

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.
МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

Принята с изменениями и дополнениями
на заседании педагогического совета
от «31» августа 2022 г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБУ ДО ЦДОД
А.Н. Сильченко
«31» августа 2022 г.
Приказ № 58-од

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Социально-гуманитарной направленности

«Ястреб»

Уровень программы: базовый

Возрастная категория: от 12 до 16 лет

Состав группы: 60

Срок реализации: 3 год(а)

ID-номер программы в Навигаторе: 29

Автор-составитель:
Ягмуров Денис Александрович,
Педагог дополнительного
образования

г. Минеральные Воды
2022 год

Содержание.

1. Титульный лист.
2. Пояснительная записка.
3. Цели и задачи.
4. Концептуальные подходы.
5. Обоснование социальной значимости.
6. Этапы и сроки реализации.
7. Учебно-тематический план.
8. Содержание изучаемого курса.
9. Календарно-тематическое планирование
10. Механизм реализации программы.
11. Предполагаемые результаты.
12. Список литературы.

2. Пояснительная записка

Патриотизм, уровень его зрелости у члена общества и у общества в целом являются главным критерием и показателем степени его развития, а также уважения себя как гражданина этого общества. Содержанием понятия «патриотизм» является преданность своему Отечеству, гордость славными страницами его прошлого, стремление к совершенствованию настоящего, забота и сохранение Родины для будущих поколений. Истинным патриотом может стать только тот гражданин своего государства, у которого сформированы чувства любви к своей Родине, уважение старших и почитание традиций и святынь, накопленных поколениями.

В ходе реализации программы патриотического воспитания граждан необходим приоритет для групп реально и практично ведущих свою работу и реально реализующих свои программы по военно-патриотическому воспитанию молодежи. Главной целью таких групп должно быть качество и длительность деятельности, а не стремление к разовым показателям в ходе проводимых соревнований, смотров. Эта программа сориентирована не на «натаскивание» по военно-прикладным дисциплинам, а на воспитание личности и гражданина России. Достижение данной цели возможно через регулярно проводимые занятия, создание мотивации и расширение кругозора подрастающего поколения.

Развитие высоких морально-волевых качеств, чувства патриотизма и любви к государству без привития любви к своей малой Родине невозможно. В связи с этим большой упор сделан на туристско – краеведческую работу. В современных условиях необходима единая оценка воспитания молодежи как граждан, готовых к защите интересов своей Родины по всевозможным направлениям, стремящихся к покорению новых высот. Только воспитав гражданина как личность, патриота России с присущим обществу истинными человеческими ценностями, взглядами, интересами и установками можно рассчитывать на решение более конкретных задач по подготовке молодежи к защите своего Отечества.

Целью программы является развитие у молодежи гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование у нее профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, особенно в процессе военной и других, связанных с ней, видов государственной службы, верности конституционному и воинскому долгу в условиях мирного и военного времени, высокой ответственности и дисциплинированности.

Основными задачами программы являются:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

- изучение основ начальной военной подготовки, физическая, моральная и психологическая подготовка подростков к службе в Вооруженных Силах России;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- профессиональную ориентацию учащихся;

Программа рассчитана на 3 года обучения для обучающихся 5-11 классов (13-17 лет)
 Данная программа рассчитана на 3 года занятий. Возраст детей 11-17 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Программа составлена на 3 года обучения, для детей 11 – 17 лет. Набор детей осуществляется в начале учебного года.

Форма занятий:

Занятия проводятся в виде теоретических и практических уроков, 3 раза в неделю по 2 акад. часа (всего 144 ч. в год). Программа реализуется посредством системы занятий и мероприятий в течение года в объеме 4,5 часа в неделю (144 часов) и включает:

- Еженедельные занятия в учебном учреждении
- Практические полевые занятия выходного дня
- Итоговые полевые занятия в летний период

Предполагается что изучение данной программы позволит обучающимся:

- 1)изучить историю родного края и своей родины.
- 2)развить высокие индивидуальные морально-волевые качества.
- 3)сформировать чувство любви к родной земле
- 4)научить культурным и безопасным правилам пребывания в природе
- 5)обучить навыкам автономного существования в природе.
- 6)обучить начальным навыкам военной подготовки и заложить основы в военно-тактических знаниях.
- 7)провести морально-психологическую подготовку к службе в вооруженных силах и гражданской жизни.
- 8)обеспечит постоянную занятость подростков в каникулярное время.

Ожидаемые результаты.

В результате учебно-воспитательной работы, проводимой на занятиях, учащиеся должны:

а) знать:

- особенности идеологического противоборства на современном этапе;
- организационную структуру ВС РФ, историю их создания и предназначение;
- Т.Т.Х основных образцов вооружения и техники армий России и иностранных армий.
- материальную часть автомата Калашникова;
- правила и меры безопасности при обращении с оружием;
- устройство ручных гранат и правило пользования ими;

- основные положения (ОВУ), общевоинских уставов ВС РФ;
- б) уметь:
- выполнять строевые приёмы без оружия;
 - действовать в составе отделения в походном и боевом порядке;
 - стрелять из пневматического оружия, автомат Калашникова;
 - метать гранаты на дальность и точность;
 - ориентироваться на местности различными способами;
 - вести наблюдения при действии в составе НП;
 - выполнять нормативы ЗОМП;
 - оказывать первую медицинскую помощь.

Технологии, используемые при реализации программы:

Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закалывания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Технологии личностно-ориентированного обучения

В центре внимания – личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

Технология развивающего обучения является дополнением личностно-ориентированного обучения. Его цель – создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

Технология сотрудничества – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Игровые технологии

В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

3. Цель и задачи воспитания.

Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, основываясь на базовых для нашего общества ценностях, (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) и региональных особенностях формулируется общая цель воспитания в Центре – личностное развитие воспитанников.

В соответствии и примерной программой воспитания и спецификой Центра достижение этой цели можно разделить на три этапа:

1) Усвоение воспитанниками знаний основных норм, которые общество выработало на основе ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний). На этом этапе приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения воспитанниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Такого рода нормы и традиции задаются в центре педагогами и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения школьника. При посещении воспитанниками клубов дополнительного образования нашего Центра важно продолжить формирование таких знаний, обеспечив неразрывность воспитательной среды. Знание этих норм станет базой для развития социально значимых отношений воспитанников и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем. Таким образом, с этого этапа необходимо начинать воспитательную работу в клубах. В связи со спецификой дополнительного образования, усвоение таких знаний должно проводиться в разновозрастном и, часто, неоднородном коллективе. Педагогам дополнительного образования целесообразно проводить диагностику знаний основных норм и ценностей общества, чтобы спланировать этапы воспитательной работы в своих объединениях.

К наиболее важным ценностям относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;

- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;

- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);

- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание воспитанником данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

2) Развитие позитивных отношений воспитанников к этим общественным ценностям (то есть развитие их социально значимых отношений). На этом этапе приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений воспитанников. Занятия клубов дополнительного образования открывают широкие возможности для создания таких условий. Прежде всего, это ценностные отношения:

- к семье, как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

- к труду, как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- к своему Отечеству, своей малой и большой Родине, как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- к природе, как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

- к миру, как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

- к знаниям, как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

- к культуре, как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

- к здоровью, как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- к окружающим людям, как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать

доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к самим себе, как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

3) в приобретении воспитанниками соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел). Выделение данного приоритета связано с особенностями воспитанников юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор старшеклассникам поможет имеющийся у них реальный практический опыт, который они могут приобрести, в том числе и на занятиях клубов Центра. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению воспитанников во взрослую жизнь окружающего их общества. Это:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в центре, на занятиях, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации;
- опыт ведения деятельности по сохранению и приумножению памяти о героической истории своего народа и его боевой славе;
- опыт осознания молодыми людьми себя как будущими защитниками Отечества;
- опыт организации безопасной среды работы, учебы и отдыха.

Достижению поставленной цели воспитания будет способствовать решение следующих основных задач:

- 1) реализовывать воспитательные возможности центровских ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в сообществе центра;

- 2) реализовывать потенциал дополнительного образования в воспитании детей, поддерживать активное участие объединений и клубов в жизни центра;
- 3) использовать в воспитании детей возможности занятий дополнительного образования, поддерживать использование на занятиях интерактивных форм работы с учащимися;
- 4) инициировать и поддерживать ученическое самоуправление – как на уровне центра, так и на уровне клубов;
- 5) поддерживать деятельность функционирующих на базе центра детских общественных объединений и организаций;
- 6) организовывать для воспитанников экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал;
- 7) организовывать профориентационную работу с воспитанниками;
- 8) привлекать воспитанников к участию в конкурсах, соревнованиях, акциях разных уровней;
- 9) освещать работу клубов в медиа-среде, реализовывать воспитательный потенциал различных медиа-ресурсов;
- 10) развивать предметно-эстетическую среду центра и реализовывать ее воспитательные возможности;
- 11) налаживать взаимодействие в вопросах воспитания со школами и другими организациями, для обеспечения непрерывности и планомерности воспитательного процесса;
- 12) организовать работу с семьями воспитанников, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в центре интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагогов, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения воспитанников.

4. Концептуальные подходы

Концептуальные основы программы основаны на

- Конституции Российской Федерации от 12.12.1993г.
- Законе Российской Федерации «Об образовании от 10.07.1992г. N 3266-1»
- Федеральной целевой программе развития образования на 2006-2010гг (распоряжение Правительства РФ от 03.03.2005г N 1340-р)
- Федеральном законе «Об общественных объединениях» N82-ФЗ от 19 мая 1995г.
- Конвенции о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989г.)
- . В настоящее время задачами военно-патриотической клуба «Ястреб» являются:
- Формирование любви к Родине
- Военно-патриотическая подготовка:
 - а) Изучение военной истории страны
 - б) Развитие высоких морально-волевых качеств
 - в) Обучение основам военной подготовки (военные уставы, строевая подготовка, огневая подготовка, несение службы)
 - г) Обучение специальным навыкам (специальная туристическая подготовка, высотная подготовка, владение огнестрельным оружием)
 - д) Изучение основ тактической подготовки
- Физическое развитие:
 - а) укрепление индивидуального здоровья
 - б) улучшение физического развития подростков
- Развитие способностей к выживанию в экстремальных условиях:
 - а) изучение принципов организации автономии
 - б) обучение элементам спасения и одиночного самоспасения

Учебно-тематический план.

Первый год обучения.

Название темы	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1.История создания клуба	2	2	-
2.Основные вопросы туризма	30	6	24
А) Технические вопросы туризма	20	4	16
Б) Туризм и его технические аспекты	10	2	8
3.Историко-краеведческие вопросы	14	14	-
А) История российского государства	7	7	-
Б) Краеведение	7	7	-

4. Медицинская подготовка	10	6	4
5. Основы строевой подготовки	38	2	36
6. Физическая подготовка	40	-	40
7. Реализация проектов, участие в турслетах и соревнованиях.	10	-	10
А) Однодневные и многодневные пешие походы	5	-	5
Б) Техника и тактика летнего и зимнего туризма	5	-	5
9. Итого	144	30	114

Второй год обучения.

Название темы	Количество часов		
	Всего	Практика	Теория
1. Основные вопросы туризма и выживания	30	14	14
А) Технические аспекты туризма	10	8	2
Б) Топография	10	-	10
В) Автономия человека в природе	6	4	2
Г) Медицинская подготовка	4	2	2
2. Историко-краеведческие вопросы	10	-	10
А) Боевая слава России	5	-	5
Б) Краеведение	5	-	5
3. Военная подготовка	24	18	6
А) Строевая подготовка	10	8	2
Б) Огневая подготовка	10	8	2
В) ЗОМП	4	2	2
4. Физическая подготовка	30	30	-

5. Реализация проектов, участие в турслетах и соревнованиях.	30	23	7
А) Осенние каникулы «Экстремальная тайга»	5	5	-
	5	5	-
Б) Майские праздники «Действия разведывательной группы»	5	5	-
В) Турслет «Звездочка»	10	5	5
Г) «Нижегородская школа безопасности – Зарница»	5	3	2
Д) «Безопасное колесо», «Юный пожарный», техника и тактика зимнего и летнего Туризма.			
6.Итого	144	75	37

Третий год обучения.

Название темы	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
1. Основные вопросы туризма и выживания	14	16	30
А) технические вопросы водного туризма	2	8	10
	8	2	10
Б) топография	2	4	6

В) автономия человека в природе Г) медицинская подготовка	2	2	4
2. Историко-краеведческие работы	35	-	35
А) боевая слава России	11	-	11
Б) краеведение	12	-	12
В) общегеографические вопросы изучения нижегородской области	12	-	12
3. Военная подготовка	6	28	34
А) Огневая подготовка	2	10	12
Б) РХБЗ	2	6	8
В) Основы рукопашного боя	2	12	14
4. Физическая подготовка	30	-	30
5. Реализация проектов, участие в соревнованиях.	15	-	15
А) Осенние каникулы «Экстремальная тайга»	5 10	- -	5 10
Б) Итоговый лагерь «Есть такая профессия – Родину защищать»			
7. Итого	100	44	144

Содержание изучаемой программы

I. История создания группы

История создания группы, ее лидеры и достижения. Распределение обязанностей в группе. Нормы переходов.

II. Основы вопросы туризма и выживания.

Рассмотрение вопросов личной и групповой безопасности, взаимопомощи, взаимоуважения. Правила подбора одежды и обуви, распределение переносимого имущества и выполнение личных обязанностей в группе. Личная экипировка участников походов в зависимости от сезонов сезонов года.

Особенности экстремальных ситуаций в природе, психологическое противостояние одиночеству. Способы добычи животной пищи в природе, питание растениями, съедобные и ядовитые растения. Особенности экстремальных ситуаций в природе, психологическое противостояние одиночеству, безвыходность ситуации.

Техника валки леса, заготовка сухих дров в любых условиях, опознание сухостоя в зимнее и весеннее время. Энергоемкость разного вида древесины и удобство использования на природе Обязательное и желаемое имущество. Перечень группового имущества (Проживание, приготовление пищи, переправы, движение) и его эксплуатация и обслуживание. Расположение вещей в рюкзаке в зависимости от веса, сохранение в сухом состоянии и постоянной потребности.

Выбор места под палатку. Техника установки, ремонт и техническое обслуживание – каркасных, шатровых, домиков. Методика устройства временных жилищ в летний сезон, основные технические требования и используемые подручные средства. Виды временных жилищ и укрытий зимой, необходимые подручные средства

Основные и дополнительные виды костров: колодец, камин, охотник, решетка, нодья, ленивый, звездный, дакота, шалаш, крот, полинезийский, крест, таежный, крыша, заборчик. Выбор места для кострового бивака. Устройство костровища. Разжигание костра. Поддержание костра.

Виды страховочных систем, их использование и работа с карабинами. Способы прохождения параллельных веревок, бабочки, навесной переправы. Наведение переправы (навесной и бревна). Подготовка к практической части. Правила прохождения: паутины, ромба, качающегося рукохода. Правила прохождения: узкий лаз, бурелом, переправа по бревну и наклонному бревну, паутины, качающегося рукохода. Наведение навесной переправы. Организация навесной переправы, наклонной переправы, страховка пострадавшего. Спортивный туризм с элементами поисково-спасательных работ.

Поиск воды, способы ее добычи и сохранение. Техника очистки воды. Способы добывания огня с помощью: линз, камня, трения и марганца. Разнообразие веревок по техническим данным, выдерживаемые нагрузки и возможные их применения в соответствии с техническими характеристиками.

Применение узлов и способы их завязывания: прямой, восьмерка, булинь, схватывающий, стремя, встречный, грейпвайн, академический. Узлы для связывания веревок, привязочные узлы и специальные узлы.

Устройство компаса и пользование им. Топографические и географические карты. Общие сведения, основные точки и линии, горизонтальное положение, план и карта. Основные определения и понятия, рельеф местности и основные разновидности местности. Масштаб карты, численный и линейный масштаб, перевод линейных масштабов из одних мер в другие, условные знаки. Условные знаки, используемые на них. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Измерение расстояний с помощью резервной линейки и циркуля. Измерение азимутов с помощью транспортира компаса и линейки. Чтение карт и выстраивание маршрута движения по словесному описанию. Измерение углов, определение расстояний, определение высоты местных предметов и определение ширины реки. Способы определения своего местонахождения по карте и по компасу. Определение времени суток по природным признакам. Правила выдерживания движения по маршруту с помощью шагов, глазомера. Психологическая уравновешенность.

Виды водных плавательных средств, их преимущества и недостатки. Составные части байдарок, их назначение и правила из эксплуатации.

Изучение знаков временной маркировки на местности и знаков спасения «земля-воздух». Изучение флажкового семафора и азбуки Морзе.

Изучение правил туристического многоборья по В. В. Теплоухову. Изучение правил туристического многоборья по В. В. Теплоухову.

III. Историко-краеведческие вопросы

Исторические корни формирования Российской государственности, вражда Князей и объединение Руси. Краткий обзор основных войн России в дореволюционное время: Ледовое побоище, Куликовская битва, Крымские войны. Подвиги и достижения Суворова, Кутузова, Ушакова, Нахимова. Российская армия на разных этапах исторического развития России. Великая отечественная война 1941-1945 гг. Партизанское движение. Трагедия Хотыни. Тыл, оккупация, сопротивление СССР в годы ВОВ. Партизанское движение. Трагедия Хотыни. Тыл, оккупация, сопротивление СССР в годы ВОВ. Современная Российская армия. Дни воинской славы России. Боевые традиции Русской Армии. Состояние военной мысли и вооружения к 1940 – 1941 годам. Идеология, цель, мужество и вера – трагедия в судьбах и лицах. Первая и вторая Чеченская кампании. Судьбы людей и политика властей. 1 и 2 Чеченские кампании.

IV. Медицинская подготовка

Состав и значение лекарственных препаратов, функции медицины в походе. Значение первой мед. Помощи и правила оказания.

Причины возникновения мозолей и потертостей во избежание их появления и способы ПМП. Травмы и их виды. Приемы оказания первой доврачебной помощи и самопомощи. Профилактика травматизма в природных условиях.

Методы оказания ПП в условиях автономии. Отработка практических навыков оказания первой помощи. Расход энергии при видах деятельности, суточная потребность в ккал. Энергетическая ценность продуктов питания, распределение пищевого рациона в течение суток.

Причина пищевых отравлений и ПМП в походе.

Причины теплового и солнечных ударов, оказание ПМП в условиях похода. Виды кровотечений, остановка кровотечения, наложение повязок. Виды ран и их особенности, ПМП при ранениях. ПМП при прекращении сердцебиения, непрямой массаж сердца, запуск работы сердца. Особенности обмороков, способы оказания ПМП, предотвращение повторных обмороков.

Понятия об ушибах, вывихах, растяжениях, ПМП. Понятие о переломах костей, мобилизация конечностей, способы транспортировки пострадавшего. Оказание ПМП при утоплении, искусственная вентиляция легких.

Оказание доврачебной помощи, изготовление носилок из подручных средств, переноска пострадавшего. Оказание доврачебной помощи, изготовление носилок из подручных средств, переноска пострадавшего в одиночку, вдвоем, на носилках. Приемы транспортировки пострадавшего на склонах 30-45° с использованием носилок и волокуш. Отработка приемов подъема и спуска пострадавшего на вертикальном склоне.

Лекарственные растения Нижегородской области, их применение. Опасность применения ядовитых растений.

V. Военная подготовка

1. строевая подготовка

Изучение Строевого Устава ВС РФ. Отработка строевых приемов на основе устава. Понятие о строевых элементах и управление ими. Построение в строй, строевая стойка и выполнение команды «вольно, разойдись». Выполнение поворотов на месте: налево, направо, кругом. Приведение внешнего вида формы в соответствии с

уставом и выполнение команды «Заправиться». Расчет в строю после построения на 1-2, 1-3, по порядку. Выполнение поворотов в движении. Перестроения подразделений из одной в две и три шеренги, смыкание и размыкание строя. Выполнение строевых приемов: поворот направо, поворот налево, правое, левое плечо вперед марш, разворот кругом. Выполнение воинского приветствия при прохождении строем и ответное приветствие выше стоящему начальству.

2. огневая подготовка

Изучение современного вооружения и техники ВС РФ. Изучение ТТХ и устройства стрелкового оружия. Изучение материальной части автомата Калашникова и технические характеристики. Разновидности автомата Калашникова. Автомат Шпагина (ППШ), 7.62 мм ручной пулемет, ручной противотанковый гранатомет, назначения, боевые свойства и устройство. История создания, технические характеристики, назначение и устройство винтовки Бердана, винтовки Мосина и снайперской винтовки Драгунова.

Тренировочное занятие по стрельбе из пневматической винтовки и пневматического пистолета. Отработка навыка сборки и разборки автомата Калашникова. Правила изготовления к стрельбе, положение винтовки и техника безопасности при стрельбе. Явление выстрела, начальная скорость и энергия пули, отдача оружия, наводка и ее элементы. Виды прицелов и правила прицеливания с прицелов с открытым, диоптрическим и оптическим прицелом. Определение средней точки попадания. Практические стрельбы из стрелкового оружия. Оборудование огневых позиций. Выбор ориентиров, маскировка на местности. Овладение способами подготовки к стрельбе (лежа, стоя, с колена, из-за укрытия). Ручные осколочные гранаты, назначение, боевые свойства и приемы метание.

3. РХБЗ

Изучение современных средств массового поражения, высокоточного оружия. Способов защиты от данных видов оружия. Классификация СИЗ. Назначение, классификация, принципы действия, возможности табельных средств. Простейшие и подручные средства. Отработка практических навыков использования средств индивидуальной защиты. СИЗ кожи. Отработка практических навыков в использовании средств защиты кожи (ОЗК, Л-1, защитный комбинезон). СИЗ кожи. Отработка практических навыков в использовании средств защиты кожи (ОЗК, Л-1, защитный комбинезон). Приборы химической разведки. АХОВ и ОВ. Принципы работы приборов химической разведки. Приборы радиационной разведки. Виды ионизирующих излучений, методы обнаружения. Приборы химической разведки для определения АХОВ. Принципы работы приборов. Методика подбора противогаза и техника его одевания на себя и пострадавшего. Использование и техника одевания ОЗК в виде накидки, плаща и комбинезона. Нормативы и допускаемые ошибки. Техника Л-1. Тренировочное занятие по надеванию ОЗК.

4. тактическая подготовка

Сущность тактики. Современный бой. Действия солдата в бою. Оборона и нападение. Характеристика современного боя, виды общевойскового боя, маневр в бою, боевые действия ночью. Обязанности солдата в бою, передвижение солдата в бою, преодоление инженерных заграждений. Отработка навыков передвижения солдата по полю боя, создания фортификационных сооружений. Порядок движения, действия

малой группы на территории противника, общение внутри группы с помощью знаков. Обязанности солдата в бою, передвижение солдата в бою, преодоление инженерных заграждений. Ручные осколочные гранаты, назначение, боевые свойства и приемы метание. Характеристика современного боя виды общевойскового боя .понятие о походном, боевом и предбоевом порядках. Обязанности солдата в бою, передвижение солдата и преодоление препятствий. Выбор места для стрельбы, самоокапывание и маскировка. Выдвижение на рубеж атаки, преодоление зараженных участков. Выдвижение на рубеж атаки, преодоление зараженных участков. Преодоление инженерных заграждений преодоление участков, зараженных радиоактивными веществами. Техника защиты от удара ногой снизу, бокового удара ногой, от удара рукой и ногой.

5. Основы рукопашного боя

Юридические основы самозащиты и о превышение самозащиты. Определение, классификация, фазы рукопашного боя. Основные принципы выведения противника из равновесия. Рабочая стойка, перемещение в стойке. Нижняя акробатика, перекаты влево и вправо, кувырки, перемещение в нижней стойке. Техника защиты от прямого удара, бокового удара и удара рукой снизу. Техника защиты от удара ногой снизу, бокового удара ногой, от удара рукой и ногой. Освобождение от захватов за кисти рук, за одежду локтевых суставов, за корпус, ног спереди и сзади. Техника защиты от удара рукой в голову и в живот. Техника защиты от удара ногой снизу, бокового удара ногой в верхнюю часть корпуса. Техника защиты от нападающего с ножом и пистолетом. Освобождение от захватов за кисти рук. Освобождение при захвате за одежду локтевых суставов и при захвате шеи спереди и снизу. Освобождение от захватов за корпус спереди, сзади, некоторые способы защиты от захватов ног.

6. Символы воинской чести.

Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Ордена и почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Современная Российская символика, история Российских наград. Ордена и медали царской России, Советского Союза и современной России

7.основы военной службы

Конституция РФ, ФЗ «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе».Воинская дисциплина, субординация. Воинские звания и должности. Суточные наряды. Отработка действий суточного наряда в различных ситуациях.

VI. Физическая подготовка

Упражнения с набивными мячами, гантелями, с дисками от штанги. Упражнения, отягощение массой собственного тела. Упражнение для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног. Спортивные и подвижные игры. Равномерный длительный бег (1-3 часа) при частоте сердечных сокращений 130-150 уд./мин. Длительный кроссовый бег (1-2 ч) при частоте сердечных сокращений 155-165 уд./мин. Длительный кроссовый бег (20 мин.-1 час) при частоте сердечных сокращений 155-165 уд./мин. Бег на 1 км. Развитие общей и скоростной выносливости. Бег на 3 км. Развитие общей и скоростной выносливости. Бег на 5 км. Развитие общей и скоростной выносливости. Упражнения с преимущественной направленностью на развитие выносливости.

VII. Реализация проектов, участие в турслетах и соревнованиях.

Однодневные и многодневные пешие походы. Техника и тактика летнего и зимнего туризма

Первый год обучения.

№	Название темы	Содержание темы	Кол-во часов
1	История создания группы	История создания группы, ее лидеры и достижения	2
2	Организация туристического путешествия	Распределение обязанностей в группе. План подготовки к путешествию. Нормы переходов.	2
3	Организация туристического путешествия	План подготовки к путешествию. Нормы переходов	2
4	Основные правила туризма	Рассмотрение вопросов личной и групповой безопасности, взаимопомощи, взаимоуважения.	2
5	Основные правила туризма	Вопросы групповой безопасности, взаимопомощи, взаимоуважения	2
6	Минимальные туристические навыки и умения	Правила подбора одежды и обуви, распределение переносимого имущества и выполнение личных обязанностей в группе.	2
7	Сбор личных вещей.	Личная экипировка участников походов в зависимости от сезонов года. Обязательное и желаемое имущество.	2
8	Заготовка дров и характеристики древесины	Техника валки леса, заготовка сухих дров в любых условиях, опознание сухостоя в зимнее и весеннее время. Энергоемкость разного вида древесины и удобство использования на природе	2
9	Заготовка дров и характеристики древесины	Энергоемкость разного вида древесины и удобство использования на природе	2
10	Сбор и эксплуатация группового снаряжения.	Перечень группового имущества (Проживание, приготовление пищи, переправы, движение) и его эксплуатация и обслуживание	2
11	Сбор и укладка рюкзака.	Расположение вещей в рюкзаке в зависимости от веса, сохранение в сухом состоянии и постоянной потребности.	2
12	Виды палаток и техника их установок.	Выбор места под палатку. Техника установки, ремонт и техническое обслуживание – каркасных, шатровых, домиков.	2
13	Типы костров	Основные и дополнительные виды костров: колодец, камин, охотник, решетка, ножья, ленивый, звездный, дакота, шалаш, крот,	2

		полинезийский, крест, таежный, крыша, заборчик.	
1 4	Типы костров	Основные и дополнительные виды костров: колодец, камин, охотник, решетка, нодря, ленивый, звездный, дакота, шалаш, крот, полинезийский, крест, таежный, крыша, заборчик.	2
1 5	Типы костров и их применение	Выбор места для кострового бивака. Устройство костровища. Разжигание костра. Поддержание костра	2
1 6	Основные этапы становления Российской государственности.	Исторические корни формирования Российской государственности, вражда Князей и объединение Руси.	2
1 7	Отдельные страницы воинской славы	Краткий обзор основных воин России в дореволюционное время: Ледовое побоище, Куликовская битва, Крымские войны	2
1 8	Отдельные страницы воинской славы	Ледовое побоище, Куликовская битва, Крымские войны	2
1 9	Великие полководцы России	Подвиги и достижения Суворова, Кутузова, Ушакова, Нахимова	2
2 0	Исторические этапы формирования г. Арзамаса	Страницы начальной истории города. Арзамас в XVII веке.	2
2 1	Исторические этапы формирования Нижегородской области	Нижегородский край в древности. Первые сведения из истории края. Нижегородский край в период феодальной раздробленности	2
2 2	Культовая архитектура Н. Новгорода	Нижегородский кремль и его застройка. Монастырские ансамбли	2
2 3	Состав мед. аптечки	Состав и значение лекарственных препаратов, функции медицины в походе	2
2 4	Значение ПМП	Значение первой мед. Помощи и правила оказания.	2
2 5	Потертости и мозоли как проблема пешего похода	Причины возникновения мозолей и потертостей. ПМП	2
2 6	Травматизм в природных условиях	Профилактика травматизма в природных условиях.	2
2 7	Потертости и мозоли как проблема пешего похода	Причины возникновения мозолей и потертостей. ПМП	2
2 8	Общие положения строевой подготовки	Понятие о строевых элементах и управление ими	2
2 9	Общие положения строевой подготовки	Изучение Строевого Устава ВС РФ	2

3 0	Основы строевой подготовки	Построение в строй, строевая стойка и выполнение команды «вольно, разойдись»	2
3 1	Основы строевой подготовки	Построение в строй, строевая стойка и выполнение команды «вольно, разойдись»	2
3 2	Повороты на месте.	Выполнение поворотов на месте: налево, направо, кругом.	2
3 3	Повороты на месте.	Выполнение поворотов на месте: налево, направо, кругом.	2
3 4	Основы строевой подготовки	Приведение внешнего вида формы в соответствии с уставом и выполнение команды «Заправиться». Расчет в строю после построения на 1-2, 1-3, по порядку.	2
3 5	Основы строевой подготовки	Приведение внешнего вида формы в соответствии с уставом и выполнение команды «Заправиться». Расчет в строю после построения на 1-2, 1-3, по порядку.	2
3 6	Повороты на месте.	Приведение внешнего вида формы в соответствии с уставом и выполнение команды «Заправиться». Расчет в строю после построения на 1-2, 1-3, по порядку.	2
3 7	Повороты на месте.	Выполнение поворотов на месте: налево, направо, кругом.	2
3 8	Общие положения строевой подготовки	Понятие о строевых элементах и управление ими	2
3 9	Общие положения строевой подготовки	Изучение Строевого Устава ВС РФ	2
4 1	Основы строевой подготовки	Построение в строй, строевая стойка и выполнение команды «вольно, разойдись»	2
4 2	Основы строевой подготовки	Построение в строй, строевая стойка и выполнение команды «вольно, разойдись»	2
4 3	Повороты на месте.	Выполнение поворотов на месте: налево, направо, кругом.	2
4 4	Повороты на месте.	Выполнение поворотов на месте: налево, направо, кругом.	2
4 5	Основы строевой подготовки	Приведение внешнего вида формы в соответствии с уставом и выполнение команды «Заправиться». Расчет в строю после построения на 1-2, 1-3, по порядку.	2
4 6	Основы строевой подготовки	Приведение внешнего вида формы в соответствии с уставом и выполнение команды «Заправиться». Расчет в строю после построения	2

		на 1-2, 1-3, по порядку.	
4 7	Повороты на месте.	Приведение внешнего вида формы в соответствии с уставом и выполнение команды «Заправиться». Расчет в строю после построения на 1-2, 1-3, по порядку.	2
4 8	Внешний вид курсанта	Приведение внешнего вида формы в соответствии с уставом и выполнение команды «Заправиться»	2
4 9	Расчеты в строю	Расчет в строю после построения на 1-2, 1-3, по порядку	2
5 0	Силовая подготовка	Упражнение для мышц рук и плечевого пояса	2
5 1	Упражнения, отягощенные собственной массой тела	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног.	2
5 2	Упражнения с набивными мячами	Упражнения для мышц ног. Упражнение комплексного воздействия на группы мышц	2
5 3	Спортивные и подвижные игры	Баскетбол, волейбол, футбол, общеразвивающие упражнения, бег различными способами	2
5 4	Кроссовая подготовка	Равномерный длительный бег (1-3 часа) при частоте сердечных сокращений 130-150 уд./мин.	2
5 5	Кроссовая подготовка	Длительный кроссовый бег (1-2 ч) при частоте сердечных сокращений 155-165 уд./мин	2
5 6	Кроссовая подготовка	Длительный кроссовый бег (20 мин.-1 час) при частоте сердечных сокращений 155-165 уд./мин	2
5 7	Кроссовая подготовка	Равномерный длительный бег (1-3 часа) при частоте сердечных сокращений 130-150 уд./мин.	2
5 8	Кроссовая подготовка	Длительный кроссовый бег (1-2 ч) при частоте сердечных сокращений 155-165 уд./мин	2
5 9	Кроссовая подготовка	Длительный кроссовый бег (20 мин.-1 час) при частоте сердечных сокращений 155-165 уд./мин	2
6 0	Упражнения, отягощенные собственной массой тела	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног.	2
6 1	Упражнения с набивными мячами	Упражнения для мышц ног. Упражнение комплексного воздействия на группы мышц	2
6 2	Кроссовая подготовка	Длительный кроссовый бег (1-2 ч) при частоте сердечных сокращений 155-165 уд./мин	2
6 3	Кроссовая подготовка	Длительный кроссовый бег (20 мин.-1 час) при частоте сердечных сокращений 155-165 уд./мин	2
6 4	Кроссовая подготовка	Равномерный длительный бег (1-3 часа) при частоте сердечных сокращений 130-150 уд./мин.	2

6 5	Кроссовая подготовка	Длительный кроссовый бег (1-2 ч) при частоте сердечных сокращений 155-165 уд./мин	2
6 6	Кроссовая подготовка	Длительный кроссовый бег (20 мин.-1 час) при частоте сердечных сокращений 155-165 уд./мин	2
6 7	Упражнения, отягощенные собственной массой тела	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног.	2
6 8	Упражнения с набивными мячами	Упражнения для мышц ног. Упражнение комплексного воздействия на группы мышц	2
6 9	Кроссовая подготовка	Равномерный длительный бег (1-3 часа) при частоте сердечных сокращений 130-150 уд./мин.	2
7 0	Однодневный поход	Пеший поход до д. Малиновка, до р/п Морозовка	2
7 1	Участии в соревнованиях	Техника и тактика летнего и зимнего туризма	2
7 2	Участии в соревнованиях	Техника и тактика летнего и зимнего туризма	2
	Итого		144

Второй год обучения.

№	Название темы	Содержание темы	Кол-во часов
1	Страховочные системы.	Виды страховочных систем, их использование и работа с карабинами	2
2	2. Элементы туристической полосы препятствий.	Способы прохождения параллельных веревок, бабочки, навесной переправы.	2
3	Техника наведения переправ.	Наведение переправы (навесной и бревна). Подготовка к практической части.	2
4	Техника наведения переправ.	Наведение переправы (навесной и бревна). Подготовка к практической части.	2
5	Виды карт и работа с ними.	Топографические и географические карты. Условные знаки, используемые на них.	2
6	Техника разведения и поддержки огня	Необходимость предварительной заготовки топлива необходимого диаметра и в достаточном количестве, техника защиты огня и техника его поддержания.	2
7	Элементы туристической полосы препятствий	Правила прохождения: паутины, ромба, качающегося рукохода.	2

8	Резервы человеческого организма и его восстановление.	Расход энергии при видах деятельности, суточная потребность в ккал. Энергетическая ценность продуктов питания, распределение пищевого рациона в течение суток.	2
9	Действия при отсутствии воды и огня.	Поиск воды, способы ее добычи и сохранение. Техника очистки воды. Способы добывания огня с помощью: линз, камня, трения и марганца.	2
10	Сбор и укладка рюкзака	Расположение вещей в рюкзаке в зависимости от веса, сохранение в сухом состоянии и постоянной потребности.	2
11	Сохранение огня.	Разведение и поддержание костра под дождем, на болоте, на снегу. Организация кострища, техника противопожарной безопасности, изготовление стоек, перекладин.	2
12	Нормы питания и приготовления пищи.	Расчет норм питания на группу и кулинарные особенности приготовления пищи в природных условиях.	2
13	Веревки и их эксплуатация.	Разнообразие веревок по техническим данным, выдерживаемые нагрузки и возможные их применения в соответствии с техническими характеристиками.	2
14	Виды узлов и их применение	Применение узлов и способы их завязывания: прямой, восьмерка, булинь, схватывающий, стремя, встречный, грейпвайн, академический.	2
15	Виды узлов и их применение	Применение узлов и способы их завязывания: прямой, восьмерка, булинь, схватывающий, стремя, встречный, грейпвайн, академический.	2
16	Состояние Красной Армии на начало ВОВ.	Политика государства и репрессии в 1937-39 годах. Состояние военной мысли и вооружения к 1940 – 1941 годам.	2
17	Основные этапы и битвы ВОВ.	Нашествие, первая победа: Смоленское сражение и оборона Москвы, перелом, освобождение. Защита Брестской крепости, блокада Ленинграда, Сталинградская битва, Курская битва.	2
18	Основные этапы и битвы ВОВ.	Защита Брестской крепости, блокада Ленинграда, Сталинградская битва, Курская битва.	2
19	Исторические этапы	Арзамас в XVII веке, в период	2

	формирования г. Арзамаса	разложения крепостничества (1800-1861), в условиях капитализма (60-е гг. XIX – нач. XX века).	
20	Нижегородская и Арзамасская культовая архитектура.	Нижегородские и арзамасские церкви, размещение, состояние и описание, исторические справки.	2
21	Основы строевой подготовки	Понятие о строевых элементах и управление ими. Построение в строй, строевая стойка и выполнение команды «вольно, разойдись».	2
22	Перестроения.	Перестроения подразделений из одной в две и три шеренги, смыкание и размыкание строя.	2
23	20. Выполнение строевых приемов в составе подразделения.	Выполнение строевых приемов: поворот направо, поворот налево, правое, левое плечо вперед марш, разворот кругом.	2
24	21. Выполнение воинского приветствия.	Выполнение воинского приветствия при прохождении строем и ответное приветствие выше стоящему начальству.	2
25	Строевые приемы в движении.	Выполнение поворотов в движении.	2
26	Изготовка к стрельбе.	Правила изготовки к стрельбе, положение винтовки и техника безопасности при стрельбе.	2
27	Правила прицеливания.	Виды прицелов и правила прицеливания с прицелов с открытым, диоптрическим и оптическим прицелом	2
28	Корректировка огня.	Определение средней точки попадания.	2
29	Огневая подготовка.	Практические стрельбы из стрелкового оружия.	2
30	Огневая подготовка.	Практические стрельбы из стрелкового оружия.	2
31	Средства индивидуальной защиты.	Классификация СИЗ. Назначение, классификация, принципы действия, возможности табельных средств. Простейшие и подручные средства.	2
32	СИЗ (практическое занятие).	СИЗ кожи. Отработка практических навыков в использовании средств защиты кожи (ОЗК, Л-1, защитный комбинезон)	2
33	Приборы Радиационной и химической разведки.	Приборы радиационной разведки. Виды ионизирующих излучений. Методы обнаружения ионизирующих излучений. Классификация дозиметрических	2

		приборов.	
34	Приборы химической и радиационной разведки.	Приборы химической разведки. АХОВ и ОБ. Принципы работы приборов химической разведки.	2
35	ОФП. Кроссовая подготовка.	Бег на 1 км. Развитие общей и скоростной выносливости.	2
36	ОФП. Кроссовая подготовка.	Бег на 1 км. Развитие общей и скоростной выносливости.	2
37	Кроссовая подготовка.	Бег на 3 км. Развитие общей и скоростной выносливости.	2
38	Силовая подготовка.	Упражнения с набивными мячами, гантелями, с дисками от штанги.	2
39	Силовая подготовка.	Упражнения, отягощение массой собственного тела.	2
40	кроссовая подготовка.	Бег на 5 км. Развитие общей и скоростной выносливости.	2
41	ОФП. Кроссовая подготовка.	Бег на 1 км. Развитие общей и скоростной выносливости.	2
42	ОФП. Кроссовая подготовка.	Бег на 1 км. Развитие общей и скоростной выносливости.	2
43	ОФП. Кроссовая подготовка.	Бег на 1 км. Развитие общей и скоростной выносливости.	2
44	Кроссовая подготовка.	Бег на 3 км. Развитие общей и скоростной выносливости.	2
45	Силовая подготовка.	Упражнения с набивными мячами, гантелями, с дисками от штанги.	2
46	Силовая подготовка.	Упражнения, отягощение массой собственного тела.	2
47	кроссовая подготовка.	Бег на 5 км. Развитие общей и скоростной выносливости.	2
48	Силовая подготовка.	Упражнения с набивными мячами, гантелями, с дисками от штанги.	2
49	Силовая подготовка.	Упражнения, отягощение массой собственного тела.	2
50	Работа с картой.	Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов.	2
51	Работа с картой.	Измерение расстояний с помощью резервной линейки и циркуля.	2
52	Работа с картой.	Измерение азимутов с помощью транспортира компаса и линейки.	2
53	Работа с картой.	Чтение карт и выстраивание маршрута	1

		движения по словесному описанию	
54	Кроссовая подготовка	Равномерный длительный бег (1-3 часа) при частоте сердечных сокращений 130-150 уд./мин.	2
55	Кроссовая подготовка	Длительный кроссовый бег (1-2 ч) при частоте сердечных сокращений 155-165 уд./мин	2
56	Кроссовая подготовка	Длительный кроссовый бег (20 мин.-1 час) при частоте сердечных сокращений 155-165 уд./мин	2
57	Кроссовая подготовка	Равномерный длительный бег (1-3 часа) при частоте сердечных сокращений 130-150 уд./мин.	2
58	Кроссовая подготовка	Длительный кроссовый бег (1-2 ч) при частоте сердечных сокращений 155-165 уд./мин	2
59	Кроссовая подготовка	Длительный кроссовый бег (20 мин.-1 час) при частоте сердечных сокращений 155-165 уд./мин	2
60	Упражнения, отягощенные собственной массой тела	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног.	2
61	Упражнения с набивными мячами	Упражнения для мышц ног. Упражнение комплексного воздействия на группы мышц	2
62	Кроссовая подготовка	Длительный кроссовый бег (1-2 ч) при частоте сердечных сокращений 155-165 уд./мин	2
63	Кроссовая подготовка	Длительный кроссовый бег (20 мин.-1 час) при частоте сердечных сокращений 155-165 уд./мин	2
64	Кроссовая подготовка	Равномерный длительный бег (1-3 часа) при частоте сердечных сокращений 130-150 уд./мин.	2
65	Кроссовая подготовка	Длительный кроссовый бег (1-2 ч) при частоте сердечных сокращений 155-165 уд./мин	2
66	Кроссовая подготовка	Длительный кроссовый бег (20 мин.-1 час) при частоте сердечных сокращений 155-165 уд./мин	2
67	Упражнения, отягощенные собственной массой тела	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног.	2
68	Упражнения с набивными мячами	Упражнения для мышц ног. Упражнение	2

	мячами	комплексного воздействия на группы мышц	
69	Кроссовая подготовка	Равномерный длительный бег (1-3 часа) при частоте сердечных сокращений 130-150 уд./мин.	2
70	Однодневный поход	Пеший поход до д. Малиновка, до р/п Морозовка	2
71	Участии в соревнованиях	Техника и тактика летнего и зимнего туризма	2
72	Участии в соревнованиях	Техника и тактика летнего и зимнего туризма	2

Третий год обучения.

№	Название темы	Содержание темы	Кол-во часов
1	Правила туристического многоборья.	Изучение правил туристического многоборья по В. В. Теплоухову	2
2	Правила судейства.	Штрафные баллы, их начисление, правила протестов.	2
3	Элементы туристической полосы препятствий.	Правила прохождения: узкий лаз, бурелом, переправа по бревну и наклонному бревну, паутины, качающегося рукохода.	2
4	Элементы туристической полосы препятствий.	Правила прохождения: узкий лаз, бурелом, переправа по бревну и наклонному бревну, паутины, качающегося рукохода.	2
5	Техника наведения переправ.	Наведение навесной переправы. Спортивный туризм с элементами поисково-спасательных работ.	2
6	Техника наведения переправ.	Наведение навесной переправы. Спортивный туризм с элементами поисково-спасательных работ.	2
7	Ориентирование в пространстве и во времени.	Способы определения своего местонахождения по карте и по компасу. Определение времени суток по природным признакам.	2
8	Ориентирование в пространстве и во времени.	Способы определения своего местонахождения по карте и по компасу. Определение времени суток по природным признакам.	2
9	Движение по маршруту без ориентиров.	Правила выдерживания движения по маршруту с помощью шагов, глазомера. Психологическая уравновешенность.	2
10	Движение по маршруту	Правила выдерживания движения по маршруту	2

	без ориентиров.	с помощью шагов, глазомера. Психологическая уравновешенность.	
11	Знаки временной маркировки местности.	Изучение знаков временной маркировки на местности и знаков спасения «земля-воздух»	2
12	Сигнальная азбука.	Изучение флажкового семафора и азбуки Морзе.	2
13	Пищевые отравления.	Причина пищевых отравлений и ПМП в походе.	2
14	Тепловой и солнечный удар.	Причины теплового и солнечных ударов, оказание ПМП в условиях похода.	2
15	Психологическая подготовка.	Особенности экстремальных ситуаций в природе, психологическое противостояние одиночеству.	2
16	Питание в автономных условиях.	Способы добычи животной пищи в природе, питание растениями, съедобные и ядовитые растения.	2
17	Подача сигналов.	Способы подачи сигналов дымом, огнем, фонарем.	2
18	Трагедии оккупированных территорий.	Партизанское движение. Трагедия Хотыни. Тыл, оккупация, сопротивление СССР в годы ВОВ.	2
19	Трагедии оккупированных территорий.	Партизанское движение. Трагедия Хотыни. Тыл, оккупация, сопротивление СССР в годы ВОВ.	2
20	Ордена и медали.	Ордена и медали царской России, Советского Союза и современной России.	2
21	Вооружение.	Современные виды вооружения: системы залпового огня, танки, самолеты – технические характеристики.	2
22	Звание героя	Герои ВОВ и герои современники. Пионеры герои ВОВ.	2
23	География Арзамасского края и Нижегородской Области.	Растительность, Реки и болота области – разнообразие, причины различий.	2
24	Исторические этапы формирования г. Арзамаса.	Арзамас в годы Гражданской войны и в годы ВОВ.	2
25	Состояние Красной Армии на начало ВОВ.	Политика государства и репрессии в 1937-39 годах. Состояние военной мысли и вооружения к 1940 – 1941 годам.	2
26	Основные этапы и битвы ВОВ.	Нашествие, первая победа: Смоленское сражение и оборона Москвы, перелом, освобождение. Защита Брестской крепости, блокада Ленинграда, Сталинградская битва, Курская битва.	2
27	Основные этапы и битвы	Защита Брестской крепости, блокада	2

	ВОВ.	Ленинграда, Сталинградская битва, Курская битва.	
28	Исторические этапы формирования г. Арзамаса	Арзамас в XVII веке, в период разложения крепостничества (1800-1861), в условиях капитализма (60-е гг. XIX – нач. XX века).	2
29	Нижегородская и Арзамасская культовая архитектура.	Нижегородские и арзамасские церкви, размещение, состояние и описание, исторические справки.	2
30	Основные этапы и битвы ВОВ.	Нашествие, первая победа: Смоленское сражение и оборона Москвы, перелом, освобождение. Защита Брестской крепости, блокада Ленинграда, Сталинградская битва, Курская битва.	2
31	Основные этапы и битвы ВОВ.	Защита Брестской крепости, блокада Ленинграда, Сталинградская битва, Курская битва.	2
32	Исторические этапы формирования г. Арзамаса	Исторические корни формирования Российской государственности, вражда Князей и объединение Руси. Краткий обзор основных войн России в дореволюционное время:	2
33	Основные этапы и битвы ВС	Ледовое побоище, Куликовская битва, Крымские войны. Подвиги и достижения Суворова, Кутузова, Ушакова, Нахимова.	2
34	Российская армия на разных этапах исторического развития России.	Российская армия на разных этапах исторического развития России. Великая отечественная война 1941-1945 гг.	2
35	Дни воинской славы России	Дни воинской славы России. Боевые традиции Русской Армии	2
36	Автомат Калашникова.	Изучение материальной части автомата Калашникова и технические характеристики. Разновидности автомата Калашникова.	2
37	Разборка – сборка АК.	Тренировочное занятие, по разработке и сборке автомата Калашникова.	2
38	Огневая подготовка.	Тренировочное занятие по стрельбе из пневматической винтовки и пневматического пистолета.	2
39	Огневая подготовка.	Тренировочное занятие по стрельбе из пневматической винтовки и пневматического пистолета.	2
40	Прибор радиационной разведки.	Приборы радиационной разведки. Виды ионизирующих излучений, методы обнаружения.	2
41	Приборы химической	Приборы химической разведки для определения	2

	разведки.	АХОВ. Принципы работы приборов.	
42	Средства индивидуальной защиты.	Методика подбора противогаза и техника его одевания на себя и пострадавшего	2
43	Средства индивидуальной защиты.	Использование и техника одевания ОЗК в виде накидки, плаща и комбинезона. Нормативы и допускаемые ошибки.	2
44	Средства индивидуальной защиты.	Использование и техника одевания ОЗК в виде накидки, плаща и комбинезона. Нормативы и допускаемые ошибки.	2
45	Средства индивидуальной защиты.	Техника Л-1. Тренировочное занятие по надеванию ОЗК.	2
46	Искусство рукопашного боя.	Определение, классификация, фазы рукопашного боя.	2
47	Правовые основы рукопашного боя.	Юридические основы самозащиты. Понятие о самозащите и о превышении самозащиты.	2
48	Основы самозащиты.	Основные принципы выведения противника из равновесия. Рабочая стойка, перемещение в стойке.	2
49	Основы самозащиты.	Основные принципы выведения противника из равновесия. Рабочая стойка, перемещение в стойке.	2
50	Основы самозащиты.	Нижняя акробатика, перекаты влево и вправо, кувырки, перемещение в нижней стойке.	2
51	Защита от удара рукой.	Техника защиты от прямого удара, бокового удара и удара рукой снизу.	2
52	Защита от удара рукой.	Техника защиты от прямого удара, бокового удара и удара рукой снизу.	2
53	Основы самозащиты.	Нижняя акробатика, перекаты влево и вправо, кувырки, перемещение в нижней стойке.	2
54	Защита от удара рукой.	Техника защиты от прямого удара, бокового удара и удара рукой снизу.	2
55	Кроссовая подготовка.	Бег на 3 км. Упражнения с преимущественной направленностью на развитие выносливости.	2
56	Кроссовая подготовка.	Бег на 1 км. Упражнения с преимущественной направленностью на развитие выносливости.	2
57	Кроссовая подготовка.	Бег на 5 км. Упражнение на развитие скоростной выносливости	2
58	Кроссовая подготовка.	Бег на 5 км. Упражнение на развитие скоростной выносливости	2
59	Силовая подготовка.	Упражнение с набивными мячами, гантелями, гирями, с дисками от штанги, с использованием сопротивления противника.	2
60	Силовая подготовка.	Упражнение с набивными мячами, гантелями,	2

		гирями, с дисками от штанги, с использованием сопротивления противника.	
61	Силовая подготовка.	Упражнение с набивными мячами, гантелями, гирями, с дисками от штанги, с использованием сопротивления противника.	2
62	Силовая подготовка.	Упражнение с набивными мячами, гантелями, гирями, с дисками от штанги, с использованием сопротивления противника.	2
63	Силовая подготовка.	Упражнение с набивными мячами, гантелями, гирями, с дисками от штанги, с использованием сопротивления противника.	2
64	Силовая подготовка.	Упражнение с набивными мячами, гантелями, гирями, с дисками от штанги, с использованием сопротивления противника.	2
65-67	Реализация проектов, участие в соревнованиях.	Осенние каникулы «Экстремальная тайга»	5
68-72	Реализация проектов, участие в соревнованиях.	Итоговый лагерь «Есть такая профессия – Родину защищать»	10

14. Предполагаемые результаты

Результаты реализации программы является работа, в ходе которой достигаются поставленные цели. Достижимые результаты делятся на непосредственные краткосрочные и отдаленные.

К краткосрочным результатам относятся – результат ежедневной рутинной работы, в ходе которой у подростков формируется интересы патриотической направленности, организуется тематическая занятость свободного времени (каникулярное время и отдых выходного дня), а также практический сбор интересующей информации : культурно-исторической и природно-ландшафтной.

Отдельные результаты можно подразделить на две части : доступные и возвышенные. Доступные отдаленные результаты – это овладение в совершенстве навыками туризма и выживание в экстремальных условиях, обучение и овладение общими и специальными военными направлениями, а также формирование ярких положительных воспоминаний школьных лет.

Возвышенные отдельные результаты. О возможности их достижения будут судить другие люди и, может быть, поколение, но стремление к их возможному достижению является одной из важных задач. К таким результатам относится возможность воспитания высоконравственного, духовно-крепкого, ответственного и целеустремленного гражданина РФ.

19.Список литературы

1. А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский «Основы медицинских знаний и ЗОЖ» М. Просвещение 2002г.
2. В.Н. Сингаевский «Военно-государственные символы России» М.:АСТ ; СПб.: Полигон 2008г.
3. П.А. Куруева «Медико-санитарная подготовка учащихся» М.Просвещение 1988г.
4. В.Г. Бубнов «основы мед.знаний» 9-11кл М:АСТ-ЛТД 1997г.
5. О.В. Павлова «ОБЖ. Автономное существование в природных условиях. 9 класс: элективный курс. Волгоград: учитель 2007
6. А.Г. Маслов «подготовка и проведение соревнований учащихся «школа безопасности»
7. И.А. Бубнов, А.И. Кремов, С.И. Филимонов «Военная топография» военное издательство министерства обороны СССР м.1993г
8. М.И. Гоголев «методическое пособие по медико-санитарной подготовке» М. Просвещение, 1985г.
9. В.Д. Серых «Воинские ритуалы» М. Военные издательство 1986г.
- 10.Общевойские уставы ВС РФ М:Эксмо, 2008г.
- 11.М.В. Головачев, Н.Ф. Мухамадиев «Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря» НГТУ – Н.Новгород, 2001г.
12. Е.В. Пчелев «Государственные символы России» М. Русское слово 2003г.
13. И.В. Моисейко «Государственная символика России» ЦНСО Москва 2003г.
14. В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнов «Основы медицинских знаний» 9-11 класс М. АСТ-ЛТД 1997г.
15. Е. Швецов «Новейшая энциклопедия выживания в экстремальных условиях» М: АСТ: Астрель, 2007г.
- 17.А.И. Аверин, И.Ф. Выдрин и др «Начальная военная подготовка» 9-10 кл. М: Просвещение 1985г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575815

Владелец Сильченко Александр Николаевич

Действителен с 06.05.2022 по 06.05.2023