа предусматривает групповые занятия (беседы, теоретические и практические занятия в помещении и на местности, мастер-классы, игры на местности, участие в участие в смотрах, соревнованиях, фестивалях, туристских слетах и походах, организация встреч с ветеранами; проведение совместных дел с военнослужащими; военные сборы, военно-спортивно-тактические игры).

Практическое занятие может проводиться как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года. Раскрытие тем программы строится с учётом сезона.

Годовой цикл предусматривает, но не обязывает, в период летних каникул (вне сетки часов) организацию и проведение зачетного мероприятия (поход, экспедиция, полевые сборы и т.п.).

## **1.2. Цель и задачи Программы**

**Цель программы:** создание условий для формирования у участников ВВПОД «ЮНАРМИЯ» качеств необходимых для выживания в автономных условиях и получение специальных знаний и умений по военно-прикладной подготовке, спасательному делу на суше и на воде, по пожарно-прикладной подготовке.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- сформировать необходимые знания о родном крае и городе.
- сформировать знания об истории создания и развития военного дела в России, ключевых событиях прошлого и настоящего России, связанного с военной историей;
- сформировать знания по вопросам выживания в условиях автономного существования;
- познакомить с правилами и способами оказания доврачебной помощи, формами применения знания на практике;
- сформировать представления о правилах и приемах физического поддержания оптимального здоровья, активности и трудоспособности;
- обучить основам строевой подготовки, выполнению основных строевых приемов в соответствии со Строевым уставом ВС РФ;
- сформировать теоретические и практические знания по стрелковой подготовке, обучить приемам и правилам стрельбы из автоматического оружия и его аналогов, мерам безопасности при обращении с оружием;
- сформировать у обучающихся теоретические представления об основах тактической подготовки, самообороны и самозащиты;
- сформировать основы психологической подготовки;
- сформировать основы горной подготовки;
- обучить основам военной топографии;
- обучить основам инженерной подготовки;
- обучить основам радиационной, химической и биологической защиты;
- обучить основам использования средств связи;
- ознакомить с историей создания единой государственной спасательной службы на территории России и основами безопасного ведения спасательных работ;
- сформировать навыки работы в команде, конструктивного взаимодействия при решении поставленных задач.

#### Развивающие:

- развивать выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями учащихся;
- развивать внимание, память, скорость реакции и эффективность мышления в условиях, умеренных и больших умственных и физических нагрузок;
- развивать самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, самоконтроль и самодисциплину.
- развивать потребность в непрерывном самообразовании и самосовершенствовании;
- развивать ответственное отношения к своей жизни и здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих;
- развивать познавательный интерес к историко-культурному и природному наследию Кольского полуострова и своей страны.

### Воспитательные:

- силу воли, смелость, решительность, мужество, терпение, трудолюбие, сопереживание;
- воспитать дисциплинированность, правила воинской вежливости, гражданственность, патриотизм, чувство гордости за Россию, героизм и отвагу;
- коммуникабельность, чувства коллективизма, сотрудничества и взаимовыручки;
- чувство ответственности и уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других;
- обеспечивать необходимый уровень специальной психологической подготовленности к соревнованиям.

## **1.3. Планируемые результаты обучения**

### Личностные результаты

- повысится общая культура, морально – психологические качества
- повысится дисциплинированность, правила воинской вежливости, гражданственность, патриотизм, чувство гордости за Россию, героизм и отвага;
- появится дружелюбие, чувства коллективизма, выдержки, уверенности, взаимопомощи и самоконтроля;
- привьется ответственность за жизнь и здоровье окружающих, взаимопомощь;
- сформируется или усилится культура самопознания, саморазвития и самовоспитания;
- разовьется физическая выносливость и стойкость;
- разовьется коммуникативность, умение работать в коллективе;
- сформируется положительная мотивация к прохождению воинской службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

### Метапредметные результаты

- учащиеся повысят интерес к занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью;
- у учащихся усилятся установки на здоровый и безопасный образ жизни;
- у учащихся сформируется бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей;
- разовьется коммуникабельность, умение работать в коллективе;
- у обучающихся разовьются навыки самостоятельно формировать свое мировоззрение, оценивать значимость событий и самого себя, пересматривать свои потребности исходя из интересов коллектива, регулировать, осмысливать мотивы и последствия своих поступков;
- усилится активная жизненная позиция;
- появится умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности,

эффективно разрешать конфликты; социальные навыки поведения и установок на самостоятельное решение проблемных ситуаций; навыки работы в группе, в команде;

– появится умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения с учетом гражданских и нравственных ценностей;

– разовьется эмоциональная устойчивость в сложных жизненных ситуациях;

– разовьются творческие и организаторские способности обучающихся

### **Предметные результаты:**

– будут знать историю ВВПОД «ЮНАРМИЯ», символы и кодекс юнармейца.

– будут знать правила разборки и сборки АК-74, меры безопасности при обращении с оружием

– овладеют техникой и тактикой пешеходного и лыжного туризма

– будут знать основы выживания в условиях автономного существования

– оказывать первую помощь в экстремальных ситуациях при различных видах травм и несчастных случаях, транспортировать пострадавших в условиях чрезвычайной ситуации;

### **Ожидаемые результаты 1 года обучения**

#### **Предметные результаты**

В результате освоения программного материала, учащиеся должны

#### **знать:**

– историю ВВПОД «ЮНАРМИЯ», символы и кодекс юнармейца.

– символы РФ, Мурманской области и г. Мончегорска (герб, флаг, гимн);

– военную историю родного края и города.

– историю создания и развития военного дела в России;

– героев Великой Отечественной войны Мурманской области и г. Мончегорска.

– основные сражения Великой Отечественной Войны;

– о званиях город-герой Мурманск и город трудовой доблести Мончегорск;

– основы строевой подготовки в согласии со Строевым уставом ВС РФ;

– правила и способы оказания доврачебной помощи, формами применения знания на практике;

– правила и приемы физического поддержания оптимального здоровья, активности и трудоспособности;

– правила разборки и сборки АК-74, меры безопасности при обращении с оружием;

– основы тактической подготовки, самообороны и самозащиты;

– основное групповое и личное туристское снаряжение, туристский быт и навыки;

– основы топографии и ориентирования на местности;

- способы поиска и спасения на воде, на местности (в лесу, в горах)
- о чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, способов защиты от них;
- правила поведения в различных чрезвычайных ситуациях.

**уметь:**

- владеть техникой и тактикой пешеходного и лыжного туризма;
- оказывать первую помощь при различных видах травм и несчастных случаях, транспортировать пострадавших при различных травмах;
- ориентироваться на различных типах местности и в условиях ограниченной видимости;
- организовать туристский быт в туристском походе;
- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- соблюдать нормы спортивного поведения, как на тренировках, так и на соревнованиях;
- работать в составе поисково-спасательных групп и пожарных дружин на учебно-тренировочных полигонах;

**владеть:**

- навыком работы в группе, с командой;
- навыком самоконтроля, сознательной дисциплины.

**Ожидаемы результаты 2 года обучения**

В результате освоения программного материала, учащиеся должны

**знать:**

- нормативно-правовые документы ВВПОД Юнармия (Устав, Положение о юнармейском отряде);
- геральдику Мурманской области;
- историю ключевых событий прошлого и настоящего России, связанного с военной историей;
- героев Великой Отечественной войны, юных героев-войны;
- ход основных сражений Великой Отечественной войны;
- города-герои и города трудовой доблести;
- основы выживания в условиях автономного существования;
- правила стрельбы из автоматического оружия и его аналогов, меры безопасности при обращении с оружием;
- основы тактической подготовки, самообороны и самозащиты;
- способы подачи сигналов бедствия.
- особенности ориентирования в сложных условиях, в том числе в ночное время
- характеристику и особенности работы пожарных дружин, поисково-спасательных групп в зданиях, в природной среде и на акватории;

**уметь:**

- владеть в совершенстве техникой и тактикой пешеходного и лыжного туризма;



-оказывать первую помощь в экстремальных ситуациях при различных видах травм и несчастных случаях, транспортировать пострадавших в условиях чрезвычайной ситуации;

- ориентироваться на различных типах местности и в условиях ограниченной видимости, в том числе в ночное время;

- организовать туристский быт в экстремальных ситуациях и в туристском походе, выживать в условиях автономного существования;

- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;

#### Формы представления результатов

– Результаты текущей, промежуточной и итоговой диагностики;

– Показатели участия в соревнованиях на местности «Захват флага», «Школа безопасности».

### **1.4. Формы аттестации/контроля**

#### Текущая аттестация:

✓ *наблюдение* – позволяет выявить уровень двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, уровень воспитанности;

✓ *выполнение заданий лично (самостоятельная работа, практическая работа)* – позволяет выявить уровень усвоения программного материала, насколько у учащегося развита творческая и исполнительская активность, навыки самоорганизации, ответственность и потребность доводить начатое дело до конца;

✓ *выполнение заданий с группой (командное прохождение этапов, демонстрация владения навыками)* – позволяет выявить, насколько у учащегося сформированы навыки работы в команде, конструктивного взаимодействия при решении разнообразных поставленных задач.

#### Промежуточная и итоговая аттестация (диагностика):

*Теоретический этап* (позволяет выявить уровень усвоения программного материала):

✓ тестирование

✓ работа с карточками

#### *Практический этап:*

✓ выполнение практических заданий – позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков;

Также оцениванию подлежит участие учащихся в соревнованиях и коллективной творческой деятельности объединения.

**Оценочные материалы см. Приложение 2**

**1.5. Учебный план**  
**Учебный план 1-го года обучения**

**Таблица 1**

№ п./п.	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<b>1.</b>	<b>Водное занятие, инструктаж по ТБ</b>				беседа	наблюдение
	Всего часов:	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>		
<b>2. Модуль «Историко-познавательный»</b>						
<b>1</b>	ВВПОД «Юнармия»: история, символы, стиль, кодекс юнармейца.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	теоретическое занятие с применением ИКТ, беседы и практические занятия в помещении	наблюдение, выполнение практических заданий лично и с группой
<b>2</b>	Государственные символы Российской Федерации. Символика Мурманской области, города Мончегорска.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>3</b>	Мурманская область в годы ВОВ	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>4</b>	Основные сражения ВОВ	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>5</b>	Почетные звания городов	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>6</b>	Герои Мурманской области и г. Мончегорска	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
	Всего часов:	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
<b>3. Модуль «Строевая подготовка»</b>						
<b>1</b>	Основы строевой подготовки	<b>2</b>	<b>2</b>		теоретическое занятие с применением ИКТ, беседы и практические занятия в помещении	наблюдение, выполнение практических заданий лично и с группой
<b>2</b>	Строевые приемы и движения	<b>12</b>		<b>12</b>	практические занятия в помещении и на местности	наблюдение, выполнение практических заданий лично и с группой
	Всего часов:	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>		
<b>4. Модуль «Туристская подготовка»</b>						
<b>1</b>	Личное и групповое походное снаряжение.	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	теоретическое занятие с применением ИКТ, беседы и практические занятия в помещении, практические занятия на местности	наблюдение, выполнение практических заданий лично и с группой
<b>2</b>	Поход, марш-бросок. Техника и тактика передвижения в походных условиях.	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>3</b>	Виды костров. Разведение костра. Маскировка.	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>4</b>	Организация бивака в походных условиях.	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>5</b>	Ориентирование в походных условиях	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>6</b>	Страховочное снаряжение. Виды переправ.	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>7</b>	Техника и тактика пешеходного и лыжного туризма	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>		
	Всего часов:	<b>50</b>	<b>16</b>	<b>34</b>		

5. Модуль «Гражданская оборона»						
1	Чрезвычайные ситуации природного характера.	2	2	0		
2	Огневая подготовка	12	2	10		
3	Радиационная, химическая и биологическая защита	4	2	2		
4	Основы безопасного ведения спасательных работ	6	2	4		
5	Основы противопожарной подготовки	6	2	4		
Всего часов:		30	10	20		
6. Модуль «Доврачебная помощь»						
1	Техника безопасности при оказании первой помощи	4	2	2	теоретическое занятие с применением ИКТ, беседы и практические занятия в помещении, практические занятия на местности	наблюдение, выполнение практических заданий лично и с группой
2	Первая помощь при различных повреждениях	12	2	10		
3	Первая помощь при неотложных состояниях	6	2	4		
4	Транспортировка пострадавшего	6	2	4		
Всего часов:		26	8	18		
7. Модуль «Военно-спортивная подготовка»						
1	Военно-прикладная подготовка с элементами самообороны	10	0	10	теоретическое занятие с применением ИКТ, беседы и практические занятия в помещении, практические занятия на местности	наблюдение, выполнение практических заданий лично и с группой
Всего часов:		10	0	10		
8.	<b>Подведение итогов. Заключительное занятие.</b>				тестирование, беседа	наблюдение
Всего часов:		1	0	1		
<b>Итого за период обучения:</b>		<b>144</b>	<b>43</b>	<b>101</b>		

## Содержание изучаемого курса

### 1 год обучения

#### **1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.**

*Теоретическое занятие.* краткий обзор программного материала, инструктаж по ТБ.

#### **2. Модуль «Историко-познавательный»**

##### **ВВПОД «Юнармия»: история, символы, стиль, кодекс юнармейца.**

*Теоретическое занятие.* Юнармейское движение. Общая информация. Символика Всероссийского военно-патриотического общественного движения «Юнармия». Генезис символа. Фирменные цвета движения. Знаки и флаг Юнармии. Юнармейские звания и погоны. Юнармейская форма одежды.

##### **Практическое занятие:**

Заполнение карты «Я - юнармеец»

## **Государственные символы Российской Федерации. Символика Мурманской области, города Мончегорска.**

**Теоретическое занятие.** Описание и порядок официального использования Государственного флага, Государственного герба и Государственного гимна Российской Федерации. Символика Мурманской области и г. Мончегорска.

**Практическое занятие:**

Игра «Геральдика»

### **Мурманская область в годы ВОВ**

**Теоретическое занятие.** Начало войны на Кольском полуострове. Жизнь северян во время войны. Оборона Кольского полуострова. Бои за Кольский полуостров. Петсамо-Киркинесская операция.

**Практическое занятие:**

Интеллектуальная игра «Оборона Кольского полуострова»

### **История развития ВС РФ**

**Теоретическое занятие.** Понятие «Вооруженные силы». Значение Вооруженных сил. История Вооруженных сил России. Развитие и становление Вооруженных Сил России в связи с историей Российского государства.

**Практическое занятие:**

Брейн-ринг «Звания вооруженных сил РФ»

### **Основные сражения ВОВ**

**Теоретическое занятие.** Наиболее крупные сражения ВОВ: название, дата

**Практическое занятие:**

Интеллектуальная игра «Дорога Победы»

### **Почетные звания городов**

**Теоретическое занятие.** Почетные звания городов. Города воинской славы. Город трудовой доблести

**Практическое занятие:**

Экскурсия «Город трудовой доблести»

### **Герои Мурманской области и г. Мончегорска**

**Теоретическое занятие.** Встреча с ветеранами г. Мончегорска.

**Практическое занятие:**

Экскурсия в музей г. Мончегорска

## **3. Модуль «Строевая подготовка»**

### **Основы строевой подготовки**

**Теоретическое занятие.** Строй – установленная строевым уставом размещение военнослужащих и подразделений для совместных действий. Элементы строя: фланг, глубина строя, интервал, дистанция, ширина строя, глубина шага. Развернутый строй. Двухшереножный строй. Колонна. Обязанности воспитанников в строю. Предварительные и исполнительные команды.

**Практические занятия.** Строевая стойка и выполнение команд: «Становись», «Вольно», «Равняйсь», «Смирно», «Заправиться», «головной убор снять (одеть)». Повороты на месте по команде: «Нале-во (право, кругом)». Движение: строевой шаг, походный шаг, шаг на месте. Команды: «Стой», «Шагом

марш», выход из стоя и постановка в строй, подход к руководителю и отход от него. Построение, перестроение отделения. Движение строем с песней.

#### **4. Модуль «Туристская подготовка»**

##### **Личное и групповое походное снаряжение.**

**Теоретические занятия.** Личное снаряжение для однодневного пешего похода, марш-броска. Одежда и обувь для летних путешествий. Правила размещения предметов в рюкзаке. Общественное снаряжение для пешего похода.

Личное снаряжение для однодневного лыжного похода, марш-броска. Одежда и обувь для зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Общественное снаряжение для лыжного похода. Ремонтный набор. Аптечка.

Устройство карабина и назначение страховочной системы. Туристические узлы, их назначение и применение. Техника вязки туристических узлов: прямой, встречный, брамшкотовый, восьмёрка-проводник, австрийский проводник, булинь, удавка, штык, схватывающий. Техника вязки контрольных узлов.

**Практические занятия.** Составление списка личного снаряжения для пеших походов. Укладка рюкзака. Вязка узлов по выбору. Экипировка. Работа с карабинами.

##### **Поход, марш-бросок. Техника и тактика передвижения по пересеченной местности.**

**Теоретические занятия.** Цели похода. Разработка маршрута. Подготовка к однодневному путешествию. Постоянные должности в группе, их обязанности. Временные должности в группе, их обязанности.

Общая характеристика естественных препятствий в пешем путешествии. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Специальные команды. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Меры страховки и самозадержания. Правила поведения в условиях природной среды.

Общая характеристика естественных препятствий в лыжном путешествии. Порядок движения группы на маршруте. Тропление лыжни.

Подведение итогов путешествия.

**Практические занятия.** Выход с группой на маршрут

##### **Виды костров. Разведение костра. Маскировка.**

**Теоретическое занятие.** Выбор и подготовка места для костра. Виды костров. Материал для растопки. Хранение спичек и растопки для костра. Правила разведения костра. Правила пожарной безопасности при разведении костров. Разжигание и поддерживание огня при любой погоде и в любое время года.

Заготовка дров. Топоры, пилы. Работа с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Правила безопасности при заготовке дров.

Разведение и маскировка костра по методике спецназа СССР.

**Практическое занятие.** Выбор и подготовка места для костра. Выкладывание различных видов костров. Работа с топором, пилой при заготовке дров. Разжигание костра с пяти спичек с пережиганием нити.

### **Организация бивака в походных условиях.**

*Теоретическое занятие.* Как выбрать место для бивака в полевых условиях. Правила обустройства бивака. Установка палатки. Оборудование навеса.

*Практические занятия.* Установка палатки. Оборудование навеса.

### **Ориентирование в походных условиях.**

*Теоретическое занятие.* Ориентирование в путешествии, при совершении марш-броска. Общие понятия о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Формы рельефа. Ориентирование по горизонту. Азимут. Компас, виды компасов, определение направление сторон света по компасу, по солнцу и часам, приметам.

Что такое ориентир. Определение своего местонахождения. Ориентация карты по местным предметам.

*Практическое занятие.* Определение своего местонахождения. Ориентация карты по местным предметам. Ориентирование в заданном квадрате.

### **Страховочное снаряжение. Виды переправ.**

*Теоретическое занятие.* Туристские узлы и их применение. Техника вязания узлов. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Переправы через реки (переправа с помощью плота, по кладям, бревнам, камням, вброд). Переправы по веревке с перилами, по навесной переправе. Наведение вертикальных перил при спуске и подъеме, снятие перил.

*Практическое занятие.* экипировка в страховочную систему. Подбор каски и снаряжения для преодоления переправ. Отработка техники вязания туристских узлов на время. Надевание страховочной системы на время.

### **Техника и тактика пешеходного и лыжного туризма.**

*Теоретическое занятие.* Основы техники и тактики пешеходного туризма. Естественные и искусственные препятствия. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Движения колонной. Движение в тайге, горах. Подъем, траверс и спуск со склонов. Тактика движения при изменении погоды. Лыжный туризм и его особенности. Лыжи, хранение, ремонт лыж, уход за лыжами и ботинками. Основные приёмы техники лыжного туризма. Техника безопасности при ходьбе на лыжах, при преодолении простейших препятствий. Транспортировка груза (рюкзаков, лыж и лыжных палок). Преодоление лавиноопасного участка. Снаряжение туриста-лыжника для похода, путешествия.

*Практические занятия.* Отработка техники движения и преодоления препятствий. Отработка групповой, индивидуальной техники и тактики передвижения (спуски, подъемы и траверсы склонов местности). Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий (канав, завалов, оврагов и др.). Переправа через заболоченные участки, болото, по кочкам, по кладям с наведением (жерди). Подъем, траверс и спуск со склона с альпенштоком. Переправа через реки (ручьи) вброд различными способами. Отработка техники движений на лыжах на месте: переступания вокруг пяток и носков лыж. Отработка техники

передвижения на лыжах: повороты, спуски и подъемы, спуски с торможением, перешагивание и преодоление препятствий, передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3-4 кг; передвижение в среднем темпе и с ускорением. Отработка движений на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

### **5. Модуль «Гражданская оборона»**

#### **Чрезвычайные ситуации природного характера.**

**Теоретическое занятие.** Природные явления: (землетрясения, смерчи, цунами, наводнения, лавины, сели, оползни, обвалы, извержения вулканов и т.д.), их характеристика. Классификация чрезвычайных ситуаций природного характера: геофизический (землетрясения, извержения вулканов); геологический (сели, оползни, обвалы, лавины и т.д.) метеорологический (ураганы, бури, смерчи); морской гидрологический (цунами, циклоны); гидрологический (наводнения, половодья, заторы); пожары (лесные, торфяные и т.п.). Порядок действий при возникновении опасных природных явлений и стихийных бедствий: проверка наличия всех членов группы и определение состояния их здоровья; оказание необходимой доврачебной медицинской помощи; эвакуация людей, продуктов питания и снаряжения в безопасное место; оценка и принятие решения сложившейся ситуации; (продолжение намеченного маршрута, выход к ближайшему населенному пункту, ожидание помощи на месте).

#### **Огневая подготовка**

**Теоретическое занятие.** Виды вооружения. Классификация огнестрельного оружия. Боеприпасы. Меры безопасности при неполной разборке и сборке АК-74.

**Практические занятия.** Тренировка по неполной сборке и разборке автомата. Неполная сборка и разборка автомата на время

#### **Радиационная, химическая и биологическая защита**

**Теоретическое занятие.** Характеристика современных средств поражения, поражающие факторы, ядерное, химическое, бактериологическое оружие, средства индивидуальной и коллективной защиты.

**Практические занятия.** Одевание противогаза и комплекта ОЗК.

#### **Основы безопасного ведения спасательных работ**

**Теоретическое занятие.** Основы управления при ликвидации ЧС. Знаки и сигналы. Виды обеспечения действий сил и средства в районах ЧС. Определение опасных и безопасных зон. Разведка и пути эвакуации пострадавших. Подготовка и проведение поисково-спасательных работ при ЧС. Особенности ведения аварийно-спасательных работ в условиях высоких и низких температур.

**Практические занятия.** Проведение поисково-спасательных работ при ЧС техногенного, природного характера и на акваториях.

#### **Основы противопожарной подготовки**

**Теоретическое занятие.** Основы противопожарной безопасности. Средства индивидуальной защиты. Правила безопасности при работе в помещениях с ограниченной видимостью

**Практические занятия.** Одевание пожарной «боевки» на время. Работа в помещениях с ограниченной видимостью. Особенности выполнения

комбинированной пожарной эстафеты. Развертывание пожарного рукава и подготовка к работе.

#### **6. Модуль «Доврачебная помощь»**

##### **Техника безопасности при оказании первой помощи**

*Теоретическое занятие.* Техника безопасности при оказании доврачебной помощи. Алгоритм оказания доврачебной помощи. Состав медицинской аптечки туристской группы.

*Практические занятия.* Отработка алгоритма оказания доврачебной помощи. Комплектование аптечки.

##### **Доврачебная помощь при различных повреждениях**

*Теоретическое занятие.* Доврачебная помощь при различных повреждениях.

*Практические занятия.* отработка действий при оказании доврачебной помощи при различных повреждениях: переломы, растяжения, вывихи, кровотечения, ушибы, укусы, ожоги, обморожения.

##### **Доврачебная помощь при неотложных состояниях**

*Теоретическое занятие.* Первая помощь при неотложных состояниях. Алгоритм проведения реанимационных мероприятий. Действия по оказанию доврачебной помощи при ДТП.

*Практические занятия.* Первая помощь при неотложных состояниях: обморок, кома, инфаркт, инсульт, клиническая смерть. Реанимационные мероприятия: взрослый, младенец. Первая помощь при непроходимости дыхательных путей: взрослый, младенец.

##### **Транспортировка пострадавшего**

*Теоретическое занятие.* Способы транспортировки пострадавшего.

*Практические занятия.* Вязание носилок из подручных средств. Транспортировка пострадавшего.

#### **7. Модуль «Военно-спортивная подготовка»**

##### **Военно-прикладная подготовка с элементами самообороны**

*Теоретическое занятие.* Техника безопасности, способы выполнения упражнений.

*Практические занятия.* знакомство с основными средствами самообороны (их назначение, устройство и технические характеристики), упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для развития координации и точности движений, упражнения для развития вестибулярного аппарата, упражнения для развития ловкости. Комплексное упражнение на ловкость, развитие выносливости, овладение навыками самостраховки (кувырки, падения), защитные действия руками и ногами, освобождение от захватов противника.

##### **8. Подведение итогов. Заключительное занятие.**

*Практические занятия:* Тестирование (промежуточное и итоговое) по программе. Выполнение практических заданий лично и с группой.



## Учебный план 2-го года обучения

**Таблица 2**

№ п./п.	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<b>1.</b>	<b>Водное занятие, инструктаж по ТБ</b>				беседа	наблюдение
	Всего часов:	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>		
<b>Модуль «Историко-познавательный»</b>						
	Нормативно-правовые документы ВВПОД Юнармия	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	теоретическое занятие с применением ИКТ, беседы и практические занятия в помещении	наблюдение, выполнение практических заданий лично и с группой
	Геральдика Мурманской области	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
	История развития ВС РФ	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
	Основные сражения ВОВ	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
	Города-герои и города трудовой доблести	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
	Герои ВОВ. Юные герои войны	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
	Всего часов:	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
<b>Модуль «Строевая подготовка»</b>						
	Основы строевой подготовки	<b>2</b>	<b>2</b>		теоретическое занятие с применением ИКТ, беседы и практические занятия в помещении	наблюдение, выполнение практических заданий лично и с группой
	Строевые приемы и движения	<b>12</b>		<b>12</b>	практические занятия в помещении и на местности	наблюдение, выполнение практических заданий лично и с группой
	Всего часов:	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>12</b>		
<b>Модуль «Туристская подготовка»</b>						
	Факторы выживания. Основные правила поведения в условиях автономии	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	теоретическое занятие с применением ИКТ, беседы и практические занятия в помещении, практические занятия на местности	наблюдение, выполнение практических заданий лично и с группой
	Автономия в условиях Крайнего Севера	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
	Способы подачи сигналов бедствия.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
	Техника и тактика движения в экстремальных ситуациях	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
	Техника и тактика пешеходного и лыжного туризма	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>		
	Всего часов:	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>		
<b>Модуль «Гражданская оборона»</b>						
	Огневая подготовка	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	теоретическое занятие с применением ИКТ, беседы и практические занятия в помещении, практические занятия на местности	наблюдение, выполнение практических заданий лично и с группой
	Средства связи	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
	Поисково-спасательные работы в условиях ЧС природного характера	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		

	Поисково-спасательные работы на акватории	12	4	8		
	Основы противопожарной подготовки	12	4	8		
		<b>52</b>	<b>16</b>	<b>36</b>		
<b>Модуль «Доврачебная помощь»</b>						
	Техника безопасности при оказании первой помощи при ЧС	4	2	2	теоретическое занятие с применением ИКТ, беседы и практические занятия в помещении, практические занятия на местности	наблюдение, выполнение практических заданий лично и с группой
	Первая помощь при различных повреждениях	6	2	4		
	Первая помощь при неотложных состояниях	4	2	2		
	Транспортировка пострадавшего в экстремальных ситуациях	4	2	2		
	Всего часов:	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>10</b>		
<b>Модуль «Военно-спортивная подготовка»</b>						
	Военно-прикладная подготовка с элементами самообороны	12	0	12	теоретическое занятие с применением ИКТ, беседы и практические занятия в помещении, практические занятия на местности	наблюдение, выполнение практических заданий лично и с группой
	Всего часов:	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>		
<b>4.</b>	<b>Подведение итогов. Заключительное занятие.</b>				тестирование, беседа	наблюдение
	Всего часов:	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>		
	<b>Итого за период обучения:</b>	<b>144</b>	<b>41</b>	<b>103</b>		

## Содержание изучаемого курса 2 год обучения

### **Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.**

*Теоретическое занятие.* краткий обзор программного материала, инструктаж по ТБ.

### **2. Модуль «Историко-познавательный»**

#### **Нормативно-правовые документы ВВПОД Юнармия**

*Теоретическое занятие.* Устав ВВПОД ЮНАРМИЯ, Положение об юнармейском отряде, положение о знаках отличия юнармейца.

#### *Практические занятия:*

Кодекс этики юнармейца

#### **Геральдика Мурманской области**

#### *Теоретическое занятие.*

Гербы и символы городов Мурманской области

#### *Практические занятия:*

Интеллектуальная игра «Геральдика»

#### **История развития ВС РФ**

#### *Теоретическое занятие.*

История Вооруженных сил России. Развитие и становление Вооруженных Сил России в связи с историей Российского государства, ратные страницы истории родного края. Структура и назначения Вооруженных сил Российской Федерации. Отличие внутренних войск от регулярной армии. Несение службы в мирное и военное время.

***Практические занятия:***

Интеллектуальный брейн-ринг

**Основные сражения ВОВ**

***Теоретическое занятие.***

История великих сражений.

***Практические занятия:***

Интеллектуальный брейн-ринг

**Города-герои и города трудовой доблести**

***Теоретическое занятие.*** Подвиги городов героев и городов трудовой доблести.

***Практические занятия:***

Интеллектуальный брейн-ринг

**Герои ВОВ. Юные герои войны**

***Теоретическое занятие.***

История героев Великой Отечественной войны, юных героев войны

***Практические занятия:***

Интеллектуальный брейн-ринг «Партизаны»

**3. Модуль «Строевая подготовка»**

**Основы строевой подготовки**

***Теоретическое занятие.*** Общие положения о Строевом Уставе Вооруженных сил РФ, техника безопасности, обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю

**Строевые приемы и движения**

***Практические занятия.*** Строевые приемы и движения без оружия, строевая стойка, повороты на месте, движение, повороты в движении, строевые движения с оружием, строевая стойка с оружием, выполнение приемов с оружием на месте, построения подразделений в пешем порядке, выполнение строевых приемов в составе подразделений.

**4. Модуль «Туристская подготовка»**

**Факторы выживания. Основные правила поведения в условиях автономии.**

***Теоретическое занятие.*** Антропологические факторы. Природно-средовые факторы. Материально-технические факторы. Экологические факторы. Психологические основы выживания в природных условиях. Правила поведения в условиях автономного существования.

**Автономия в условиях Крайнего Севера.**

***Теоретическое занятие.*** Краткая физико-географическая характеристика зоны Арктики. Человек в условиях автономного существования Арктики. Холод,

энергозатраты и питание. Водообеспечение в Арктике и водно-солевой обмен организма человека. Переход в Арктике. Профилактика и лечение заболеваний.

### **Техника и тактика движения в экстремальных ситуациях.**

**Теоретическое занятие.** Походная коробка юнармейца. Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск троп, дорог, следов. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек.

Использование звуков, источников света, маркировки туристских маршрутов, следов человеческой деятельности.

**Практическое занятие.** Презентация своей походной коробки. Определение направления на север без использования компаса.

### **Способы подачи сигналов бедствия.**

**Теоретические занятия.** Сигнальные костры. Зеркало и свисток. Международная кодовая таблица сигналов бедствия.

**Практические занятия:** Подача сигналов бедствия с помощью международной кодовой таблицы

### **Техника и тактика пешеходного и лыжного туризма**

**Теоретическое занятие.** Основы техники и тактики пешеходного туризма. Естественные и искусственные препятствия. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Тактика планирования нитки маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение сложных участков маршрута, способы их преодоления. Движения колонной.

**Практическое занятие.** Отработка техники движения и преодоления препятствий. Отработка групповой, индивидуальной техники и тактики передвижения (спуски, подъемы и траверсы склонов местности). Отработка практических умений и навыков преодоления препятствий (канав, завалов, оврагов и др.). Переправа через заболоченные участки, болото, по кочкам, по кладям с наведением (жерди). Подъем, траверс и спуск со склона с альпенштоком. Переправа через реки (ручьи) вброд различными способами. Отработка техники движений на лыжах на месте: переступания вокруг пяток и носков лыж. Отработка техники передвижения на лыжах: повороты, спуски и подъемы, спуски с торможением, перешагивание и преодоление препятствий, передвижение без палок и с палками по глубокому снегу без груза и с грузом в рюкзаке до 3-4 кг; передвижение в среднем темпе и с ускорением. Отработка движений на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Тропление лыжного маршрута

## **5. Модуль «Гражданская оборона»**

### **Огневая подготовка**

**Теоретическое занятие.** Краткие сведения о внутренней и внешней баллистике. Оптические прицелы и приборы наблюдения: устройство оптических

прицелов, краткая характеристика оптических прицелов. Подготовка, отладка и приведение к бою винтовки: меры безопасности при обращении с оружием, пневматические винтовки и пистолеты, малокалиберная винтовка, основы и правила стрельбы, стрельба в тире, счет мишеней, устройство гранаты.

**Практическое занятие.** Тренировка стрельбы без патрона, тренировка в стрельбе по белому листу, тренировка в стрельбе по мишени на кучность, тренировка в стрельбе на результат, контрольные выстрелы, метание гранаты.

### **Средства связи**

**Теоретическое занятие.** Назначение и тактико-технические характеристики проводных станций.

**Практическое занятие.** Подготовка станции к работе, проверка работоспособности станции, подключение станции

### **Поисково-спасательные работы в условиях ЧС природного характера**

**Теоретическое занятие.** Подготовка и проведение спасательных работ при чрезвычайных ситуациях (ЧС). Поисково-спасательные работы в условиях ЧС природного характера: характеристика, особенности ведения работ. Классификация ЧС природного характера. Поисково-спасательные работы в условиях ЧС техногенного характера: особенности ведения работ. Правила безопасности при ведении поисковых мероприятий. Психологическая подготовка спасателей. Поисково-спасательные работы в условиях ЧС природного характера.

**Практическое занятие.** Наведение переправ: навесная и параллельная переправы (перила). Подъем, спуск по крутому склону. Транспортировка пострадавшего по наведенным перилам. Разведка и пути эвакуации пострадавших. Тактика ведения разведки в очаге поражения. Спасение пострадавшего из-под завала. Деблокировка пострадавших при ДТП

### **Поисково-спасательные работы на акватории**

**Теоретическое занятие.** Поисково-спасательные работы на акватории. Правила безопасности при управлении плавательным средством. Средства спасения на воде.

**Практическое занятие.** Поисково-спасательные работы на акватории. Управление плавательным средством: лодка, рафт, катамаран. Преодоление полосы препятствий на плавсредстве. Бросание спасательного круга и «конца Александра» на точность.

### **Основы противопожарной подготовки**

**Теоретическое занятие.** Основы противопожарной безопасности. Средства индивидуальной защиты. Правила безопасности при работе в помещениях с ограниченной видимостью

**Практические занятия.** Одевание пожарной «боевки» на время. Работа в помещениях с ограниченной видимостью. Особенности выполнения комбинированной пожарной эстафеты. Развертывание пожарного рукава и подготовка к работе.

### **6. Модуль «Доврачебная помощь»**

#### **Техника безопасности при оказании первой помощи при ЧС**

**Теоретическое занятие.** Техника безопасности при оказании доврачебной помощи. Алгоритм оказания доврачебной помощи. Состав медицинской аптечки туристской группы.

**Практические занятия.** Отработка алгоритма оказания доврачебной помощи. Комплектование аптечки.

#### **Доврачебная помощь при различных повреждениях**

**Теоретическое занятие.** Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин. Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и органов, расположенных в тазу. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер. Иммобилизация пострадавшего.

**Практические занятия.** отработка действий при оказании доврачебной помощи при различных повреждениях

#### **Доврачебная помощь при неотложных состояниях**

**Теоретическое занятие.** Первая помощь при неотложных состояниях. Алгоритм проведения реанимационных мероприятий. Действия по оказанию доврачебной помощи при ДТП.

**Практические занятия.** Первая помощь при неотложных состояниях: обморок, кома, инфаркт, инсульт, клиническая смерть. Реанимационные мероприятия: взрослый, младенец. Первая помощь при непроходимости дыхательных путей: взрослый, младенец.

#### **Транспортировка пострадавшего в экстремальных ситуациях**

**Теоретическое занятие.** Изготовление средств транспортировки.

**Практические занятия.** Совершенствование приемов оказания первой помощи пострадавшему, приемов транспортировки.

### **7. Модуль «Военно-спортивная подготовка»**

#### **Военно-прикладная подготовка с элементами самообороны**

**Практические занятия.** знакомство с основными средствами самообороны (их назначение, устройство и технические характеристики), упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для развития координации и точности движений, упражнения для развития вестибулярного аппарата, упражнения для развития ловкости. Комплексное упражнение на ловкость, развитие выносливости, овладение навыками самостраховки (кувырки, падения), защитные действия руками и ногами, освобождение от захватов противника.

#### **8. Подведение итогов. Заключительное занятие.**

**Практические занятия:** Тестирование (промежуточное и итоговое) по программе. Выполнение практических заданий лично и с группой.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Материально-технические условия (обеспечение)

- 39;
- 1) Помещение для занятий: ЦРТДиЮ «Полярис», ул. Ферсмана, 7, кабинет №
  - 2) Прилегающая территория ЦРТДиЮ «Полярис», ул. Ферсмана, 7;
  - 3) Территория и здание Экопарка
  - 4) Спортивный зал
  - 5) Учебное оборудование и наглядные пособия (см. таблицу 3):

**Таблица 3**

№ п./п.	Наименование	Кол-во единиц
1.	Видеопроектор	1 шт.
2.	Экран демонстрационный	1 шт.
3.	Ноутбук	1 шт.
4.	Колонки	2 шт.
5.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.
6.	Видеофильмы по программе	Компл.
7.	Презентации по программе	Компл.
8.	Противогазы	15шт.
9.	Тренажер для проведения реанимационных мероприятий	1 шт.
10.	Макеты автомата Калашникова АК-47	15 шт.
11.	Форма юнармейская	15 компл.
12.	Секундомер	2 шт.

- б) Туристское снаряжение и инвентарь (см. таблицу 4):

**Таблица 4**

№ п./п.	Наименование	Кол-во единиц
1.	Палатка 5-ти местная	3 шт.
2.	Коврики пенополиуретановые	15 шт.
3.	Спальные мешки	15 шт.
4.	Сидушки туристические	15 шт.
5.	Пила двуручная в чехле	2 шт.
6.	Топор в чехле	1 шт.
7.	Котлы туристические	3 шт.
8.	Тросик костровой	1 шт.
9.	Рукавицы костровые (брезентовые)	Компл.
10.	Тент хозяйственный 4х6	1 шт.
11.	Веревка для тента 25м d8мм	1 моток
12.	Посуда для приготовления пищи (ножи, терка, консервный нож и т. п.)	Компл.
13.	Лопата саперная в чехле	3 шт.
14.	Компас жидкостный для ориентирования	15 шт.
15.	Карты спортивные, планы местности, планы	Компл.

	микрорайона школы, карты своей местности	
16.	Страховочные системы	15 шт.
17.	Каски	15 шт.
18.	Страховочные усы	15 шт.
19.	Жумары	15 шт.
20.	Спусковые устройства	15 шт.
21.	Карабины	45 шт.
22.	Жерди и веревка для изготовления носилок	Комплект
23.	Рюкзак туристский	15шт.
24.	Комплект лыжного инвентаря	15 компл.

## 2.2. Кадровое обеспечение

Для реализации Программы требуется:

– педагог дополнительного образования, отвечающий квалификационным требованиям.

## 2.3. Методическое обеспечение

### Методики и технологии, используемые в программе

Весь учебный процесс по программе базируется на следующих технологиях: технологии личностно-ориентированного обучения, технологии дифференцированного обучения и технологии построения занятия в соответствии с теорией педагогики сотрудничества. Основными целями данных технологий являются создание оптимальных условий для выявления возможностей, развития интересов и способностей учащихся, а также развитие индивидуальных способностей на пути социального и профессионального самоопределения учащихся.

В программе используются как традиционные формы организации деятельности учащихся: лекция, видеолекция, практическое занятие на местности, учебная игра, ситуационная задача, так и нетрадиционные: занятия, проведённые в форме соревнований (конкурсов) и деловых игр, интегрированное занятие.

Методы, используемые на занятиях по программе:

- репродуктивный,
- словесные методы обучения: лекция, объяснение, беседа,
- методы практической работы,
- метод наблюдения,
- наглядный метод обучения: наглядные материалы: плакаты, фотографии, схемы, демонстрационные материалы, видеоматериалы,
- игровой метод: игры: дидактические, развивающие, игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения, игры на местности,
- самостоятельная работа,
- интерактивные методы: тестирование.

**Механизм фиксации и оценки полученных результатов** обеспечивается посредством проведения итоговой диагностики по программе.



Оценочные материалы, дидактические материалы, календарный учебный график перенесены в приложение из-за большого объема информации и количества поправок в течение учебного года (изменения в расписании в виду карантина, уважительных причин отсутствия педагога, выездов на мероприятия и т.п.)

### **3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Список литературы для педагога**

1. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
2. Начальная военная подготовка. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001. – 432 с. – (Настольная книга будущего командира)
3. Петров Н.Н. Человек в чрезвычайных ситуациях. Учебное пособие. – Челябинск: Южно – Уральское книжное издательство, 2005.
4. Самыгин С.И., Самыгина О.П., Столяренко Л.Д. Школа выживания (обеспечение безопасности жизнедеятельности) С. И. Самыгин, О. П. Самыгина, Л. Д. Столяренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
5. Самыгин С.И. Школа выживания (обеспечение безопасности жизнедеятельности): Учебное пособие для учащихся средних и средних специальных учебных заведений. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 544 с. - (Среднее профессиональное образование)

#### **3.2. Список литературы для учащихся и родителей**

1. Аверин А., Выдрин И., Ендовицкий Н., Зыков А. Начальная военная подготовка / Аверин А., Выдрин И., Н. Ендовицкий Н., Зыков А. и др. – Просвещение, 1987. – 256.
2. Бачевский В. Военно-патриотическое воспитание учащейся молодежи: (Задачи и проблемы на современном этапе) / В. Бачевский, С. Наумов. – Основы безопасности жизнедеятельности. – 1999. – № 7.
3. Бубнов В. Г., Основы медицинских знаний / Бубнов В. Г., Бубнова Н.В. – М.: Астрель, 2005. – 252 с.
4. Васильев В. А. Основы Военной службы / В. А. Васильев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 416 с. 3. Ильин А. А. Книга, которая спасет вам жизнь / Ильин А. А. – М.: Эксмо, 2007. – 480 с.
5. Вырщиков А. Н., Настольная книга по патриотическому воспитанию школьников / Вырщиков А. Н. – М.: Глобус, 2007.
6. Г. Тягунов, А. Волкова, В. Шишкунов, Е. Барышев. Безопасность жизнедеятельности. Учебник / Г. Тягунов, А. Волкова, В. Шишкунов, Е. Барышев. – КноРус, 2018.
7. Горбова М. А., Патриотическое воспитание средствами краеведения / Горбова М.А. – М.: Глобус, 2007.
8. Ильиных С. Выживание в лесу / С. Ильиных. – Тактик-Студио, 2014. – 215.
9. Микрюков В. Безопасность жизнедеятельности. Учебник / В. Микрюков. – КноРус, 2018 г.
10. Молодан И. Учебник по выживанию в экстремальных ситуациях / И. Молодан. – Белгород, Харьков: Книжный клуб "Клуб семейного досуга", 2016. – 320.

11. Начальная военная подготовка. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001. – 432 с. – (Настольная книга будущего командира)
12. Огневая подготовка снайпера. Учебное пособие. – М.: ДОСААФ, 1955.
13. Чумаков Б.Н. 10 заповедей сохранения жизни. - М.: Пед. общество России, 2005. - 64 с.
14. Швецова Е. Новейшая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях / Швецова Е.. – М.: Астрель, 2007. – 320 с
15. Эмерсон К. Выживание в дикой природе и экстремальных ситуациях по методике спецслужб. 100 ключевых навыков / К. Эмерсон. – Альпина нон-Фикшн, 2018.
16. Юный разведчик – Мню: Харвест, М.: ООО «Издательство АРС», 2002г. – 285с.

### 3.3. Сайты в сети Интернет

1. <http://surviveclub.ru/archives/317>
2. [https://nepropadu.ru/blog/school\\_survival/11857.html](https://nepropadu.ru/blog/school_survival/11857.html)
3. [http://rus-sur.ru/Biblioteka/sposob\\_avtonom\\_vyziv.pdf](http://rus-sur.ru/Biblioteka/sposob_avtonom_vyziv.pdf)
4. <http://kombat./stat.html> - Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях
5. Землянка: Выживание. Оружие. Туризм. Снаряжение. URL: <https://vk.com/zemlanca>
6. Время Истории. URL: <https://vk.com/vremya.istorii>
7. Великая Отечественная война. URL: <https://vk.com/voyna1941>
8. История в фотографиях. URL: <https://vk.com/fotohist>
9. Журнал спецподразделений «Братишка». URL: [https://vk.com/bratishka\\_journal](https://vk.com/bratishka_journal)
10. История Мурманска. URL: <https://vk.com/public138762197>
11. Армия.Выживание.Военные люди. URL: <https://vk.com/voenchel>
12. Гражданская оборона. Будь всегда готов. URL: <https://vk.com/ckcshop>
13. Минобороны России. URL: <https://vk.com/mil>
14. Армия России. Оружие. Факты. Геополитика. URL: <https://vk.com/ruarm>
15. Современная армия России. URL: [https://vk.com/rus\\_army\\_today](https://vk.com/rus_army_today)
16. Российское историческое общество. URL: <https://historyrussia.org/>.
17. Спецназ.орг. URL: <http://spec-naz.org/>.
18. Памятные даты военной истории России. URL: <https://rvio.histrf.ru/activities/projects/item-1141>.
19. ГТО/ВФСКО ГТО. URL: <http://gto.ru/>

#### **4. ПРИЛОЖЕНИЯ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**

**«К защите Родины готов!»**

2 года обучения (базовый уровень)

Приложение №1. Календарный учебный график

Приложение № 2. Методические материалы

Приложение № 3. Оценочные материалы

Приложение № 4. Воспитательная работа

Приложение № 5. Методическая работа

Приложение № 6. Работа с родителями