


МУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. ПЯТИГОРСКА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТУРИЗМА, ЭКОЛОГИИ И ТВОРЧЕСТВА  
им. Р.Р. ЛЕЙЦИНГЕРА

Изменения и дополнения к программе  
приняты на заседании  
педагогического совета  
« 17 » сентября 2019г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор МБУДО ЦДТЭиТ  
им. Р.Р. Лейцингера  
  
И.В.Стороженко  
Приказ № 19  
от « 17 » сентября 2019г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, ДОБРОВОЛЬНАЯ  
ПОДГОТОВКА К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ – «ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ»»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор – составитель:  
Пономарева Наталья Николаевна  
педагог дополнительного образования

Программа принята на заседании  
педагогического совета  
« 10 » сентября 2015г.  
Протокол № 3

Изменения и дополнения к программе  
приняты на заседании  
педагогического совета  
« 17 » сентября 2019г.  
Протокол № 1

Пятигорск 2019г.

## **I. Пояснительная записка**

Сегодня в обществе ставится задача не только обучения детей основам безопасности жизнедеятельности, но и формирования у них культуры безопасности жизнедеятельности. Для достижения видимого результата эта деятельность должна проходить как в школе, на уроках курса «Основы безопасности жизнедеятельности», так и во внеурочное время, в системе дополнительного образования. Основная задача при этом – достижение такого уровня творческих сил и способности детей, при котором они будут иметь соответствующую мотивацию к обеспечению собственной безопасности и безопасности окружающих, к получению знаний, умений и навыков, направленных на снижение индивидуальных и коллективных рисков.

Любой человек должен знать, что успех спасательной операции во многом зависит от самих потерпевших бедствие, их активности и умения действовать в экстремальных условиях. Одной из составляющих программы «Школа выживания» является основы туристской подготовки. Во время походов, дети учатся самостоятельному рациональному использованию даров природы, как средств выживания.

Программа актуальна в том, что знания вопросов выживания, соответствия экипировки климатогеографическим условиям района предстоящих действий, психологическая готовность к возникновению чрезвычайных ситуаций, способность настроиться на благополучный исход выживания и направить все усилия к тому, чтобы облегчить поиски и способствовать им, все это значительно повышает шансы выйти победителем из положения, в котором оказались потерпевшие бедствие.

### **Педагогическая целесообразность**

В том, что Программа обеспечивает развитие физических качеств, готовность осваивать новые двигательные действия, укреплять здоровье и повышать функциональные возможности систем организма.

### **Новизна программы**

Существующие программы по основам безопасности жизнедеятельности уделяют мало внимания воспитанию гармонически развитой личности. Интегрированию знаний из других наук, осознанию ответственности человека за гармоническое и безопасное развитие. Данная программа призвана обеспечить качественное освоение одного из важнейших направлений образования - безопасности жизнедеятельности, повысить его гуманность, социальную защиту будущих граждан, осознание ответственности человека за гармоническое и безопасное развитие.

Программа составлена на основании основных нормативных документов, регулирующих развитие физической культуры и спорта в условиях системы дополнительного образования.

### **Федеральный уровень**

- Законами РФ «Об образовании» в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ,
- Федеральный закон от 3 июля 2016 г. N 313-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации",
- «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12. 2007 № 329-ФЗ,
- Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. N 599 "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки"
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам утв. от 29.08.2013 № 1008,
- Государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации до 2020 года утв. постановлением Правительства РФ от 30 декабря 2015 г. №1493,
- Распоряжение Правительства РФ об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей на период 2020 года от 04.09. 2014 года «1726-р»,

- Постановление Правительства РФ "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы" от 15 апреля 2014 г. N 295,
- Приказ Министерства спорта РФ "Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной классификации" от 20.02.2017г. N 108.

#### **Региональный уровень**

- Закон Ставропольского края от 30 июля 2013 года №72-кз "Об образовании" Принят Думой Ставропольского края 18 июля 2013 года.

#### **Муниципальный уровень**

- Постановление администрации города-курорта Пятигорска Ставропольского края от 27 марта 2017г. N 1146 "О внесении изменений в постановление администрации города Пятигорска от 20.05.2014 г. N 1658 "Об утверждении муниципальной программы города-курорта Пятигорска "Развитие образования"

#### **Цель программы**

Подготовка к выживанию в чрезвычайных ситуациях и способствование формированию у детей моделей безопасного поведения, здорового образа жизни, гражданского и патриотического воспитания.

#### **Задачи программы**

*Обучающие:*

1. Пропаганда туристско-спортивной деятельности;
2. Обучить туристским навыкам; правилам поведения при вынужденной автономии;
3. Изучение культуры и природы России через туристские походы, посещение памятников истории и природы;
4. Формирование знаний, умений, и навыков по туризму;
5. Сформировать навыки аутотренинга, самообороны, оказание первой доврачебной помощи;
6. Пропаганда здорового образа жизни через занятие спортом;
7. Выполнение спортивных нормативов и званий.
8. Закрепление у детей и подростков знаний по истории Отечества, истории Российской армии;
9. Подготовить юношей к службе в Вооруженных Силах Российской;
10. Научить применять полученные знания, умения, навыки на практике.

*Воспитывающие:*

1. Воспитание чувства взаимовыручки и товарищеской поддержки;
2. Воспитание морально-психологических качеств;
3. Воспитание гражданской позиции;
4. Воспитание уважения к общечеловеческим ценностям;
5. Воспитание бережного отношении к культуре своей страны и культуре других стран.

*Развивающие:*

1. развитие познавательной активности;
2. развитие коммуникативных качеств учащихся;
3. развитие ответственности за результаты своей деятельности;
4. способствование расширению кругозора подростков, повышению их общей культуры.

## **Отличительные особенности**

Программа «Школа выживания» позволяет подготовить обучающихся к самостоятельным действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций, как в природе, так и в условиях современного мира.

Программа составлена с учетом принципа достаточности и сообразно структурной организации. Содержание учебного материала структурируются в соответствии с разделами данной Программы.

**Направленность программы:** туристско-краеведческая.

## **Направление программы**

Данная программа направлена на патриотическое воспитание детей и подростков и добровольной подготовке к военной службе по программе «Школа выживания».

**Возраст обучающихся:** Программа обучения рассчитана на 3 года, предназначена для обучения подростков 13-17 лет с начальным и средним уровнем физической подготовленности. Структура и содержание программы позволяют учитывать индивидуальные психофизические особенности подростков, уровень их школьной подготовки. На каждом занятии применяется практическая групповая и игровые формы работы.

## **Образовательная программа состоит из двух модулей:**

- базовый (1-й год обучения);
- продвинутый (2-й – 3-й год обучения).

**Базовый модуль** – первый год обучения. Продолжительность обучения 1 год. Режим занятий – 3 часа в неделю, общее количество времени на усвоение программы – 108 часов в год. На этом этапе обучающиеся приобретают необходимые знания, умения и навыки, позволяющие им принимать участие в городской военно-спортивной игре «Зарничка» и «Зарница», участвовать в соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 1-2 классов.

**Продвинутый модуль** – второй и третий год обучения. Продолжительность обучения 2 года. Режим занятий – 6 часов в неделю, общее количество времени на усвоение программы за первый год обучения – 216 часов в год, за второй год обучения – 216 часов в год. Обучение на этом этапе позволяет обучающимся усвоить правила и навыки выживания в условиях автономии и экстремальных ситуациях, возникающих во время проведения походов.

## **Формы организации занятий**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

## **Объем программы:**

Программа рассчитана на 3 года. 1 год – 108 часов (теория – 41 час, практика – 67 часов), 2 год – 216 часов (теория – 35 час, практика – 181 часов), 3 год – 216 часов (теория – 35 час, практика – 181 часов).

В основу программы положены личностно-ориентированное обучение, учитывающие уровень потребностей и интересов, способности и возможности каждого обучающегося; технология здоровьесбережения, направленная на воспитание у подростка культуры отношения к своему здоровью через медико-санитарную подготовку и физкультурно-оздоровительную поддержку здоровья.

## **Критерии оценки результатов**

Основными критериями оценки качества обучающихся по программе:

- регулярность посещения учебных занятий,
- успешное освоение программы,
- положительная динамика творческой активности, показателей контрольных нормативов,
- участие в соревнованиях.

Результативность аттестации обучающихся должны оцениваться таким образом, чтобы можно было определить насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым обучающимся в и результативность самостоятельной деятельности обучающихся в течении учебного года.

**Оценка качества знаний, умений и навыков** исходит из базового компонента программы, помогает определять не только степень подготовленности, но и совершенствовать практические навыки обучающихся

Тестирование по теоретической подготовке может быть, как итоговым, так и текущим. Диагностический инструментарий оценки знаний: «Дидактические материалы ОБЖ» В. Н. Латчук.

Обучения по программе первой доврачебной помощи оцениваются согласно определенного комплекса медицинских нормативов оказания первой доврачебной помощи по времени и правильности.

Промежуточная и годовая диагностика уровня общефизической подготовленности (ОФП) и темпы прироста результатов обучающихся, проводится по методике Ляха В.И.

## **Механизм промежуточной и итоговой аттестации в ходе реализации программы**

Контрольное тестирование проводится согласно годового учебного календарного графика работы МБУДО ЦДТЭиТ им. Р. Р. Лейцингера:

**Промежуточная аттестация** - в конце I полугодия каждого года обучения.

Контроль знаний, умений и навыков стартового и промежуточного уровня ЗУН осуществляется по следующим критериям: теоретические знания, решение задач (по темам), разбор типовых заданий.

**Итоговая аттестация** – в конце каждого учебного года.

**Формы и методы проведения теоретического раздела:** проведение устного зачета.

**Критерии теоретического раздела итоговой аттестации:**

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям.

**Формы и методы проведения практического раздела:** решение задач и типовых позиций, участие в соревнованиях, сдача спортивных нормативов.

**Критерии практического раздела итоговой аттестации:**

- техническая и тактическая подготовка обучающихся.

**Обучающиеся, успешно завершившие программу обучения должны иметь представление:**

- о функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода,
- об ориентировании на местности,
- об истории родного края,
- о правилах оказания первой доврачебной помощи,
- о здоровом образе жизни,
- об основе безопасности личности, общества и государства,
- о предназначении ВС РФ,
- об основных элементах воинской обязанности.

*Знать:*

- правила безопасного поведения в условиях автономного существования в природе;
- возрастные особенности своего организма;
- внешние источники опасности;
- принципы оказания первой доврачебной помощи;

- виды Вооруженных Сил и их предназначение;
- воинские символы, знаки различия, боевые традиции;
- обязанности граждан, связанные с призывом на военную службу;
- меры безопасности при обращении с оружием;
- технику выполнения стрельб из мелкокалиберной винтовки.

*Уметь:*

- правильно оценивать экстремальную ситуацию, принимать различные решения;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- владеть разнообразными методами саморегуляции поведения и психологического состояния в различных ситуациях;
- оказывать пострадавшим и себе первую доврачебную помощь;
- оценивать собственное физическое и духовное состояние по результатам нормативов;
- выполнять основные элементы техники стрельбы из мелкокалиберного оружия;
- пользоваться индивидуальными средствами защиты.

## **II. Первый год обучения.**

В первый год обучения для обучающихся создаются условия для развития творческого потенциала, выявляются способности, закрепляется интерес, формируются навыки.

### **Учебный план первого года обучения**

№ разделов, тем	Наименование разделов, тем	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Раздел 1 Медико-санитарная подготовка</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	

1.1.1.	<b>Тема: Введение.</b> История создания и традиции Центра. Правила поведения обучающихся и техника безопасности на занятиях.	1	1	-	-
1.1.2.	<b>1. Здоровье и жизнь.</b> <b>Тема:</b> Особенности здорового образа жизни	1	1	-	Письменное тестирование
1.1.3.	<b>Тема:</b> Понятие о привычках здорового образа жизни	1	1	-	Письменное тестирование
1.2	<b>2. Первая медицинская помощь</b>				
1.2.1.	<b>Тема:</b> Аптечка первой медицинской помощи	1	1	-	Письменное тестирование
1.2.2.	<b>Тема:</b> Общие принципы оказания самопомощи и первой помощи пострадавшему товарищу	1	-	1	Практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи
1.2.3.	<b>Тема:</b> Краткая характеристика ран и кровотечений и первая помощь при ранах и кровотечениях.	2	1	1	Практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи
1.2.4.	<b>Тема:</b> Краткая характеристика травм и первая помощь при травмах	2	1	1	Практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи
1.2.5	<b>Тема:</b> Обморожения, первая помощь	2	1	1	Практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи
1.2.6	<b>Тема:</b> Первая помощь при укусах животных, насекомых и змей	2	1	1	Практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи
1.2.7	<b>Тема:</b> Отравления, первая помощь	2	1	1	Практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи
1.2.8	<b>Тема:</b> Тепловые и солнечные удары, первая помощь	2	1	1	Практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи
1.2.9	<b>Тема:</b> Тестирование. Выполнение нормативов по оказанию первой медицинской помощи	1	-	1	Выполнение нормативов по оказанию первой доврачебной помощи.
<b>II</b>	<b>Раздел 2. Основы военной службы</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	
2.1.1.	<b>1. Основы военной службы</b> <b>Тема:</b> Назначение, состав и принципы Вооруженных Сил России	1	1	-	Письменное тестирование
2.1.2.	<b>Тема:</b> Боевые традиции Вооруженных Сил России	1	1	-	Письменное тестирование
2.1.3.	<b>Тема:</b> Символы воинской чести	1	1	-	Письменное тестирование
2.1.4.	<b>Тема:</b> Воинские звания военнослужащих ВС РФ. Военная форма одежды	1	1	-	Письменное тестирование
2.1.5.	<b>Тема:</b> Памяти поколений – дни воинской славы России	1	1	-	Письменное тестирование
2.1.6.	<b>Тема:</b> Строевая подготовка	8	1	7	
2.2.1	<b>2. Гражданская оборона</b> <b>Тема:</b> Современные средства поражения и их поражающие факторы	1	1	-	Письменное тестирование
2.2.2.	<b>Тема:</b> Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в ЧС	1	1	-	Письменное тестирование

	военного и мирного времени				
2.2.3.	<b>Тема:</b> Средства индивидуальной защиты	1	-	1	
2.2.4.	<b>Тема:</b> Коллективные средства защиты	1	1	-	Письменное тестирование
2.2.5.	<b>Тема:</b> Тестирование	1	1		Письменное тестирование
<b>III</b>	<b>Раздел 3. основы огневой подготовки</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	
3.1.	<b>Тема:</b> Меры безопасности и правила обращения с оружием	1	1	-	Письменное тестирование
3.2.	<b>Тема:</b> Материальная часть автомата Калашникова	1	1	-	Письменное тестирование
3.3.	<b>Тема:</b> Основы и правила стрельбы	1	1	-	Письменное тестирование
3.4.	<b>Тема:</b> Стрельба из пневматического пистолета	7	-	7	Сдача контрольных нормативов по стрельбе из пневматического пистолета
3.5.	<b>Тема:</b> Стрельба из пневматической винтовки	7	-	7	Сдача контрольных нормативов по стрельбе из пневматической винтовки
3.6.	<b>Тема:</b> Тестирование	1	-	1	Письменное тестирование, участие в городской ВСИ «Зарница», «Зарничка»
<b>IV</b>	<b>Раздел 4. Основы туризма</b>	<b>36</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	
	<b>1. Основы туристской подготовки</b>				
4.1.1	<b>Тема:</b> Меры профилактики и подготовки к безопасному поведению в условиях автономного существования	1	1	-	-
	<b>Тема:</b> Снаряжение для выживания в природной среде	1	1	-	Устное тестирование
4.1.2	<b>Тема:</b> Способы добывания огня и разведения костра	1	1	-	Устное тестирование, практические занятия на местности
4.1.3	<b>Тема:</b> Правила обеспечения и очистки воды	1	1	-	практические занятия на местности
4.1.4	<b>Тема:</b> Правила добывания и приготовления пищи	1	1	-	практические занятия на местности
4.1.5	<b>Тема:</b> Правила оборудования укрытия и обустройство лагеря	1	1	-	практические занятия на местности
4.1.6	<b>Тема:</b> Подготовка к походу, путешествию	3	1	2	практические занятия на местности
4.1.7	<b>Тема:</b> Питание в туристском походе	3	1	2	практические занятия на местности
4.1.8.	<b>Тема:</b> Туристские должности в группе	2	1	1	практические занятия на местности
4.1.9.	<b>Тема:</b> Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	1	1	практические занятия на местности
4.1.10	<b>Тема:</b> Подведение итогов туристских походов	2	1	1	практические занятия на местности
4.1.11	<b>Тема:</b> Вязание узлов первого класса	1	1	-	Практические занятия
4.1.12	<b>Тема:</b> Туристские слеты, соревнования	6	-	6	Участие в походах, соревнованиях, слетах в качестве участника
	<b>2. Топография и</b>				



4.2.	<b>ориентирование</b> <b>Тема:</b> Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	-	практические занятия на местности
4.2.1	<b>Тема:</b> Условные знаки	1	1	-	практические занятия на местности
4.2.2	<b>Тема:</b> Ориентирование по горизонту, азимуту	1	-	1	практические занятия на местности
4.2.3	<b>Тема:</b> Компас. Работа с компасом	1	-	1	практические занятия на местности
4.2.4	<b>Тема:</b> Измерение расстояний	2	-	2	практические занятия на местности
4.2.5	<b>Тема:</b> Способы ориентирования	1	1	-	практические занятия на местности
4.2.6	<b>Тема:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	2	1	1	практические занятия на местности
4.2.7	<b>Тема:</b> Тестирование	2	1	1	Устное тестирование, участие в соревнованиях, слетах
<b>V</b>	<b>Раздел 5. Общая физическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	
5.1.	<b>1. Общая физическая подготовка</b> <b>Тема:</b> Правила поведения и меры безопасности на занятиях ОФП	1	1	-	-
5..2.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости	4	-	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышение на 10-15%
5..3.	<b>Тема:</b> Развитие статики, координации и гибкости	4	-	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышение на 10-15%
5.4.	<b>Тема:</b> Развитие общей выносливости	4	-	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышение на 10-15%
5.1.5.	<b>Тема:</b> Развитие силы, силовой выносливости	4	-	4	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышение на 10-15%
5.6.	<b>Тема:</b> Тестирование	1	-	1	Сдача нормативов по физической подготовке

### III. Содержание программы первого года обучения

#### Раздел 1. Медико-санитарная подготовка

Введение – 1 час.

Теория: История создания и традиции Центра. Правила поведения воспитанников и техника безопасности на занятиях.

**Тема: Здоровье и жизнь**

Теория – 2 часа.

Возрастные особенности подростка, понятие о привычках здорового образа жизни

**Тема: Первая доврачебная помощь**

Теория – 7 часов

Аптечка первой медицинской помощи; общие принципы оказания самопомощи и первой медицинской помощи пострадавшему товарищу; краткая характеристика ран и кровотечений и первая помощь при ранах и кровотечениях; краткая характеристика травм и первая помощь при травмах; обморожения, первая помощь; отравления, первая помощь; тепловые и солнечные удары, первая помощь.

Практика – 7 час.

Практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи. Правила наложения давящей повязки. Правила наложения жгута. Первая доврачебная помощь при черепно-мозговой травме, при травмах груди, живота, в области таза, при повреждении позвоночника. Практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи при обморожении. Практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи при укусах животных, насекомых и змей. Правила оказания первой помощи при укусах змей, насекомых, животных. Практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи при отравлениях. Практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи при тепловых ударах.

Тестирование – 1 часа.

Практика – 1 час. Выполнение нормативов по оказанию первой доврачебной помощи.

## **Раздел 2. Основы военной службы**

### **Тема: Основы военной службы**

Теория – 6 часов.

Назначение, состав и принципы Вооруженных Сил России. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Символы воинской чести. Воинские звания военнослужащих ВС РФ, военная форма одежды Памяти поколений - дни воинской славы России. Строевая подготовка.

Практика – 7 часов.

Отработка строевых приемов и движений без оружия. Строи отделения. Строи взвода.

### **Тема: Гражданская оборона**

Теория – 3 часа.

Современные средства поражения и их поражающие факторы. Оповещение и информирование населения об опасностях, возникающих в чрезвычайных ситуациях (ЧС) военного и мирного времени. Средства индивидуальной защиты. Коллективные средства защиты.

Практика – 1 часа.

Правила использования средств индивидуальной защиты органов дыхания, средства защиты кожи, правила поведения в защитных сооружениях.

Тестирование – 1 часа.

Теория – 0,5 часа. Письменное тестирование по темам раздела.

Практика – 0,5 часа. Отработка строевых приемов и движений без оружия. Строи отделения. Строи взвода.

## **Раздел 3. Основы огневой подготовки**

Теория - 3 часа.

Правила безопасности во время занятий с оружием. Автомат Калашникова, работа частей и механизмов автомата. Меры безопасности при стрельбе. Понятие о прицельном выстреле. Устойчивость системы «стрелок-оружие-мишень». Биохимические, физиологические и психические факторы, определяющие поведение системы «стрелок-оружие-мишень». Понятие о функциональных системах. Функциональные системы: «изготовка», «дыхание», «прицеливание», «управление спуском».

Практика – 15 часов.

Стрельба из пневматического пистолета. Стрельба из пневматической винтовки.

Тестирование – 1 час. Сдача контрольных нормативов по стрельбе из пневматического оружия.

## **Раздел 4. Основы туризма**

### **Тема: Основы туристской подготовки**

Теория – 12 часов.

Меры профилактики и подготовки к безопасному поведению в условиях автономного существования. Снаряжение для выживания в природной среде. Способы добывания огня и разведения костра. Правила обеспечения и очистки воды. Правила добывания и приготовления пищи. Правила оборудования укрытия и обустройство лагеря. Вязание узлов первого класса. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. Туристские должности в группе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Туристские слеты, соревнования.

Практика – 13 часов.

Практические занятия на местности. Составление плана похода, изучение района похода, составление плана-графика движения, подготовка снаряжения. Составление меню и списка продуктов, фасовка и упаковка продуктов, приготовление на костре каши и супа из концентратов. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведение и подведение итогов похода. Соблюдение правил и режима движения, преодоление несложных естественных препятствий. Составление отчета о походе, ремонт снаряжения. Участие в походах, соревнованиях, слетах в качестве участника.

### **Тема: Топография и ориентирование**

Теория – 5 часов.

Понятия о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимуту. Компас, работа с компасом. Измерение расстояний. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам, действия в случае потери ориентировки.

Практика – 6 часов.

Определение масштаба и расстояния по карте, копирование участков маршрута на кальку. Чтение и изображение топографических знаков, определение рельефа на карте. Измерение и построение азимута. Ориентирование карты по компасу. Измерение расстояние на карте и на местности. Определение ориентиров движения, способы привязки, точки стояния, сохранение направления движения.

Тестирование – 2 часа.

Теория. Устное тестирование.

Практика. Участие в соревнованиях, слетах, сдача спортивных нормативов.

### **5.Общая физическая подготовка**

Теория – 1 час.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях по общей физической подготовки.

Практика – 17 часов.

Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости. Развитие статики, координации, гибкости. Развитие общей выносливости. Развитие силы, силовой выносливости Челночный бег (3x10), сгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища на скамье под углом 45 градусов, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине.

Тестирование – 1 часа.

Практика. Сдача нормативов по физической подготовке.

Год завершается сдачей контрольных нормативов, по возможности ребята выезжают в летний лагерь. В лагере дети совершенствуют практические навыки.

Закончив первый год обучения, обучающиеся должны:

*знать:*

- требования техники безопасности в походе;
- основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- правила приготовления пищи;
- возрастные особенности своего организма;
- принципы оказания первой доврачебной помощи;
- виды Вооруженных Сил и их предназначение;

- воинские символы, знаки различия, боевые традиции;
- меры безопасности при обращении с оружием;
- технику выполнения стрельб из мелкокалиберной винтовки

*уметь:*

- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- выполнять общие обязанности участника похода.

#### **IV. Второй год обучения**

Второй год обучения реализуется путем формирования групп обучающихся, успешно завершивших первый год обучения.

#### **Учебно-тематический план второго года обучения**

№ разделов, тем	Наименование разделов, тем	Кол-во часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел: Медико-санитарная	36	12	24	

	<b>подготовка</b>				
1.1.1.	<b>1. Здоровье и жизнь.</b> Тема: Здоровье и образ жизни молодежи	3	3	-	Устный опрос
1.1.2.	Нравственное здоровье	3	3	-	Устный опрос
1.2.	<b>2. Первая медицинская помощь</b>				
1.2.1.	Тема: Краткая характеристика переломов и первая помощь при переломах костей	5	1	4	Практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи
1.2.2.	Тема: Травматический шок. Первая помощь	4	1	3	Практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи
1.2.3.	Тема: Краткая характеристика ожогов и первая помощь при ожогах.	4	1	3	Практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи
1.2.4.	Тема: Острая сердечная недостаточность, инсульт. Первая помощь	5	1	4	Практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи
1.2.5.	Тема: Первая помощь при остановки сердечной деятельности и прекращении дыхания	5	1	4	Практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи
1.2.6.	Тема: Поражение электрическим током и молнией. Первая помощь	5	1	4	Практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи
1.2.7.	Тема: Тестирование.	2	-	2	Выполнение нормативов по оказанию первой медицинской помощи
<b>II</b>	<b>Раздел: Основы военной службы</b>	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	
2.1.	Тема: Военная служба – особый вид государственной службы	1	1	-	Письменное тестирование
2.2.	Тема: Организация призыва на военную службу	1	1	-	Письменное тестирование
2.3.	Тема: Строевая подготовка	32	-	32	
2.4.	Тема: Тестирование	2	1	1	Письменное тестирование
<b>III</b>	<b>Раздел: Основы огневой подготовки</b>	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	
3.1.	Тема: Меры безопасности и правила обращения с оружием	1	1	-	Письменное тестирование
3.2.	Тема: Разборка и сборка автомата Калашникова	8	1	7	Письменное тестирование
3.3.	Тема: Приемы стрельбы из пневматического оружия	1	1	-	Письменное тестирование
3.4.	Тема: Стрельба из пневматического пистолета	12	-	12	Сдача контрольных нормативов по стрельбе из пневматического пистолета
3.5.	Тема: Стрельба из пневматической винтовки	12	-	12	Сдача контрольных нормативов по стрельбе из пневматической винтовки
3.6.	Тема: Тестирование	2	-	2	Письменное тестирование, участие в городской ВСИ «Зарница», «Зарничка»
<b>IV</b>	<b>Раздел: Основы туризма</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	
	<b>1. Основы туристской подготовки</b>				
4.1.1.	Тема: Меры профилактики и	1	1	-	

	подготовки к безопасному поведению в условиях автономного существования				-
4.1.2.	<b>Тема:</b> Факторы выживания в условиях автономии	1	1	-	Устное тестирование
4.1.3.	<b>Тема:</b> Вязание узлов второго класса	3	-	3	Практические занятия
4.1.4.	<b>Тема:</b> Знаки визуальной сигнализации	3	1	2	Письменное тестирование
4.1.5.	<b>Тема:</b> Подготовка к походу, путешествию	4	1	3	практические занятия на местности
4.1.6.	<b>Тема:</b> Питание в туристском походе	4	1	3	практические занятия на местности
4.1.7.	<b>Тема:</b> Туристские должности в группе	4	1	3	практические занятия на местности
4.1.8.	<b>Тема:</b> Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	1	3	практические занятия на местности
4.1.9.	<b>Тема:</b> Подведение итогов туристских походов	4	1	3	практические занятия на местности
4.1.10.	<b>Тема:</b> Техника и тактика в туристском походе	4	1	3	практические занятия на местности
4.1.11.	<b>Тема:</b> Обеспечение безопасности в туристском походе	4	1	3	практические занятия на местности
4.1.12.	<b>Тема:</b> Туристские слеты и соревнования	18	-	18	Участие в соревнованиях, слетах, выполнение спортивных нормативов
4.1.13.	<b>Тема:</b> Тестирование	2	-	2	Устное тестирование, участие в соревнованиях, слетах
4.2.	<b>2. Топография и ориентирование</b> <b>Тема:</b> Понятие о топографической и спортивной карте	1	1	-	практические занятия на местности
4.2.1	<b>Тема:</b> Условные знаки	2	1	1	практические занятия на местности
4.2.2	<b>Тема:</b> Ориентирование по горизонту, азимуту	2	1	1	практические занятия на местности
4.2.3	<b>Тема:</b> Компас. Работа с компасом	3	1	2	практические занятия на местности
4.2.4	<b>Тема:</b> Измерение расстояний	3	1	2	практические занятия на местности
4.2.5.	<b>Тема:</b> Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.	3	1	2	практические занятия на местности
4.2.6.	<b>Тема:</b> Тестирование	2	-	2	участие в соревнованиях
<b>5</b>	<b>Раздел: Общая физическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	
5.1.	<b>Тема:</b> Правила поведения и меры безопасности на занятиях ОФП	1	1	-	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением на 10-15%
5.2.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости	8	-	8	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением

					на 10-15%
5.3.	<b>Тема:</b> Развитие статики, координации и гибкости	9	-	9	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением на 10-15%
5.4.	<b>Тема:</b> Развитие общей выносливости	8	-	8	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением на 10-15%
5.5.	<b>Тема:</b> Развитие силы, силовой выносливости	8	-	8	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением на 10-15%
5.6.	<b>Тема:</b> Тестирование	2	-	2	Сдача нормативов по физической подготовке

## **V. Содержание программы второго года обучения**

### **Раздел 1.Медико - санитарная подготовка**

#### **Тема: Здоровье и жизнь.**

Теория – 6 часов.

Здоровье и образ жизни молодежи. Нравственность и здоровье

#### **Тема: Первая медицинская помощь.**

Теория – 6 часов.

Краткая характеристика переломов и первая доврачебной помощь при переломах костей. Травматический шок, первая помощь. Краткая характеристика ожогов и первая помощь при ожогах. Острая сердечная недостаточность, инсульт, первая помощь. Помощь при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания. Оказание первой помощи при утоплении. Поражение электрическим током и молнией, первая помощь

Практика - 20 часов.

Правила наложения шин, остановка кровотечения. Правила оказания первой помощи при травматическом шоке. Правила оказания первой помощи при ожога. Первая доврачебная помощь при острой сердечной недостаточности. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких. Правила сердечно-легочной реанимации. Правила оказания первой помощи при утоплении. Первая помощь и правила оказания помощи пораженному электрическим током, ударом молнии.

Тестирование – 2 часа.

Практика – 2 часа. Выполнение нормативов по оказанию первой доврачебной помощи.

## **Раздел 2. Основы военной службы**

### **Тема: Основы военной службы.**

Теория – 2 часа.

Военная служба – особый вид государственной службы. Организация призыва на военную службу.

Практика – 32 часа. Отработка строевых приемов и движений без оружия. Строи отделения. Строи взвода.

Тестирование- 2 часа.

Теория – 1 час. Письменное тестирование по темам раздела.

Практика – 1 час. Отработка строевых приемов и движений без оружия. Строи отделения. Строи взвода.

## **Раздел 3. Основы огневой подготовки**

Теория – 3 часа.

Меры безопасности и правила обращения с оружием. Разборка и сборка автомата Калашникова. Приемы стрельбы из пневматического оружия

Практика – 33 часа.

Стрельба из пневматического пистолета. Стрельба из пневматической винтовки.

Тестирование – 2 часа.

Теория. Письменное тестирование.

Практика. Участие в городской ВСИ «Зарница», «Зарничка»

## **Раздел 4. Основы туризма**

### **Тема: Основы туристской подготовки**

Теория – 10 часов.

Меры профилактики и подготовки к безопасному поведению в условиях автономного существования. Факторы выживания в условиях автономии. Вязание узлов второго класса. Знаки визуальной сигнализации. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. Туристские должности в группе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Подведение итогов туристских походов. Техника и тактика в туристском походе. Обеспечение безопасности в туристском походе.

Практика – 44 часа. Составление плана похода, изучение района похода, составление плана-графика движения, подготовка снаряжения. Составление меню и списка продуктов, фасовка и упаковка продуктов, приготовление на костре каши и супа из концентратов. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведение и подведение итогов похода. Соблюдение правил и режима движения, преодоление несложных естественных препятствий. Составление отчета о походе, ремонт снаряжения. Тактика планирования нитки маршрута, разработка плана-графика похода, маршруты линейные и кольцевые, разработка запасных вариантов маршрута. Система обеспечения безопасности в туризме, ответственность каждого



участника похода перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Участие в соревнованиях, слетах, выполнение спортивных нормативов.

Тестирование – 2 часа.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному туризму, выполнение спортивных нормативов

### **Тема: Топография и ориентирование**

Теория – 6 часов.

Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимуту. Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний. Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки.

Практика – 8 часов.

Определение масштаба и расстояния по карте, копирование участков маршрута на кальку. Чтение и изображение топографических знаков, определение рельефа на карте. Измерение и построение азимута. Ориентирование карты по компасу. Измерение расстояние на карте и на местности. Определение ориентиров движения, способы привязки, точки стояния, сохранение направления движения. Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам, определение направления выхода в случае потери ориентировки.

Тестирование – 2 часа.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, выполнение спортивных нормативов

### **Раздел 5.Общая физическая подготовка**

Теория – 1 час.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях по общей физической подготовки.

Практика – 35 часов.

Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости. Развитие статики, координации, гибкости. Развитие общей выносливости. Развитие силы, силовой выносливости Челночный бег (3x10), сгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища на скамье под углом 45 градусов, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине.

Тестирование – 2 часа.

Практика. Сдача нормативов по физической подготовке.

Закончив второй год обучения, обучающиеся должны:

*знать:*

- функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода;
- правила общения в походе;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса и по различным особенностям местных предметов, оказывать первую доврачебную помощь,
- знать историю родного края

*уметь:*

- выполнять функции участников похода (не менее 3-х);
- выполнять все операции походного быта;
- участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма;
- обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность;
- самостоятельно ориентироваться на местности;

В процессе обучения совершенствуются знания, приобретенные в первый год, создаются условия для самостоятельного развития умений и навыков при выполнении практических действий в экстремальных ситуациях. Итоговая аттестация проводится в виде тестирования, сдаче контрольных нормативов, при этом учитывается активное участие воспитанников в соревнованиях, способствующих совершенствованию и пополнению приобретенных знаний и умений.

## **VI. Третий год обучения**

Третий год обучения реализуется путем формирования групп обучающихся, успешно завершивших второй год обучения.

### **Учебно-тематический план третьего года обучения**

<b>№ разделов, тем</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Кол-во часов</b>			<b>Форма контроля</b>
		<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	
<b>1</b>	<b>Раздел: Медико-санитарная</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	

	<b>подготовка</b>				
1.1.	<b>1. Психология выживания</b>				
1.1.1.	<b>Тема:</b> Поведение человека в экстремальных и критических ситуациях	3	3	-	Устный опрос
1.1.2.	<b>Тема:</b> Способы саморегуляции поведения и психического состояния	3	3	-	Устный опрос
1.2.	<b>3. Первая медицинская помощь</b> <b>Тема:</b> Краткая характеристика переломов и первая помощь при переломах костей	5	1	4	Практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи
1.2.1.	<b>Тема:</b> Первая медицинская помощь при синдроме длительного сдавливания тканей.	5	1	4	Практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи
1.2.2.	<b>Тема:</b> Острая сердечная недостаточность, инсульт. Первая помощь	5	1	4	Практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи
1.2.3.	<b>Тема:</b> Первая помощь при остановки сердечной деятельности и прекращении дыхания	5	1	4	Практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи
1.2.4.	<b>Тема:</b> Оказание первой помощи при утоплении	4	1	3	Практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи
1.2.5.	<b>Тема:</b> Поражение электрическим током и молнией. Первая помощь	4	1	3	Практические занятия по оказанию первой доврачебной помощи
1.2.6.	Тестирование.	2	-	2	Выполнение нормативов по оказанию первой медицинской помощи
<b>II</b>	<b>Раздел: Основы военной службы</b>	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	
2.1.	<b>Тема:</b> Организация призыва на военную службу	1	1	-	Письменное тестирование
2.2.	<b>Тема:</b> Ответственность граждан по вопросам призыва	1	1	-	Письменное тестирование
2.3.	<b>Тема:</b> Строевая подготовка	32	-	32	
2.4.	<b>Тема:</b> Тестирование	2	1	1	Письменное тестирование
<b>III</b>	<b>Раздел: Основы огневой подготовки</b>	<b>36</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	
3.1.	<b>Тема:</b> Меры безопасности и правила обращения с оружием	1	1	-	Письменное тестирование
3.2.	<b>Тема:</b> Разборка и сборка автомата Калашникова	8	1	7	Письменное тестирование
3.3.	<b>Тема:</b> Приемы стрельбы из пневматического оружия	1	1	-	Письменное тестирование
3.4.	<b>Тема:</b> Стрельба из пневматического пистолета	12	-	12	Сдача контрольных нормативов по стрельбе из пневматического пистолета
3.5.	<b>Тема:</b> Стрельба из пневматической винтовки	12	-	12	Сдача контрольных нормативов по стрельбе из пневматической винтовки
3.6.	<b>Тема:</b> Тестирование	2	-	2	Письменное тестирование,

					участие в городской ВСИ «Зарница», «Зарничка»
<b>IV</b>	<b>Раздел: Основы туризма</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	
	<b>1. Основы туристской подготовки</b>				
4.1.1.	<b>Тема:</b> Меры профилактики и подготовки к безопасному поведению в условиях автономного существования	1	1	-	-
4.1.2.	<b>Тема:</b> Вязание узлов второго класса	3	-	3	Практические занятия
4.1.34.	<b>Тема:</b> Знаки визуальной сигнализации	3	1	2	Письменное тестирование
4.1.4.	<b>Тема:</b> Подготовка к походу, путешествию	4	1	3	практические занятия на местности
4.1.5.	<b>Тема:</b> Питание в туристском походе	4	1	3	практические занятия на местности
4.1.6.	<b>Тема:</b> Туристские должности в группе	4	1	3	практические занятия на местности
4.1.7.	<b>Тема:</b> Правила движения в походе, преодоление препятствий	4	1	3	практические занятия на местности
4.1.8.	<b>Тема:</b> Подведение итогов туристских походов	4	1	3	практические занятия на местности
4.1.9.	<b>Тема:</b> Техника и тактика в туристском походе	4	1	3	практические занятия на местности
4.1.10.	<b>Тема:</b> Обеспечение безопасности в туристском походе	4	1	3	практические занятия на местности
4.1.11.	<b>Тема:</b> Туристские слеты и соревнования	18	-	18	Участие в соревнованиях, слетах, выполнение спортивных нормативов
4.1.12.	<b>Тема:</b> Тестирование	2	-	2	Устное тестирование, участие в соревнованиях, слетах
	<b>2. Топография и ориентирование</b>				
4.2.	<b>Тема:</b> Условные знаки	2	1	1	практические занятия на местности
4.2.1	<b>Тема:</b> Ориентирование по горизонту, азимуту	2	1	1	практические занятия на местности
4.2.2	<b>Тема:</b> Компас. Работа с компасом	3	1	2	практические занятия на местности
4.2.3	<b>Тема:</b> Измерение расстояний	3	1	2	практические занятия на местности
4.2.4	<b>Тема:</b> Способы ориентирования	2	2	-	практические занятия на местности
4.2.5	<b>Тема:</b> Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.	3	1	2	практические занятия на местности
4.2.6	<b>Тема:</b> Тестирование				
<b>5</b>	<b>Раздел: Общая физическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	
5.1.	<b>Тема:</b> Правила поведения и меры безопасности на занятиях ОФП	1	1	-	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением

					на 10-15%
5.2.	<b>Тема:</b> Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости	8	-	8	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением на 10-15%
5.3.	<b>Тема:</b> Развитие статики, координации и гибкости	9	-	9	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением на 10-15%
5.4.	<b>Тема:</b> Развитие общей выносливости	8	-	8	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением на 10-15%
5.5.	<b>Тема:</b> Развитие силы, силовой выносливости	8	-	8	Выполнение принятых в школьной программе нормативов по физической подготовке с превышением на 10-15%
5.6.	<b>Тема:</b> Тестирование	2	-	2	Сдача нормативов по физической подготовке

## VII. Содержание программы третьего года обучения

### Раздел 1. Медико - санитарная подготовка

#### **Тема: Психология выживания.**

Теория – 6 часа

Поведение человека в экстремальных и критических ситуациях. Способы саморегуляции поведения и психического состояния

#### **Тема: Первая медицинская помощь.**

Теория – 6 часов.

Краткая характеристика переломов и первая доврачебная помощь при переломах костей. Первая помощь при синдроме длительного сдавливания. Острая сердечная недостаточность, инсульт, первая помощь. Помощь при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания. Оказание первой помощи при утоплении. Поражение электрическим током и молнией, первая помощь

Практика - 24 часов.

Правила наложения шин, остановка кровотечения. Первая доврачебная помощь при острой сердечной недостаточности. Правила проведения непрямого массажа сердца и искусственной вентиляции легких. Правила сердечно-легочной реанимации. Правила оказания первой помощи при утоплении. Первая помощь и правила оказания помощи пораженному электрическим током, ударом молнии.

Тестирование – 2 часа.

Практика – 2 часа. Выполнение нормативов по оказанию первой доврачебной помощи.

## **Раздел 2. Основы военной службы**

### **Тема: Основы военной службы.**

Теория – 2 часов.

Организация призыва на военную службу. Ответственность граждан по вопросам призыва.

Практика – 32 часов. Отработка строевых приемов и движений без оружия. Строи отделения. Строи взвода.

Тестирование- 2 часа.

Теория – 1 час. Письменное тестирование по темам раздела.

Практика – 1 час. Отработка строевых приемов и движений без оружия. Строи отделения. Строи взвода.

## **Раздел 3. Основы огневой подготовки**

Теория – 3 часа.

Меры безопасности и правила обращения с оружием. Разборка и сборка автомата Калашникова. Приемы стрельбы из пневматического оружия

Практика – 31 часа.

Стрельба из пневматического пистолета. Стрельба из пневматической винтовки.

Тестирование – 2 часа.

Практика. Участие в городской ВСИ «Зарница», «Зарничка»

## **Раздел 4. Основы туризма**

### **Тема: Основы туристской подготовки**

Теория – 9 часов.

Меры профилактики и подготовки к безопасному поведению в условиях автономного существования. Факторы выживания в условиях автономии. Вязание узлов второго класса. Знаки визуальной сигнализации. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. Туристские должности в группе. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Подведение итогов туристских походов. Техника и тактика в туристском походе. Обеспечение безопасности в туристском походе.

Практика – 44 часа. Составление плана похода, изучение района похода, составление плана-графика движения, подготовка снаряжения. Составление меню и списка продуктов, фасовка и упаковка продуктов, приготовление на костре каши и супа из концентратов. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведение и подведение итогов похода. Соблюдение правил и режима движения, преодоление несложных естественных препятствий. Составление отчета о походе, ремонт снаряжения. Тактика планирования нитки маршрута, разработка плана-графика похода, маршруты линейные и кольцевые, разработка запасных вариантов маршрута. Система обеспечения безопасности в туризме, ответственность каждого участника похода перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности. Участие в соревнованиях, слетах, выполнении спортивных нормативов.

Тестирование – 2 часа.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному туризму, выполнение спортивных нормативов

### **Тема: Топография и ориентирование**

Теория – 7 часов.

Условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимуту. Компас. Работа с компасом. Измерение расстояний. Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки.

Практика – 8 часов.

Определение масштаба и расстояния по карте, копирование участков маршрута на кальку. Чтение и изображение топографических знаков, определение рельефа на карте. Измерение и построение азимута. Ориентирование карты по компасу. Измерение расстояния на карте и на местности. Определение ориентиров движения, способы привязки, точки стояния, сохранение направления движения. Определение сторон горизонта по небесным светилам и местным предметам, определение направления выхода в случае потери ориентировки.

Тестирование – 2 часа.

Практика. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, выполнение спортивных нормативов

### **Раздел 5. Общая физическая подготовка**

Теория – 1 час.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях по общей физической подготовки.

Практика – 35 часов.

Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости. Развитие статики, координации, гибкости. Развитие общей выносливости. Развитие силы, силовой выносливости Челночный бег (3x10), сгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища на скамье под углом 45 градусов, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине.

Тестирование – 2 часа.

Практика. Сдача нормативов по физической подготовке.

Закончив третий год обучения, обучающиеся должны:

*знать:*

- функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода;
- правила общения в походе;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса и по различным особенностям местных предметов, оказывать первую доврачебную помощь,
- знать историю родного края

*уметь:*

- выполнять функции участников похода (не менее 3-х);
- выполнять все операции походного быта;
- участвовать на всех этапах соревнований по технике пешеходного туризма;
- обеспечивать индивидуальную страховку и групповую безопасность;
- самостоятельно ориентироваться на местности;

В процессе обучения совершенствуются знания, приобретенные в первый год, создаются условия для самостоятельного развития умений и навыков при выполнении практических действий в экстремальных ситуациях. Итоговая аттестация проводится в виде тестирования, сдаче контрольных нормативов, при этом учитывается активное участие воспитанников в соревнованиях, способствующих совершенствованию и пополнению приобретенных знаний и умений.

### **Методическое обеспечение образовательной программы**

1. Методическое обеспечение программы предполагает:

- Систематическую работу с литературой научно-методического характера в области педагогики;
  - Поиск эффективных методов и образовательных технологий;
  - Систематизацию накопленных методических материалов.
  - Разработки педагога для обеспечения образовательного процесса: планы по годам обучения, конспекты открытых занятий;
  - Разработки педагога для проведения занятий: схемы, таблицы, раздаточный материал;
  - Разработки информационного характера: беседы, рефераты по темам программы;
2. Учебно-дидактическое обеспечение деятельности осуществляется при помощи дидактического материала:
- Инструкция по ТБ;
  - Таблицы, плакаты;
  - Инструкционные карты.
3. Техническое оснащение программы:

Необходимое оборудование для занятий пулевой стрельбой:

- Шкаф для хранения оружия боеприпасов –1 шт.;
- Винтовки – 5 шт.;
- Пистолеты –5 шт.;
- Макеты автоматов –5 шт.

Для успешного выполнения программы по туризму необходимы:

- Полиспаст-блок 3-х роликовый Ø 88/76 мм 5000 кг – 5 шт.;
- Петля станционная «ЛЮКС» 80 см – 10 шт.;
- Верёвка 9.8 mm, 50 m – 3шт.;
- Альпинистская каска – 10 шт.;
- Зажим «жумар» В 17R, В17L – по 10 шт.;
- Беседка (индивидуальная страховочная система) – 10 шт.;
- Ролик TRAC P24 – 10 шт.;
- Карабин «Большой автомат» с байонетной муфтой keylock – 50 шт.;
- Вереvoчные двойные усы – 10 шт.;
- Спусковое устройство «Восьмерка классическая» – 10 шт.;
- Штормовой костюм – 10 шт.

### Список литературы

#### Основная:

1. Баленко С.В. Учебник выживания. Опыт элитного спецподразделения. – М., 2015.
2. Биржаков М. Б., Казаков Н. П. Безопасность в туризме. — СПб.: «Издательский дом Герда», 2005.
3. Вололич В. Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. М., 2014.
4. Ганопольский В.И. Уроки туризма: Пособие для учителей. Мн.,2014
5. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. – М.: ЦДЮТиК, 2016.
6. Константинов Ю. С., Глаголева О. Л. Уроки ориентирования. – М.: ФЦДЮТиК, 2015.
7. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма. Изд. 2-е. – М.: ФЦДЮТиК, 2016.
8. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Латчук В. Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. – М.: Академия, 2014.
9. Пасечный П. С. На туристской тропе. М., 2014.
10. Программы для системы дополнительного образования детей. Программа детского объединения участников движения «Школа безопасности». – М., ФЦДЮТиК, 2015.
11. Самыгин С.И. Школа выживания. Обеспечение безопасности жизнедеятельности. – Р. на Д.,2014



12. Смирнов А.Т. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник , 11 кл. – М., 2016.
13. Туристско-прикладные многоборья. Правила соревнований. Мн., 2014.
14. Черепчин В. Л. Пищевые растения Сибири. М., 2013.

**Дополнительная:**

1. Бардин К. В. Азбука туризма. М., 2014.
2. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. – М., 2015.
3. Болдырев С.Н., Жмуров В.И., Косарев Е.А. Сложные туристские походы
4. Вайзман Д. Руководство по выживанию. М., изд. Астрель, 2014.
5. Крайнева И.Н. Узлы простые, забавные и сложные. – С-Пб., 2016.
6. Кудряшов Б. Г. Энциклопедия выживания. Краснодар, 2015.
7. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Изд. 2-е. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2013.
8. Константинов Ю. С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. – М.: ЦДЮТиК, 2015.
9. Моргуов Б. П. Туризм. М., 2013.
10. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». – М.: Гуманит.-изд.центр ВЛАДОС, 2014.
11. Маслов А. Г., Константинов Ю. С. Программа обучения жизненным навыкам в системе дополнительного образования. – М.: МТО-ХОЛДИНГ, 2014.
12. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Полевые туристские лагеря. – М.: Гуманит.-изд.центр ВЛАДОС, 2015.
13. Пономарев В.Т. Энциклопедия безопасности. – Донецк, 2016.
14. Смирнов А.Т. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник , 10 кл. – М., 2016.
15. Устиновский Н.Н. Техника туристского многоборья, 2013
16. Фролов М.П. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник , 9 кл. – М., 2014г.
17. Шимановский В.Ф. Переправы вброд через водные преграды. М., 2013
18. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. – М., изд. Метафора, 2013.

**Список литературы,  
рекомендуемый для детей и родителей**

1. Пулевая стрельба. Правила соревнований. - М., Рассвет, 2013.
2. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. - КГАФК, 2013.
3. Фролов М.П. Сборник нормативных документов и материалы по подготовке к военной службе.- М., Высшая школа, 2013.
4. Васнёв В.А. Основы подготовки к военной службе.- М., Просвещение, 2012.
5. Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности.– М., Астрель 2012.