

Администрация города Пскова  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
"Военно-патриотический Центр "Патриот"

«Согласовано»  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО Центр «Патриот»  
протокол №1 от «02» сентября 2022 года



«Утверждаю»  
директор МБУ ДО Центр "Патриот"  
*А.И. Мультах* - А.И. Мультах  
Приказ №137 от «02» сентября 2022 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
туристско-краеведческой направленности  
«Юный спасатель»  
для детей 6-18 лет (срок реализации - 4 года)

Исполнитель: Милков Алексей Николаевич  
Педагог дополнительного образования МБУ ДО Центр «Патриот»

Псков – 2022 г.

## **Содержание:**

1.Комплекс основных характеристик образовательной программы

1.1.Пояснительная записка

1.2.Цели и задачи программы

1.3.Содержание программы

Учебный план (первый год обучения)

Содержание учебного плана

Учебный план (второй год обучения)

Содержание учебного плана

Учебный план (третий год обучения)

Содержание учебного плана

Учебный план (четвертый год обучения)

Содержание учебного плана

Учебно-тематический план 1 года обучения

Учебно-тематический план 2 года обучения

Учебно-тематический план 3 года обучения

Учебно-тематический план 4 года обучения

1.4.Планируемые результаты

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Календарный учебный график группы №1, 1 года обучения

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации

2.4. Методические материалы.

Список литературы

Приложение

## **1.Комплекс основных характеристик образовательной программы**

### **1.1.Пояснительная записка.**

**Направленность программы.** Дополнительная общеразвивающая программа «Юный спасатель» относится к туристско-краеведческой направленности.

**Актуальность программы.** Происходящие в Российской Федерации общественно-политические и социально-экономические процессы, связанные с реформированием российского общества, выдвинули ряд важных, качественно новых задач по созданию и укреплению суверенного, экономически развитого и цивилизованного государства, причём эти задачи будут решаться в условиях растущей опасности возникновения глобальных и региональных техногенных и природных чрезвычайных ситуаций, аварий и катастроф.

Туристско-краеведческая направленность программы ориентирована на воспитание гражданина «безопасного» типа, знающего основы защиты человека и общества от современного комплекса опасных факторов и умеющего применить эти знания на практике.

Успешное решение этих задач требует глубокого осмысления духовного и исторического наследия, оценки происходящего, выработки конструктивной жизненной позиции и повсеместного вовлечения граждан в полноценную практическую деятельность в интересах общества. Это предполагает необходимость формирования у граждан, прежде всего, у подрастающего поколения, за которым будущее страны, высокой духовности, в основе которой лежит патриотизм, ответственность за судьбу Отечества, готовность и способность к его защите, к выполнению гражданского и воинского долга в любой государственной силовой структуре, в том числе и в учреждениях МЧС Российской Федерации.

Отвлечь подростка от улицы, поставить заслон на пути подростковой преступности, морально - нравственного обнищания детей, позитивно влиять на формирование здоровой нации и моральные устои общества, призвано патриотическое воспитание.

Занятия по программе дисциплинирует ребенка, развивают его умственно и физически, воспитывают в нем силу воли, собранность, целеустремленность, умение самостоятельно мыслить, принимать продуманные, взвешенные решения, содействуют повышению качества труда и учебы, прививают подростку важные в его жизни качества. Подросток в ходе занятий приобретает дополнительный важный опыт неформального общения в коллективе, учится соперничать за своих товарищей, делиться своим опытом и перенимать его у других. В ходе занятий, соревнований, конкурсов и различных воспитательных мероприятий подросток приобщается к героической истории своего Отечества, вырабатывает в себе готовность стать его достойным защитником. Неподдельный интерес к занятиям по программе проявляют не только мальчики, но и девочки.

Кроме того, программа позволяет синтезировать такие науки как история, география, биология, ОБЖ, математика, физика, культура и другие.

**Отличие программы.** Данная общеразвивающей программа туристско-краеведческой направленности имеет военно-патриотическую составляющую. Программа включает в себя три блока: историко-эстетическое воспитание, основы общевоинской подготовки и основы специальной подготовки. Кроме того, программа позволяет синтезировать такие науки как история, география, биология, ОБЖ, математика, физика, культура и другие.

Педагогическая целесообразность общеобразовательной программы. Занятия в клубе способствуют всестороннему развитию личности ребенка. Они направлены на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению истории родного края, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Данная программа призвана сформировать у обучающихся простейшие навыки по спортивному туризму, спасательным работам и развить экологическое мировоззрение. Физическая нагрузка, связанная с систематическими движениями на свежем воздухе в любую погоду, оказывает благоприятное влияние на нервную систему и весь организм в целом.

Занятия предполагают постоянное взаимодействие с природой. Человек обязан изменить свое отношение к окружающему миру, умерить свои потребности и научиться жить в гармонии с природой, осознавая силу своего воздействия на природу. Погружаясь в природу родного края, познавая его, дети учатся анализировать и оценивать состояние окружающей среды.

**Данная программа включает в себя следующие воспитательные компоненты:**

а) Познавательный компонент программы (чтение специальной литературы, просмотр видеofilьмов об истории страны, армии и авиации, родного края, встречи и беседы с ветеранами Великой Отечественной войны, МЧС, интересными людьми). Данные мероприятия развивают любознательность, пополняют теоретические знания, развивают интерес к армейской службе и службе в структурах МЧС, воспитывают любовь к родному краю.

б) Досуговый компонент программы позволяет ребятам проводить время с интересом и пользой в ходе вечеров встреч, участия в праздничных мероприятиях города, воинских частей, в полевых выходах, соревнованиях, тренировках, развлекательных мероприятиях внутри клуба.

в) Спортивно-оздоровительный компонент направлен на укрепление и сохранение здоровья воспитанников, профилактику травматизма, закаливание организма детей. Этот компонент закладывает сознательные навыки занятий физическими упражнениями самостоятельно.

г) Социально-психологический компонент помогает воспитаннику выразить себя своими, т.е. характерными для каждого члена группы индивидуальными средствами, а для этого нужно научиться воспринимать и понимать себя.

д) Общеобразовательный компонент неразрывно связан с процессом обучения и осуществляется в следующих направлениях:

формирование и развитие духовности, нравственно-здорового образа жизни;

воспитание трудолюбия и потребности в труде на благо общества;

воспитание уважения к закону, развитие социальной и гражданской ответственности, готовности к службе в силовых государственных структурах.

В программе применены следующие образовательные технологии:

Педагогическая – совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор форм, методов, способов и приемов обучения, воспитательных средств; это организационно-методический инструментальный педагогического процесса.

Личностно - ориентированная – представляют собой воплощение гуманистической философии, педагогики и психологии. В центре внимания находится целостная личность, стремящаяся к максимальной реализации своих возможностей

Перспективно-опережающая – подготовка с учетом будущей армейской и флотской службы, работы в государственных и силовых структурах.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на обучающихся 6-18 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения – 15 человек.

К занятиям допускаются все желающие по письменному заявлению родителей с предоставлением медицинской справки.

**Срок освоения программы.** Программа разработана на четыре года обучения.

**Объем программы.** Общая продолжительность программы 864 часа, по 216 часов каждый год обучения.

**Режим занятий.** Занятия проводятся три раза в неделю по два часа.

После каждого года обучения за рамками учебных часов проводится многодневное туристское мероприятие – поход, слёт, соревнования или сборы и т.п.

**Педагогические принципы обучения.** Учитывая психофизическое развитие подростков, избирательность их внимания, интерес к новым и необычным делам, быструю возбудимость психики и желание видеть себя среди общества ребят, достойных уважения строится подбор принципов, методов и форм обучения и воспитания, выбор которых зависит от изучаемой темы и мастерства педагога.

1. Принцип природосообразности - руководство факторами природного естественного развития ребёнка
2. Принцип культуросообразности - руководство факторами ценностей и норм общечеловеческой и национальной культуры.
2. Принцип гуманизма - обеспечение приоритета общечеловеческих ценностей и здоровья человека, свободного развития личности.
3. Принцип сознательной активности - формирование осознанного подхода к изучаемому материалу и устойчивый интерес к нему, формирование устойчивой мотивации к занятиям.
4. Принцип доступности - построение процесса обучения и воспитания с учетом психофизического развития и индивидуальных особенностей.
5. Принцип реалистичности - возможность для ребенка реально оценить свои физические и психологические возможности в нестандартных условиях.
6. Принцип последовательности - планирование материала программы в логичной последовательности, учитывающей поэтапное нарастание сложности.
7. Принцип систематичности - логичное, последовательное построение изучаемых вопросов, формирование умений и навыков, входящих в программу.

### **Методы обучения.**

Во время проведения занятий используются следующие методы:

по характеру учебной деятельности: репродуктивные, проблемные, исследовательские, поисковые, объяснительно-иллюстративные, эвристические и пр.;

по степени активности педагога и учащихся: активные (презентации, проблемная лекция, дидактические игры, баскет-метод), интерактивные (мозговой штурм, сравнительные диаграммы, пазлы, интерактивный урок с применением аудио- и видеоматериалов, икт, круглый стол (дискуссия, дебаты), деловые игры, метод проектов, мастер-классы, построение шкалы мнений, дерево решений и др.).

по источнику учебного материала: словесные, наглядные, практические;

по способу организации учебно-познавательной деятельности: методы формирования ЗУН на практике, методы получения новых знаний  
методы проверки и оценивания.

Типы занятий. Комбинированное занятие, занятие изучения и первичного закрепления новых знаний, занятие закрепления знаний и способов деятельности, занятие комплексного применения знаний и способов деятельности, занятие выработки умений и навыков, занятие обобщения и систематизации знаний и способов деятельности, занятие по проверке, оценке, коррекции знаний и способов деятельности.

**Формы проведения занятий** – аудиторные, внеаудиторные.

**Формы организации занятий:**

- а) групповые – познавательное занятие, практические занятия, ролевая игра, экскурсия, поход, тематические задания по подгруппам, семинар; групповая консультация, деловая игра, ролевая игра, презентация.
- б) индивидуальные – практические занятия, беседы, практические советы, творческие конкурсы.
- в) коллективная творческая деятельность – коллективное творческое дело (КТД), демонстрация результатов, выставки, участие в различных конкурсах, соревнованиях.

Занятия в форме соревнований и игр: конкурс, турнир, эстафета, дуэль, КВН, деловая игра, ролевая игра, кроссворд, викторина и т.д.

Занятия, основанные на формах, жанрах и методах работы, известных в общественной практике: исследование, изобретательство, анализ первоисточников, комментариев, мозговая атака, интервью, репортаж, рецензия и т. д.

Занятия, основанные на нетрадиционной организации учебного материала: урок мудрости, откровение, занятие – «дублер начинает действовать» и т. д.

Занятия, напоминающие публичные формы общения: пресс – конференция, брифинг, аукцион, бенефис, телемост, регламентированная дискуссия, панорама, репортаж, диалог, «живая газета», устный журнал и т.д.

Занятия, основанные на имитации деятельности учреждений и организации: следствие, патентное бюро, ученый совет и т. д.



Занятия, основанные на имитации деятельности при проведении общественно-культурных мероприятий: заочная экскурсия, экскурсия в прошлое, игра-путешествие, прогулки и т. д.

Занятия, опирающиеся на фантазию детей: занятие – сказка, занятие – сюрприз и т. д.

## **1.2.Цели и задачи программы.**

### **Цели программы:**

- ☆ создание условий для удовлетворения потребности обучающихся в знаниях по истории и организации спасательного дела России;
- ☆ формирование социально-активной личности гражданина и патриота, обладающего чувством национальной гордости, гражданского достоинства, любви к Отечеству, своему народу.
- ☆ способствовать формированию всесторонне развитой личности средствами туризма и экологии, создать условия для самореализации, социальной адаптации, и оздоровления личности

### **Задачи программы:**

#### *Образовательные:*

- ☆ обучить умениям и навыкам спортивного ориентирования, спортивного туризма, поисково-спасательных работ, военного дела
- ☆ расширить знания обучающихся в области экологии, истории и культуры родного края;
- ☆ ознакомить с правилами оказания первой медицинской помощи.

#### *Воспитательные:*

- ☆ способствовать формированию здорового образа жизни;
- ☆ формировать культуру экологически оправданного поведения;
- ☆ воспитывать волю, терпение, трудолюбие, ответственность, взаимовыручку;
- ☆ создать сплочённый и дружный коллектив, способный решать общественно ценные и личностно значимые задачи.

#### *Развивающие:*

- ☆ способствовать развитию у обучающихся физических, волевых и моральных качеств, самостоятельности, выносливости, ловкости;
- ☆ развивать потребность в стремлении к активной деятельности в области охраны природы, изучения истории родного края;
- ☆ развивать коммуникативные способности детей с учетом их индивидуальности, привить навыки работы в коллективе;
- ☆ способствовать развитию познавательного интереса.

### 1.3. Содержание программы

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
программы "Юный спасатель"  
1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	ИСТОРИКО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ	<b>28</b>	18	10	Наблюдение, опрос, участие в конкурсах
2	ОСНОВЫ ОБЩЕВОЙСКОВОЙ ПОДГОТОВКИ	<b>44</b>	11	33	Наблюдение, опрос, контрольные испытания
3	ОСНОВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	<b>138</b>	27	111	Наблюдение, опрос, контрольные испытания, участие в соревнованиях и походах
4	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	<b>4</b>		4	Зачет
	<b>ИТОГО ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>216</b>	56	160	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
программы "Юный спасатель"  
2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
---	------------------------	------------------	-----------------------------

п/п		Всего	Теория	Практика	
1	ИСТОРИКО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ	<b>22</b>	8	14	Наблюдение, опрос, участие в конкурсах
2	ОСНОВЫ ОБЩЕВОЙСКОВОЙ ПОДГОТОВКИ	<b>44</b>	8	36	Наблюдение, опрос, контрольные испытания
3	ОСНОВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	<b>144</b>	27	117	Наблюдение, опрос, контрольные испытания, участие в соревнованиях и походах
4	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	<b>4</b>		4	Зачет
	ИТОГО ПО ПРОГРАММЕ	<b>216</b>	43	173	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 программы "Юный спасатель"  
 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	ИСТОРИКО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ	<b>20</b>	10	10	Наблюдение, опрос, участие в конкурсах
2	ОСНОВЫ ОБЩЕВОЙСКОВОЙ ПОДГОТОВКИ	<b>28</b>	4	24	Наблюдение, опрос, контрольные испытания
3	ОСНОВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	<b>164</b>	37	127	Наблюдение, опрос, контрольные испытания, участие в соревнованиях и походах
4	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	<b>4</b>		4	Зачет
	ИТОГО ПО ПРОГРАММЕ	<b>216</b>	51	165	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 программы «Юный спасатель»  
 4 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
---	------------------------	------------------	-----------------------------

п/п		Всего	Теория	Практика	
1	ИСТОРИКО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ	<b>20</b>	8	12	Наблюдение, опрос, участие в конкурсах
2	ОСНОВЫ ОБЩЕВОЙСКОВОЙ ПОДГОТОВКИ	<b>24</b>	212	22	Наблюдение, опрос, контрольные испытания
3	ОСНОВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	<b>166</b>	26	140	Наблюдение, опрос, контрольные испытания, участие в соревнованиях и походах
4	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ	<b>4</b>		4	Зачет
	ИТОГО ПО ПРОГРАММЕ	<b>216</b>	36	180	

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ темы	Название темы	теория	практика	всего
<b><i>ИСТОРИКО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ</i></b>				
<b>Твой клуб – твоя гордость</b>				
1	Комплектование группы			6
2	Вводное занятие	1	0	1
3	Зарождение и становление спасательного дела в России.	1	0	1
<b>Основные этапы становления и развития российской государственности</b>				
4	Зарождение древнерусской государственности	2	0	2
5	Псков в системе древнерусской государственности	0	2	2
<b>Основные этапы становления и развития Вооруженных Сил Российского государства</b>				
6	Военная организация древнерусского государства	2	0	2
7	Ратная слава древнего Пскова.	0	2	2

<b>Традиции воинского долга, мужества и патриотизма</b>				
8	Дни воинской славы (победные дни) России	0	2	2
9	Верность Боевому знамени и военной присяге – главная боевая традиция защитника Родины	0	2	2
10	Символы ратной славы и воинской доблести	2	0	2
11	Полководцы и флотоводцы, прославившие Россию	1	0	1
12	Выдающиеся военные ученые и конструкторы России	1	0	1
13	Ветераны – живая история родного края.	2	0	2
<b>Правовые и морально - психологические основы воинской службы</b>				
14	Основы этикета и культуры общения.	1	0	1
15	Отношения в коллективе.	1	0	1
		<b>ВСЕГО ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛУ</b>		
		<b>18</b>	<b>10</b>	<b>28</b>
<b>ОСНОВЫ ОБЩЕВОЙСКОВОЙ ПОДГОТОВКИ</b>				
<b>Огневая подготовка</b>				
16	Материальная часть стрелкового оружия	1	1	2
17	Основы и правила стрельбы	1	1	4
18	Ведение огня из пневматической винтовки по неподвижной цели (стрелковая тренировка)	0	16	16
<b>Подготовка по связи</b>				
19	Радиостанции УКВ диапазона	1	1	2
<b>Радиационная, химическая и биологическая защита</b>				
20	Боевые свойства и поражающие факторы ядерного, химического и биологического оружия	2	0	2
21	Средства индивидуальной защиты и пользование ими	1	1	2
<b>Военная топография</b>				
22	Ориентирование и движение на местности без карты	2	2	4
23	Российские топографические карты.	2	2	4
24	Ориентирование и движение на местности по карте	1	1	2
<b>Общевоинские уставы</b>				
25	Права, общие обязанности и ответственность военнослужащих	1	0	1
26	Военнослужащие и взаимоотношения между ними.	1	0	1
27	Воинская дисциплина.	1	0	1
<b>Строевая подготовка</b>				
28	Строевые приемы и движение без оружия	0	4	4

		<b>ВСЕГО ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛУ</b>	<b>11</b>	<b>33</b>	<b>44</b>
<b>ОСНОВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>					
<b>Начальная специальная подготовка</b>					
29	Природная среда и безопасность	2	0	2	
30	Выживание в условиях автономного существования	1	3	4	
<b>Психологическая подготовка</b>					
31	Психологические особенности личности	1	1	2	
<b>Противопожарная подготовка</b>					
32	Основные правила пожарной безопасности	2	2	4	
33	Первичные средства пожаротушения	1	1	2	
34	Общие сведения о пожарных машинах	0	2	2	
<b>Такелажное дело</b>					
35	Узлы	1	3	4	
<b>Туристическая подготовка</b>					
36	Основы туристической подготовки	6	2	8	
37	Преодоление препятствий без специального снаряжения	1	7	8	
38	Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения	2	20	22	
<b>Ориентирование</b>					
39	Понятие и виды спортивного ориентирования	1	0	2	
40	Спортивная карта	3	6	8	
41	Ориентирование по карте	0	12	12	
<b>Физическая подготовка</b>					
42	Углубленное медицинское обследование	0	2	2	
43	Комплексные занятия	1	31	32	
44	ОФП	0	14	14	
<b>Оказание первой помощи</b>					
45	Первая помощь	1	0	1	
46	Личная и общественная гигиена	1	0	1	
47	Оказание первой помощи	2	4	6	
<b>Основы экологии</b>					

48	Общие понятия об экологии и экологических факторах	1	1	2
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛУ</b>	<b>27</b>	<b>111</b>	<b>138</b>
49	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	<b>ИТОГО ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>56</b>	<b>160</b>	<b>216</b>

## Содержание учебного плана 1 год обучения

### Комплектование группы.

Набор детей в детское объединение. Презентации деятельности клуба

### Вводное занятие

*Теория.* Знакомство с обучающимися. История создания и развития клуба, его традиции и база. Права и обязанности обучаемых (занятие проводится в начале учебного года)

### Зарождение и становление спасательного дела в России

*Теория.* Зарождение и становление спасательного дела в России

### Зарождение древнерусской государственности

*Теория.* Племенные союзы восточных славян. Киевская Русь и принятие христианства. Татаро-монгольское иго и объединение русских земель вокруг Москвы.

### Псков в системе древнерусской государственности

*Практика.* Экскурсия по древним святыням Пскова (Довмонтов город, Ольгинская часовня, Мирожский монастырь)

### Военная организация древнерусского государства

*Теория.* Военная организация древних славян. Борьба русских воинов с монголами-татарами, шведскими и немецкими феодалами

### Ратная слава древнего Пскова.

*Практика.* Участие в торжествах на горе Соколиха у памятника А.Невскому.

первых боёв.

### **Дни воинской славы (победные дни) России**

*Практика.* 9 мая – главный праздник воинской славы России (Ежегодное участие в мероприятиях праздничного парада и чествования ветеранов)

### **Верность Боевому знамени и военной присяге – главная боевая традиция защитника Родины**

*Практика.* Посещение ритуала принятия военной присяги в частях Псковского гарнизона.

### **Символы ратной славы и воинской доблести**

*Теория.* Боевые Знамёна, штандарты и флаги Вооружённых Сил. Государственные награды Российской Федерации. Военная форма одежды и воинские звания.

### **Полководцы и флотоводцы, прославившие Россию**

*Теория.* Становление офицерского корпуса России. Полководцы и флотоводцы, прославившие Россию

### **Выдающиеся военные ученые и конструкторы России**

*Теория.* Отечественная стрелковая и артиллерийская школа. Морская и воздушная мощь России.

### **Ветераны – живая история родного края.**

*Практика.* Встреча с ветеранами войны.

### **Отношения в коллективе.**

*Теория.* Отношения в коллективе клуба, учебной группе. Особенности воинских коллективов. Уставные взаимоотношения – основа боевой готовности в армейской службе.

### **Основы этикета и культуры общения.**

*Теория.* Сущность этикета. Воинские уставы о культуре общения и поведения военнослужащих

### **Материальная часть стрелкового оружия**



**Теория.** Краткий обзор пневматической винтовки ИЖ-38. Техника безопасности при работе с оружием.

**Практика.** Чистка оружия. Сдача зачета по ТБ при обращении с оружием

### **Основы и правила стрельбы**

**Теория.** Явление выстрела. Начальная скорость пули. Траектория и ее элементы. Прямой выстрел. Нормальные (табличные) условия стрельбы. Влияние внешних условий на полет пули. Пробивное (убойное) действие пули.

**Практика.** Назначение исходных установок (выбор прицела и точки прицеливания). Корректирование стрельбы. Определение поправок.

### **Ведение огня из пневматической винтовки по неподвижной цели (стрелковая тренировка)**

**Практика.** Изготовка к стрельбе. Тренировка в однообразии и точности прицеливания. Производство выстрела (установка прицела, прицеливание, спуск курка, удержание оружия). Корректирование стрельбы.

### **Радиостанции УКВ диапазона**

**Теория.** Основные тактико-технические данные радиостанций Р-123 (Р-173, Р-163-50У), Р-159М, Р-158, Р-163-1У (Р-168-0,1У; -0,5У;-5УН) Состав комплекта. Правила пользования аппаратурой внутренней связи и коммутации Р-124 (Р-174).

**Практика.** Подготовка радиостанций к работе. Включение и проверка работоспособности. Настройка радиостанций на рабочие частоты.

### **Боевые свойства и поражающие факторы ядерного, химического, биологического оружия**

**Теория.** Боевые свойства и поражающие факторы ядерного оружия. Виды ядерных взрывов и их отличие по внешним признакам. Краткая характеристика поражающих факторов ядерного взрыва и их воздействие на организм человека, боевую технику и вооружение.

Лучевая болезнь. Допустимые мощности доз облучения. Профилактика лучевых поражений.

Особенности поражающего действия нейтронных боеприпасов. Способы защиты личного состава, вооружения и военной техники, рассредоточение и маскировка, использование защитных свойств местности, техники, окопов, траншей и других сооружений, средств индивидуальной и коллективной защиты.

Противорадиационные препараты и порядок их использования. Особенности защиты личного состава и населения при радиационных авариях на предприятиях атомной энергетики.

## **Средства индивидуальной защиты и пользование ими**

*Теория.* Правила пользования противогазом, респиратором и средствами защиты органов дыхания от окиси углерода.

*Практика.* Одевание противогаза. Уход за СИЗ.

## **Ориентирование на местности без карты**

*Теория.* Сущность ориентирования, способы и порядок ориентирования на местности без карты. Определение направлений на стороны горизонта по компасу, небесным светилам, признакам местных предметов. Определение своего местоположения относительно окружающих местных предметов. Выбор и использование ориентиров.

*Практика.* Определение направлений на стороны горизонта по компасу, небесным светилам, признакам местных предметов. Определение своего местоположения относительно окружающих местных предметов. Выбор и использование ориентиров.

## **Российские топографические карты.**

*Теория.* Российские топографические карты. Условные знаки. Номенклатура карт

Ознакомление с топографическими картами масштабов 1:25 000; 1:50 000; 1:100 000; 1:500 000; 1:1000 000. Условные знаки населенных пунктов, местных предметов, дорожной сети, рельефа, гидрографии, растительного покрова. Пояснительные надписи и условные сокращения, применяемые на топографических картах

*Практика.* Чтение топографических карт.

## **Ориентирование и движение на местности по карте**

*Теория.* Способы ориентирования карты. Определение по карте своего местонахождения на различных точках маршрута, глазомерно - по ближайшим ориентирам, промером пройденного пути, способом засечек. Особенности ориентирования по карте на открытой и закрытой местности.

*Практика.* Определение по карте своего местонахождения на различных точках маршрута, глазомерно - по ближайшим ориентирам, промером пройденного пути, способом засечек. Проверка правильности движения. Определение по карте своего местонахождения. Изучение по карте маршрута движения и движение по маршруту. Запоминание маршрута движения и последующее восстановление его на карте.

## **Права, общие обязанности и ответственность военнослужащих**

*Теория.* Военнослужащий Вооруженных Сил Российской Федерации - защитник Отечества. Положение о военной присяге и Боевом знамени части.

Права и общие обязанности военнослужащего

## **Военнослужащие и взаимоотношения между ними.**

*Теория.* Военское приветствие. Военская вежливость и поведение военнослужащих. Ответственность за нарушение уставных правил взаимоотношений между военнослужащими.

## **Теория. Военская дисциплина.**

Понятие воинской дисциплины. Обязанности военнослужащих по соблюдению воинской дисциплины. Применяемые поощрения и налагаемые на солдат дисциплинарные взыскания.

## **Строевые приемы и движение без оружия**

*Практика.* Выполнение команд: "Становись", "Равняйся", "Смирно", "Вольно", "Заправиться", "Отставить", "Головные уборы снять (надеть)". Повороты на месте. Движение строевым шагом.

Участие в соревнованиях по строевой подготовке.

## **Природная среда и безопасность**

*Теория.* Взаимодействие человека с природой. Природоохранный кодекс туриста.

## **Выживание в условиях автономного существования**

*Теория.* Понятие об автономном существовании. Факторы выживания. Подручные средства жизнеобеспечения. Лекарственные, ядовитые и съедобные растения.

*Практика.* Изучение растений в природной среде. Сбор природного материала и его оформление.

## **Основные правила пожарной безопасности**

**Теория.** Противопожарная защита и правила пожарной безопасности. План противопожарной охраны, пользование пожарной сигнализацией. Пожарные команды, пожарные посты и расчеты.

Правила пожарной безопасности при размещении в палатках и в лесу во время полевых занятий.

**Практика.** Изучение плана эвакуации при пожаре. Отработка навыков поведения при пожаре. Эвакуация.

### **Первичные средства пожаротушения**

**Теория.** Назначение, виды, область применения, состав огнетушащего вещества, маркировка огнетушителей, сроки перезарядки.

**Практика.** Отработка навыков работы с огнетушителями.

### **Общие сведения о пожарных машинах**

Экскурсия в пожарную часть

### **Узлы**

**Теория.** Туристские узлы. Значение узлов. Узлы: «простой» и «двойной проводник», «восьмерка», «прямой», «схватывающие узлы», «встречный». Техника вязания узлов.

Игры с верёвками «Живые узлы», «Скоростное вязание», «Лебедь, рак и щука», «Тянем, потянем и перетянем» и другие. Вязка узлов на скорость. Вязка узлов в паре.

**Практика.** Вязка узлов

### **Основы туристической подготовки**

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

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемого рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка, ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Ремонтный набор.

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник. Ремонтный набор, аптечка.

**Практика.** Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением, его ремонт. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе.

### **Преодоление полосы препятствий без специального снаряжения**

**Теория.** Естественные и искусственные препятствия. Способы преодоления препятствий без снаряжения. Понятия «самостраховка», «страховка».

**Практика.** Прохождение дистанции без специального снаряжения: переправа через болото по кочкам, по гати с помощью жердей, шеста, переправа по бревну на равновесие, преодоление завала, «мышеловка», спуски и подъёмы.

### **Преодоление полосы препятствий с помощью специального снаряжения**

**Теория.** Специальное снаряжение (страховочная система, веревки, карабины и т.д).

Понятие «самостраховка». Правила преодоления препятствий с помощью специального снаряжения: навесная переправа, параллельная переправа, траверс склона, спуск с самостраховкой, подъём с самостраховкой, переправа по бревну с перилами.

**Практика.** Прохождение дистанции с помощью специального снаряжения: спуск и подъём с самостраховкой, навесная и параллельная переправа, переправа по бревну по перилам.

Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму.

### **Понятия и виды спортивного ориентирования**

**Теория.** Правила проведения соревнований по ориентированию в заданном направлении, соревнований на маркированной трассе, соревнований по выбору.

### **Спортивная карта**

**Теория.** Спортивная карта, ее назначение. Отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты: населённые пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на спортивной карте.

**Практика.** Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. «Путешествие по карте». Упражнения на запоминание условных знаков.

### **Ориентирование по карте**

**Практика.** Прохождение маршрутов с использованием крупномасштабных карт, участков с измерением пройденного расстояния.

Участие в городских соревнованиях по ориентированию.

### **Углубленное медицинское обследование.**

**Практика.** Постановка на учет и прохождение медицинского обследования во врачебно - физкультурном диспансере.

### **Комплексные занятия по ОФП**

**Теория.** Общая физическая подготовка - основа специальной подготовки.

**Практика.** Упражнения для развития общей физической подготовки. Подвижные игры и эстафеты, походы.

Участие в соревнованиях по ОФП.

*Упражнения на развитие равновесия.*

Средства и методы совершенствования динамического и статического равновесия.

Упражнения на полу. На уменьшенной опоре. На гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами. Сложность и дозировка упражнений повышаются по мере роста подготовленности занимающихся.

Примерный комплекс упражнений для развития равновесия.

1. Стойка ноги врозь, руки в стороны, набивной мяч 2-3 кг на голове:

- а. Приседать и вставать балансируя руками.
- б. Становиться на гимнастическую скамейку и сходить с нее.
2. Темповые прыжки на месте и с поворотом в левую и правую сторону.
3. Ходьба по бревну боком с крестными шагами, руки за спину.
4. Вставать и садиться, отводя руки и ногу вверх - вниз, прогибаясь.
5. Стоять на доске, под которую положен камень. Задача: сохранить равновесие.

*Упражнения на развитие гибкости.*

Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад,

с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением.

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.

1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и на оборот, не сгибая ноги в коленях.
2. Стоя спиной к гимнастической стенке, переходить в положение «мост», опираясь руками на рейки стенки.
3. Стоя ноги врозь, вращать обруч на пояснице.
4. Стоя поочередно левым - правым боком, опираясь одной рукой на бум, выполнять махи ногой назад.
5. Стоя согнувшись, ноги врозь, опираясь руками на горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.
- б. Упражнения на развития силы.

Собственно, силовые способности, скоростно - силовые способности /динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила/. Средства развития силы: упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением и т. д. Основные методы развития силы: использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и околопредельных отягощений, изометрических / статических / упражнений.

Всевозможные упражнения с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, гантели и др.). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи ног. Метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.) Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра и т. д.

#### Примерный комплекс упражнений для развития силы.

1. Из упора сидя руки сзади поднимать ноги в угол с последующим возвращением в исходное положение.
2. Из упора лежа на полу отжиматься от пола, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки приседать, поднимая руки с гантелями вперед, вставать на носки, отводя руки назад.
4. Лежа на животе, руки за головой, поднимать и опускать туловище, прогибая спину.

Упражнения на развитие быстроты.

Быстрота / скоростные способности /. Критерий оценки быстроты: латентное время двигательных реакций, скорость одиночного движения, частота движений. Подбор средств для развития быстроты, методы развития быстроты. Объем и интенсивность физических нагрузок для развития быстроты. Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор- присев. Выбрасывание ногами предмета. Приседание на двух ногах, на одной ноге с дополнительной опорой. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе и др.

Равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью.

#### Примерный комплекс упражнений для развития быстроты.

1. Бег в умеренном темпе с незначительным продвижением вперед, опорная нога выпрямлена. Высоко поднимать бедро маховой ноги.
2. Челночный бег на 10-метровых отрезках с выносом прямой ноги.
3. Темповые прыжки с ноги на ногу через линейку. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене.



4. Максимально быстрый бег на дистанцию 60м. Возвращение назад шагом.

5. Темповые прыжки из круга в различных направлениях.

### **Общефизическая подготовка**

#### **Личная и общественная гигиена.**

*Теория.* Личная и общественная гигиена. Предупреждение заразных заболеваний

#### **Первая помощь.**

*Теория.* Зачем нужно оказывать первую помощь. Понятие первой помощи. Виды медицинской помощи, объем и задачи. Правовые аспекты при оказании первой помощи. Опасные заблуждения о первой медицинской помощи.

#### **Оказание первой помощи.**

*Теория.* Понятие о ране. Виды кровотечений. Важность и необходимость немедленной остановки кровотечения при ранениях. Наложение повязок при капиллярном и венозном кровотечении.

*Практика.* Первая помощь при ранениях и кровотечениях (капиллярном

#### **Общие понятия об экологии и экологических факторах**

*Теория.* Что изучает экология. Основные составляющие окружающей природной среды (воздушная и водная среда, животный и растительный мир, почва, недра).

Понятие экологического фактора. Ресурсы природной среды

*Практика.* Изучение малых рек города. Метеонаблюдения в лесу. Предсказание погоды по растениям и поведению животных.

Дневник наблюдений. Запись наблюдений. Зарисовка, фото- и видеосъемка

#### **Промежуточная аттестация**

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ темы	Название темы	теория	практика	всего
<b>ИСТОРИКО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ</b>				
<b>Твой клуб – твоя гордость</b>				
1	Вводное занятие	1	0	1
2	Современное состояние, перспективы развития МЧС России	0	2	2
<b>Основные этапы становления и развития российской государственности</b>				
3	Московская Русь- центр русской государственности	2	0	2
4	Псковская вечевая республика	0	2	2
<b>Основные этапы становления и развития Вооруженных Сил Российского государства</b>				
5	Военная организация Московской Руси	2	0	2
6	Псков на страже северо-западных рубежей русского централизованного государства	0	2	2
<b>Традиции воинского долга, мужества и патриотизма</b>				
7	Дни воинской славы (победные дни) России	2	2	4
8	Подвиги псковичей при выполнении воинского долга в региональных конфликтах и защите конституционной целостности страны.	0	2	2
9	Воинские ритуалы в Вооруженных Силах	0	2	2
10	Ветераны – живая история родного края.	0	2	2
<b>Правовые и морально - психологические основы воинской службы</b>				
11	Дисциплинированность – важнейшее качество личности воина	1	0	1
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛУ</b>		<b>8</b>	<b>14</b>	<b>22</b>
<b>ОСНОВЫ ОБЩЕВОЙСКОВОЙ ПОДГОТОВКИ</b>				
<b>Огневая подготовка</b>				
12	Материальная часть стрелкового оружия.	1	3	4
13	Ведение огня из пневматической винтовки по неподвижной цели (стрелковая тренировка)	0	12	12
<b>Подготовка по связи</b>				
14	Радиостанции УКВ диапазона	0	2	2

<b>Радиационная, химическая и биологическая защита</b>				
15	Боевые свойства и поражающие факторы ядерного, химического и биологического оружия	2	0	2
16	Средства индивидуальной защиты и пользование ими	1	3	4
<b>Военная топография</b>				
17	Ориентирование и движение на местности без карты	1	3	4
18	Российские топографические карты.	1	3	4
19	Ориентирование и движение на местности по карте	0	4	4
<b>Общевойские уставы</b>				
20	Права, общие обязанности и ответственность военнослужащих	1	0	1
21	Обязанности лиц суточного наряда	1	0	1
<b>Строевая подготовка</b>				
22	Строевые приемы и движение без оружия	0	6	6
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛУ</b>		<b>8</b>	<b>36</b>	<b>44</b>
<b>ОСНОВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>				
<b>Начальная специальная подготовка</b>				
23	Природная среда и безопасность	2	0	2
24	Выживание в условиях автономного существования	2	6	8
<b>Психологическая подготовка</b>				
25	Методы и приемы управления психологическим состоянием	1	1	2
<b>Противопожарная подготовка</b>				
26	Основные способы и приемы тушения пожаров	1	1	2
27	Первичные средства пожаротушения	2	0	2
<b>Такелажное дело</b>				
28	Узлы	1	3	4
<b>Туристическая подготовка</b>				
29	Основы туристической подготовки	2	2	4
30	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий	1	3	4
31	Преодоление препятствий без специального снаряжения	0	4	4
32	Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения	4	18	22
<b>Основы аварийно-спасательных работ</b>				

33	Работа со средствами связи при ведении ПСР	0	2	2
34	Спасательные работы на воде	2	2	4
35	Транспортировка пострадавшего	2	2	4
<b>Ориентирование</b>				
36	Спортивная карта	0	4	4
37	Ориентирование по карте	0	12	12
<b>Физическая подготовка</b>				
38	Углубленное медицинское обследование.	0	2	2
39	Комплексные занятия	2	30	32
40	ОФП	0	14	14
<b>Оказание первой помощи</b>				
41	Оказание первой доврачебной помощи	4	8	12
<b>Экологическая подготовка</b>				
42	Источники загрязнения окружающей среды и ответственность за экологические правонарушения	1	1	2
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛУ</b>		<b>27</b>	<b>117</b>	<b>144</b>
43	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>ИТОГО ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>43</b>	<b>173</b>	<b>216</b>

## Содержание учебного плана 2 года обучения

### Вводное занятие

*Теория.* Права и обязанности обучаемых. Перспективы и планы на год

### Современное состояние, перспективы развития МЧС России

*Практика.* Экскурсия в ГУ МЧС по Псковской области и встреча с руководством

### Московская Русь - центр русской государственности

*Теория.* Укрепление Москвы при Иване III. Иван Грозный и его реформы. Смутное время и утверждение династии Романовых.

### Псковская вечевая республика

*Практика.* Экскурсия по историческим местам Пскова (Троицкий собор, Приказная палата, Поганкины палаты)

### **Военная организация Московской Руси.**

*Теория.* От княжеских дружин к стрелецкому войску. Борьба с польско-литовской интервенцией.

### **Псков на страже северо-западных рубежей русского централизованного государства.**

*Практика.* Экскурсия по историческим местам Пскова (Псковский Кремль, памятник защитникам Пскова от польских захватчиков)

### **Дни воинской славы (победные дни) России**

*Теория.* Дни воинской славы (победные дни) России (20 век)

*Практика.* 9 мая – главный праздник воинской славы России (Ежегодное участие в мероприятиях праздничного парада и чествования ветеранов)

### **Подвиги псковичей при выполнении воинского долга в региональных конфликтах и защите конституционной целостности страны.**

*Практика.* Посещение памятника и музея 2 брСпН, 6 роты в 104 гв.дшп.

### **Воинские ритуалы в Вооруженных Силах**

*Практика.* Посещение воинской части при проведении митинга и поздравления личного состава в день части

### **Ветераны – живая история родного края.**

*Практика.* Встреча и помощь ветеранам войны

### **Дисциплинированность – важнейшее качество личности воина**

*Теория.* Полководцы России о значении дисциплины в мирной жизни и в бою. Повиновение и исполнительность – основа воинской дисциплины.

### **Материальная часть стрелкового оружия.**

*Теория.* Назначение, характеристика, устройство автомата Калашникова. Порядок неполной разборки и сборки автомата.

*Практика.* Сборка, разборка автомата.

### **Ведение огня из пневматической винтовки по неподвижной цели (стрелковая тренировка)**

*Практика.* Тренировка в однообразии и точности прицеливания. Производство выстрела (установка прицела, прицеливание, спуск курка, удержание оружия). Корректирование стрельбы

### **Радиостанции УКВ диапазона**

*Практика.* Практика в работе на радиостанциях. Ведение радиотелефонного обмена, установление связи, предложение и передача радиограмм, передача сигнала, переговоры по радиотелефону.

### **Боевые свойства и поражающие факторы ядерного, химического, биологического оружия.**

*Теория.* Назначение и боевые свойства химического оружия. Классификация отравляющих веществ. Основные типы ОВ. Основные свойства отравляющих веществ, характер заражения объектов, способы обнаружения. Признаки поражения, само- и взаимопомощь при поражении отравляющими веществами. Средства применения отравляющих веществ. Активные химически опасные вещества (АХОВ), их воздействие на организм человека, способы обнаружения и защиты.

Биологическое оружие. Основные свойства биологических средств. Особенности их воздействия на организм человека, животных, растений. Вероятные агенты биологического оружия. Средства применения биологического оружия.

Внешние (косвенные) признаки применения биологического оружия. Средства профилактики и лечения поражений биологическим оружием. Правила поведения личного состава в очаге биологического оружия, основанного на новых физических принципах.

Поражающее действие возможных новых видов оружия массового поражения: лучевое, радиочастотное, инфразвуковое, радиологическое и геофизическое оружие.

### **Средства индивидуальной защиты и пользование ими**

*Теория.* Общевоинской защитный комплект и легкий защитный костюм Л1. Надевание, снятие, укладка и переноска защитного комплекта, костюма

*Практика.* Надевание, снятие, укладка и переноска защитного комплекта, костюма

### **Ориентирование на местности без карты**

**Теория.** Азимут. Ориентирование по азимутам. Определение азимутов на местные предметы. Подготовка данных для движения по азимуту. Выдерживание указанного (намеченного) направления движения и расстояния. Обход препятствий

**Практика.** Ориентирование на местности по азимутам. Определение азимутов на местные предметы. Подготовка данных для движения по азимуту. Выдерживание указанного (намеченного) направления движения и расстояния. Обход препятствий

### **Российские топографические карты. Условные знаки.**

**Теория.** Способы определения по карте расстояний, превышений, направлений, и крутизны скатов. Характеристика по карте дорожной сети и растительного покрова. Чтение. Разграфка и номенклатура топографических карт. Разграфка карт на стыке смежных зон. Сбережение карт.

**Практика.** Определение по карте расстояний, превышений, направлений, и крутизны скатов. Чтение карты по маршруту. Определения по топографической карте положения точки при помощи прямоугольных зональных координат. Сбережение карт.

### **Ориентирование и движение на местности по карте**

**Практика.** Ориентирование на местности по карте. Ориентирование карты по направлениям на стороны горизонта, на ориентиры, по линейному ориентиру. Определение своего местоположения и положения обнаруженных целей. Опознавание ориентиров.

### **Права, общие обязанности и ответственность военнослужащих**

**Теория** *Должностные* и специальные обязанности военнослужащих. Обязанности солдата. Ответственность военнослужащего: дисциплинарная, административная, гражданско-правовая, материальная и уголовная.

### **Обязанности лиц суточного наряда**

**Теория.** Назначение суточного наряда. Состав суточного наряда роты и его вооружение. Обязанности дневального по роте.

Подготовка дневального по парку и его обязанности. Действия дневального по парку при допуске в парк военнослужащих, выпуске машин из парка, возникновении пожара и пользовании средствами сигнализации

### **Строевые приемы и движение без оружия**

**Практика.** Выполнение команд: "Становись", "Равняйся", "Смирно", "Вольно", "Заправиться", "Отставить", "Головные уборы снять (надеть)". Повороты на месте.

Движение строевым шагом. Повороты в движении.

Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.

Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.

Участие в соревнованиях по строевой подготовке.

### **Природная среда и безопасность.**

*Теория.* Зависимость здоровья человека от здоровья природы в целом. Правила личной безопасности и профилактики травматизма при взаимодействии с окружающей средой. Опасные ситуации в природных условиях.

### **Выживание в условиях автономного существования**

*Теория.* Правила безопасного поведения при автономном существовании. Критерии выживания. Добыча воды и пищи. Виды костров и разведение костра (в том числе без спичек). Изготовление одежды из подручных средств.

*Практика.* Добыча воды и пищи. Разведение костра (в том числе без спичек). Изготовление одежды из подручных средств.

### **Методы и приемы управления психологическим состоянием.**

*Теория.* Снятие эмоционального напряжения. Работа с негативным состоянием.

*Практика.* Снятие эмоционального напряжения. Работа с негативным состоянием.

### **Основные способы и приемы тушения пожаров**

*Теория.* **Общие требования безопасности при тушении пожаров.** Принудительная ликвидация источника пламени, охлаждение среды горения и горючего вещества и обеднение содержания кислорода в воздухе. Химические и механические пути устранения огня.

*Практика.* Выбор применения огнетушащих веществ.

### **Первичные средства пожаротушения**

*Теория.* Назначение и устройство пожарного щита, шкафа пожарного крана. Углекислотные, пенные и порошковые огнетушители.



**Практика.** Практическая работа с первичными средствами пожаротушения.

## **Узлы**

**Теория.** Туристские узлы. Значение узлов в туризме. Виды узлов: «брамшкотовый», «схватывающий одним концом», «выбленочный», «двойной проводник», «встречный», «восьмёрка» и другие.

**Практика.** Игры с верёвками: «Синхронное вязание», «Затянешь узел – пожалеешь!», «Не затянешь узел – тоже пожалеешь!», «Простой, вроде, узел, а завязывать трудно!» и другие. Вязка узлов на время. Вязка узлов в паре.

## **Основы туристической подготовки**

**Теория.** Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, их преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Размещение личного и группового снаряжения в палатке. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор туристской группы: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимних походов.

Правило безопасности при переноске бензиновых и газовых горелок. Правило безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними.

**Практика.** Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением, его ремонт. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе.

## **Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий**

**Теория.** Способы преодоления травянистых склонов и осыпей, подъем и спуск. Подъем «в лоб», зигзагом. Спуск зигзагом, по прямой. Движение по склонам, поросшим редкой травой, густой и высокой травой. мелким, малоустойчивым осыпям. Применение ледоруба (горной палки). Способы преодоления препятствий в лесисто-болотистой местности.

**Практика.** Преодоления травянистых склонов и осыпей, подъем и спуск. Подъем «в лоб», зигзагом. Спуск зигзагом, по прямой. Движение по склонам, поросшим редкой травой, густой и высокой травой. мелким, малоустойчивым осыпям. Применение ледоруба (горной палки). Преодоления препятствий в лесисто-болотистой местности

### **Преодоление препятствий без специального снаряжения.**

*Практика.* Прохождение дистанции без специального снаряжения: переправа через болото по кочкам, по гати с помощью жердей, шеста, переправа по бревну на равновесие, преодоление завала, «мышеловка», спуски и подъёмы.

### **Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения.**

*Теория.* Преодоление навесной и параллельной переправ с командной страховкой. Спуск (наведенный) по-спортивному, с самостраховкой, с помощью специального снаряжения.

Личное и командное наведение спуска и подъёма, траверса склона. Наведение командой спуска и подъёма с самостраховкой разными способами. Личное наведение спуска, снятие перил.

Технические приёмы и правила безопасного преодоления препятствий. Оказание взаимовыручки и взаимопомощи. Командное и сквозное прохождение дистанции. Лидирующий и замыкающий участник. Спортивное поведение. Элементы тактики прохождения и взаимодействия участников на дистанции. Переправа маятником по бревну (горизонтальный маятник). Переправа методом «вертикальный маятник». Крутонаклонная переправа вниз и вверх. Самовыпуск на крутонаклонной переправе.

Понятие «блок», «полиспасть». Командное наведение навесной и параллельной переправ. Переправа первого участника вброд. Переправа первого участника через водное препятствие по бревну. Переправа первого участника через овраг по бревну, по дну.

Командная страховка на скальном участке.

Ознакомление с различными вариантами работы и взаимодействия на этапах: подъём, спуск, траверс по склону со самостраховкой; преодоление оврага на судейском «маятнике», переправа по бревну с наведением перил, переправа по качающемуся бревну. Наведение командной страховки на скальном участке.

*Практика.* Прохождение дистанции с помощью специального снаряжения. Командное прохождение дистанции.

Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму.

### **Работа со средствами связи при ведении поисково-спасательных работ**

**Практика.** Развертывание радиостанций КВ и УКВ диапазона. Развертывание переносной радиостанции на табельные антенны в районе ЧС. Настройка радиостанции на заданные частоты в соответствии с радиоданными, вхождение в связь с корреспондентом. Работа на радиостанции, осуществление взаимодействия между спасателями при ведении ПСР.

### **Спасательные работы на воде**

**Теория.** Требования безопасности при ведении ПСР. Причины травматизма: личностные, технические, организационные. Осознание степени риска.

**Практика.** Отработка техники броска конца Александрова и спасательного круга в зону утопающего.

### **Транспортировка пострадавшего**

**Теория.** Положение пострадавшего в зависимости от травмы. Транспортировка пострадавших на носилках, с помощью спасательной веревки, по лестнице, на руках, на спине, на плечах, с помощью ляжки на груди, с помощью ляжки на спине. Вязка носилок из подручных средств.

**Практика.** Транспортировка пострадавших на носилках, с помощью спасательной веревки, по лестнице, на руках, на спине, на плечах, с помощью ляжки на груди, с помощью ляжки на спине.

Вязка носилок из подручных средств.

### **Спортивная карта**

**Практика.** Зарисовка топографических знаков. Чтение топографических и спортивных карт по квадратам, нитке маршрута. Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

### **Ориентирование по карте**

**Практика.** Прохождение маршрутов с использованием крупномасштабных карт, участков с измерением пройденного расстояния.

Участие в городских соревнованиях по ориентированию.

### **Углубленное медицинское обследование.**

**Практика.** Постановка на учет и прохождение медицинского обследования во врачебно - физкультурном диспансере.

### **Комплексные занятия по ОФП**

**Теория.** Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Дыхание и газообмен. Сердце и сосуды. Нервная система. Органы пищеварения и обмен веществ.

Врачебный контроль и самоконтроль.

**Практика.** Упражнения для развития общей физической подготовки. Подвижные игры и эстафеты, походы.

#### Упражнения на развитие равновесия.

Средства и методы совершенствования динамического и статического равновесия.

Упражнения на полу. На уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами. Сложность и дозировка упражнений повышаются по мере роста подготовленности занимающихся.

*Примерный комплекс упражнений для развития равновесия.*

1. Стойка ноги врозь, руки в стороны, набивной мяч 2-3 кг на голове:
  - а. Приседать и вставать балансируя руками.
  - б. Становиться на гимнастическую скамейку и сходить с нее.
2. Темповые прыжки на месте и с поворотом в левую и правую сторону.
3. Ходьба по бревну боком с крестными шагами, руки за спину.
4. Вставать и садиться, отводя руки и ногу вверх - вниз, прогибаясь.
5. Стоять на доске, под которую положен камень. Задача: сохранить равновесие.

#### Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением.

*Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.*

1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и на оборот, не сгибая ноги в коленях.
2. Стоя спиной к гимнастической стенке, переходить в положение «мост», опираясь руками на рейки стенки.
3. Стоя ноги врозь, вращать обруч на поясице.
4. Стоя поочередно левым - правым боком, опираясь одной рукой на бум, выполнять махи ногой назад.
5. Стоя согнувшись, ноги врозь, опираясь руками на горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.

#### Упражнения на развития силы.

Собственно, силовые способности, скоростно - силовые способности /динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила/. Средства развития силы: упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением и т. д. Основные методы развития силы: использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и около предельных отягощений, изометрических / статических / упражнений.

Всевозможные упражнения с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, гантели и др.). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи ног. Метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.) Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра и т. д.

#### *Примерный комплекс упражнений для развития силы.*

1. Из упора сидя руки сзади поднимать ноги в угол с последующим возвращением в исходное положение.
2. Из упора лежа на полу отжиматься от пола, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки приседать, поднимая руки с гантелями вперед, вставить на носки, отводя руки назад.
4. Лежа на животе, руки за головой, поднимать и опускать туловище, прогибая спину.

#### Упражнения на развитие быстроты.

Быстрота / скоростные способности /. Критерий оценки быстроты: латентное время двигательных реакций, скорость одиночного движения, частота движений. Подбор средств для развития быстроты, методы развития быстроты. Объем и интенсивность физических нагрузок для развития быстроты.

Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор- присев. Выбрасывание ногами предмета. Приседание на двух ногах, на одной ноге с дополнительной опорой. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе и др.

Равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью.

*Примерный комплекс упражнений для развития быстроты.*

1. Бег в умеренном темпе с незначительным продвижением вперед, опорная нога выпрямлена. Высоко поднимать бедро маховой ноги.
2. Челночный бег на 10-метровых отрезках с выносом прямой ноги.
3. Темповые прыжки с ноги на ногу через линейку. Следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене.
4. Максимально быстрый бег на дистанцию 60м. Возвращение назад шагом.
5. Темповые прыжки из круга в различных направлениях.

Подвижные игры и эстафеты, походы.

Участие в соревнованиях по ОФП.

### **Оказание первой помощи**

**Теория.** Ранение в лицо.

Кровотечение из уха.

Ранение глаза.

Носовое кровотечение.

Обширные раны головы.

Ранение лба.

Ранение волосистой части головы.

Ранение груди. Ранение в живот.

Признаки и виды отравлений. Первая помощь при отравлениях

Понятие и правила иммобилизации. Использование подручных средств

Ушибы, вывихи; понятие, признаки, общие правила оказания первой помощи.

Ожоги, причины возникновения, признаки, классификация. Профилактика и первая медицинская помощь при ожогах.

Отморожения, переохлаждения, ознобления; причины, признаки, классификация. Профилактика и первая медицинская помощь при отморожении и замерзании

**Практика.** Первая помощь при ранении в лицо, кровотечении из уха, ранении глаз, носовом кровотечении, обширных ранах головы, ранении лба, ранении волосистой части головы.

Первая помощь при ранении груди, ранении в живот.

Наложение герметичной повязки.

Первая помощь при отравлениях

Иммобилизация

Первая помощь при вывихах, ушибах.

Первая помощь при ожогах. Тренировка в наложении повязок на обожженные поверхности.

Первая помощь при отморожениях

**Источники загрязнения окружающей среды и ответственность за экологические правонарушения,**

**Теория.** Физические, химические и биологические загрязнения. Понятие объекта и экологической системы. Понятие источника загрязнения. Источники загрязнения на различных объектах. Источники загрязнения окружающей природной среды при повседневной деятельности.

Основные положения Закона Российской Федерации «Об охране окружающей среды». Виды ответственности. Экологические преступления.

**Практика.** Экологическая игра «По следам Робинзона».

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ темы	Название темы	теория	практика	всего
<b>ИСТОРИКО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ</b>				
<b>Твой клуб – твоя гордость</b>				
1	Вводное занятие	1	0	1
2	Система подготовки кадров и учебные заведения по подготовке специалистов для МЧС	0	2	2
<b>Основные этапы становления и развития российской государственности</b>				
3	История императорской России	2	0	2
4	Псков в истории императорской России	0	2	2
<b>Основные этапы становления и развития Вооруженных Сил Российского государства</b>				
5	Становление регулярной армии и флота России в 17-19 веках	2	0	2
6	Зарождение и развитие военной организации советского государства	2	0	2
7	Псков и создание первых отрядов Красной гвардии	0	2	2
<b>Традиции воинского долга, мужества и патриотизма</b>				
8	Дни воинской славы (победные дни) России	2	2	4
9	Армия и флот – опора отечественной духовности и культуры	1	0	1
10	Ветераны – живая история родного края.	0	2	2
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛУ</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>



<b>ОСНОВЫ ОБЩЕВОЙСКОВОЙ ПОДГОТОВКИ</b>				
<b>Огневая подготовка</b>				
11	Материальная часть стрелкового оружия	0	2	2
12	Ведение огня из пневматической винтовки по неподвижной цели (стрелковая тренировка)	0	8	8
<b>Радиационная, химическая и биологическая защита</b>				
13	Приборы радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля	1	1	2
<b>Военная топография</b>				
14	Российские топографические карты	2	4	6
<b>Общевоинские уставы</b>				
15	Обязанности лиц суточного наряда	1	0	1
16	Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих.	1	0	1
<b>Строевая подготовка</b>				
17	Строевые приемы и движение без оружия	0	4	4
18	Строевые приемы и движение с оружием	0	4	4
		<b>ВСЕГО ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛУ</b>		
		<b>4</b>	<b>24</b>	<b>28</b>
<b>ОСНОВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>				
<b>Начальная специальная подготовка</b>				
19	ЧС природного и техногенного характера	2	0	2
20	Выживание в условиях автономного существования	2	4	6
21	Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС	2	0	2
22	Выживание в различных ЧС	2	2	2
<b>Психологическая подготовка</b>				
23	Методы и приемы управления психологическим состоянием	0	2	2
<b>Противопожарная подготовка</b>				
24	Основные способы и приёмы тушения пожаров	2	0	2
25	Работа с пожарно-техническим оборудованием	2	2	2
<b>Такелажное дело</b>				
26	Узлы	0	2	2
<b>Туристическая подготовка</b>				
27	Основы туристической подготовки	2	2	4
28	Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий	0	2	2

29	Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения	2	18	10
<b>Основы аварийно-спасательных работ</b>				
30	Организация безопасного ведения аварийно-спасательных работ	2	0	2
31	Действия дежурной смены при получении сигнала о возникновении чрезвычайной ситуации.	1	1	2
32	Работа со средствами связи при ведении ПСР	0	2	2
33	Спасательные работы на воде	2	6	8
34	Спасательные работы в природной среде	2	10	12
35	Спасательные работы в условиях ЧС техногенного характера	2	12	14
36	Спасение людей на пожарах	2	6	8
<b>Ориентирование</b>				
37	Спортивная карта	2	2	4
38	Ориентирование по карте	0	12	12
<b>Физическая подготовка</b>				
39	Углубленное медицинское обследование	0	2	2
40	Комплексные занятия	2	28	30
41	ОФП	0	14	14
<b>Оказание первой помощи</b>				
42	Оказание первой помощи	4	8	12
<b>Экологическая подготовка</b>				
43	Экологические проблемы родного края	2	4	6
		<b>ВСЕГО ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛУ</b>		
		<b>37</b>	<b>127</b>	<b>164</b>
44	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>ИТОГО ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>51</b>	<b>165</b>	<b>216</b>

## Содержание учебного плана

### 3 года обучения

#### Вводное занятие

*Теория.* Права и обязанности обучаемых. Перспективы и планы на год

Система подготовки кадров и учебные заведения по подготовке специалистов для МЧС России.

*Практика.* Встреча с представителем кадровых органов ГУ МЧС по Псковской области

### **История императорской России**

*Теория.* Реформы Петра и Екатерины. Россия в 19 веке. Крушение монархии

### **Псков в истории императорской России**

*Практика.* Экскурсия по историческим местам Пскова (Псковский Кремль, памятник М.И. Кутузову, часовня у ж.д.вокзала)

### **Становление регулярной армии и флота России в17-19 веках**

*Теория.* Северная война 1700-1721 года и создание регулярной армии и флота. Русско-турецкие войны. Суворовские заповеди «Науки побеждать» (просмотр кинофильма «Пётр Первый»)

Отечественная война 1812 года. Итоги Крымской войны и преобразования в армии и на флоте. Шипка, Плевна, Порт-Артур в летописи ратных подвигов российских воинов (просмотр кинофильма «Турецкий гамбит»)

### **Зарождение и развитие военной организации советского государства**

*Теория.* Участие России в первой мировой войне. Октябрьская революция и создание первых отрядов Красной Армии. Военное строительство в тридцатые годы

### **Псков и создание первых отрядов Красной гвардии**

*Практика.* Экскурсия по историческим местам Пскова (Памятник в Крестах в честь первых побед Красной Армии, памятник в Черёхе у места первых боёв)

### **Дни воинской славы (победные дни) России**

*Практика.* 9 мая – главный праздник воинской славы России (Ежегодное участие в мероприятиях праздничного парада и чествования ветеранов)

### **Армия – опора отечественной духовности и культуры**

*Теория.* Представители армии в истории отечественной литературы, музыки, живописи, театра и кино

## **Ветераны – живая история родного края**

*Практика.* Встреча и помощь ветерана войны и труда

## **Воинские специальности**

*Практика.* Проведение тестирования на базе отделения отбора на контрактную службу 76 дшд по профпригодности

## **Материальная часть стрелкового оружия.**

*Теория.* Назначение, характеристика, устройство автомата Калашникова. Порядок неполной разборки и сборки автомата.

*Практика.* Сборка, разборка автомата.

## **Ведение огня из пневматической винтовки по неподвижной цели (стрелковая тренировка)**

*Практика.* Тренировка в однообразии и точности прицеливания. Производство выстрела (установка прицела, прицеливание, спуск курка, удержание оружия). Корректирование стрельбы

## **Приборы радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля**

*Практика.* Подготовка к работе, правила пользования, обслуживания и хранения индивидуальных средств контроля поглощенной дозы облучения личного состава: Д-13, индивидуального фотолюминисцентного измерителя дозы ИД-11, войскового измерителя дозы ИД-1, дозиметра ДК-02

## **Российские топографические карты**

*Теория.* Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута.

*Практика.* Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем и кроки

## **Обязанности лиц суточного наряда**

*Теория.* Часовой и его обязанности. Действия при зарядании оружия, приеме и сдаче поста, обнаружении неисправностей на посту, его охране и обороне, при всякого рода нарушениях порядка вблизи своего поста и на соседнем посту, возникновении пожара на посту, пользовании средствами пожаротушения. Действия часового при нападении на пост.

Особенности несения службы на посту у Боевого Знамени воинской части. Действия часового у Боевого Знамени в случае пожара или стихийного бедствия.

Поддержание внутреннего порядка в караульном помещении. Хранение оружия и боеприпасов. Действия караульных по боевому расчету

### **Сохранение и укрепление здоровья военнослужащих**

*Теория.* Оздоровление условий службы и быта военнослужащих. Закаливание военнослужащих, занятия физической подготовкой и спортом.

Санитарно-гигиенические и противоэпидемические мероприятия. Лечебно-профилактические мероприятия.

### **Строевые приемы и движение без оружия**

Выполнение команд: "Становись", "Равняйся", "Смирно", "Вольно", "Заправиться", "Отставить", "Головные уборы снять (надеть)". Повороты на месте.

Движение строевым шагом.

Повороты в движении.

Выполнение воинского приветствия на месте и в движении.

Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.

Участие в соревнованиях по строевой подготовке.

### **Строевые приемы и движение с оружием**

Строевая стойка с оружием и выполнение приемов с оружием на месте.

Отдание воинского приветствия с оружием на месте и в движении. Выход из строя, подход к начальнику и возвращение в строй с оружием.

### **ЧС природного и техногенного характера**

*Теория.* Классификация и характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера

### **Выживание в условиях автономного существования**

**Теория.** Правила безопасного поведения при автономном существовании. Организация ночлега. Оборудование жилья из подручных средств. Подача сигналов бедствия. Профилактика и лечение заболеваний. Экстремальные условия и их влияние на человека (жара, холод, ветер, пыль, стесненные условия, высота, повышенные уровни освещенности и шума, вибрации, дыма, перепады давления и т.д.)

**Практика.** Организация ночлега. Оборудование жилья из подручных средств. Подача сигналов бедствия. Защита от животных и насекомых.

### **Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС**

Законодательно-правовые акты в области защиты населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера. Основная цель РСЧС.

### **Основы выживания в различных чрезвычайных ситуациях**

**Теория.** Выживание в техногенной среде: при транспортных авариях, при химическом и радиационном заражении, при перемещении в разрушенных зданиях и сооружениях в условиях возможного возникновения взрывов, пожаров, вредных выбросов и т.д.

**Практика.** Отработка навыков действий при различных ЧС в техногенной среде.

### **Методы и приемы управления психологическим состоянием.**

Управление тревогой. Снятие «зажимов» и релаксация.

### **Основные способы и приемы тушения пожаров**

**Теория.** Технические средства, которыми выполняется тушение пожара. Устранение некрупных очагов возгорания

### **Работа с пожарно-техническим оборудованием**

**Теория.** Прокладка рукавных линий из скаток, с рукавной катушки. Уборка рукавных линий. Подъем рукавной линии на высоту с помощью спасательной веревки и по пожарной лестнице. Нарращивание действующей рукавной линии. Работа с действующими стволами стоя, с колена, лежа, маневрирование стволами. Особенности работы с рукавами и стволами при подаче воды в зимнее время.

**Практика.** Упражнения с ручными пожарными лестницами (снятие, переноска, установка и укладка на автомобиль). Использование ручных пожарных лестниц как вспомогательного оборудования при спасении людей и выполнении других работ при тушении. Меры безопасности. Команды. Сигналы управления.

**Теория.** Основные туристские узлы. Их назначение и использование. Узлы для прикрепления веревки к опоре («булинь», «встречная восьмерка»).

**Практика.** Вязка узлов по их назначению. Маркировка и бухтовка верёвки для транспортировки.

### **Основы туристической подготовки**

**Теория.** Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление походного меню и списка продуктов на день.

**Практика:** Составление меню, приобретение и фасовка продуктов. Очистка и обеззараживание воды. Пополнение продуктов. Приготовление пищи на костре. Сбор и использование дикорастущих растений

### **Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий.**

**Практика.** Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организация страховки и самостраховки при прохождении опасных участков

### **Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения.**

**Теория.** Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение дистанции. Зажимы типа «жумар», «капля», «шант», спусковые устройства: «восьмёрка» и др.

Вертикальный подъём. Спуск «дюльфером». Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам, по навесной переправе.

Прохождение навесной и параллельной переправы с сопровождением (командное). Блок этапов: Параллельная переправа, траверс, навесная переправа, спуск «дюльфером» и т.д.

**Практика.** Наведение и снятие навесной и параллельной переправ. Личное, командное прохождение дистанции, работа в связках.

### **Организация безопасного ведения аварийно-спасательных работ.**

**Теория.** Требования безопасности при ведении ПСР. Правила поведения спасателей в зоне ЧС. Контроль за окружающей обстановкой

**Действия дежурной смены при получении сигнала о возникновении чрезвычайной ситуации.**

**Теория.** Оповещение, сбор. Подготовка к ведению ПСР. Получение задачи на ведение работ. Определение наличия и уровня поражающих факторов, маршрута выхода личного состава и техники к месту работ. Оценка обстановки по прибытии к месту (объекту) работ

**Практика.** Отработка навыков действия дежурной смены при получении сигнала о возникновении ЧС.

### **Работа со средствами связи при ведении поисково-спасательных работ**

**Практика.** Развертывание переносной радиостанции малой мощности КВ (УКВ) диапазона на все типы антенн для работы на месте. Установление радиосвязи в радиосети и радионаправлении. Установление связи с корреспондентом при работе радиостанции в движении. Передача и прием сигналов оповещения. Служебный и оперативный радиообмен.

### **Спасательные работы на воде**

**Теория.** Меры безопасности при спасательных работах на акватории. Спасательные работы при затоплении. Траверс водного потока. Эвакуация пострадавших с затопленного острова, с крыш затопленных зданий.

**Практика.** Спасательные работы при затоплении. Траверс водного потока. Эвакуация пострадавших с затопленного острова, с крыш затопленных зданий.

### **Спасательные работы в природной среде**

**Теория.** Меры безопасности при спасательных работах в природной среде. Переправа пострадавшего по бревну, по навесной переправе через сухой овраг и через водную преграду, спуск и подъем по склону с пострадавшим, переправа в брод, поиск черного ящика.

**Практика.** Переправа пострадавшего по бревну, по навесной переправе через сухой овраг и через водную преграду, спуск и подъем по склону с пострадавшим, переправа в брод, поиск черного ящика.

### **Спасательные работы в условиях ЧС техногенного характера**

**Теория.** Меры безопасности при спасательных работах в условиях ЧС техногенного характера. Спасательные работы при ДТП. Деблокирование пострадавших из аварийных транспортных средств. Определение способа деблокирования.

Подготовка спасателя к действию на зараженной местности. Действия спасателя в зоне химического заражения. Действия после выхода из района заражения



**Практика.** Технические средства, оборудование и снаряжение, применяемые при спасении людей в условиях ЧС техногенного характера (экскурсия на АСС).

Спасательные работы при ДТП. Деблокирование пострадавших из аварийных транспортных средств. Определение способа деблокирования

Отключение электричества и эвакуация пораженного электрическим током.

Ликвидация утечки газа.

Подготовка спасателя к действию на зараженной местности. Действия спасателя в зоне химического заражения. Действия после выхода из района заражения.

### **Спасение людей на пожарах**

**Теория.** Меры безопасности при ведении разведки пожара и спасении людей. Понятие о разведке пожара, ее цели и задачи. Действия спасателя при ведении разведки, отыскании людей в задымленных помещениях, спасении людей и эвакуации имущества на пожаре. Правила открывания дверей в горящие помещения, эвакуации людей и материальных ценностей. Определение путей эвакуации.

Вскрытие конструкций для создания условий эвакуации.

### **Спортивная карта.**

**Теория.**

Спортивная карта, ее масштаб, условные знаки. Старение карт, изменения, происходящие на местности. Карты с различными формами рельефа. Влияние рельефа на выбор пути движения. Особенности спортивной карты для зимнего ориентирования.

**Практика.** Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Упражнения на участках карты с отсутствием элементов местности, снятием дорожной сети, рельефа. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

### **Ориентирование**

**Теория.** Основные причины потери ориентировки и возникновения аварийных ситуациях в походе: неумение ориентироваться, ослабление внимания на простых участках маршрута.

Приборы для измерения расстояний – шагомер, дальномеры, использование часов для фиксирования пройденного расстояния по времени.

**Практика.** Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния. Игры на местности

**Углубленное медицинское обследование.**

**Практика.** Постановка на учет и прохождение медицинского обследования во врачебно - физкультурном диспансере.

### **Комплексные занятия по ОФП**

**Теория.** Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления.

Порядок осуществления врачебного контроля.

**Практика.** Упражнения для развития общей физической подготовки. Подвижные игры и эстафеты, походы.

#### Упражнения на развитие равновесия.

Средства и методы совершенствования динамического и статического равновесия.

Упражнения на полу. На уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами. Сложность и дозировка упражнений повышаются по мере роста подготовленности занимающихся.

*Примерный комплекс упражнений для развития равновесия.*

1. Стойка ноги врозь, руки в стороны, набивной мяч 2-3 кг на голове:
  - а. Приседать и вставать балансируя руками.
  - б. Становиться на гимнастическую скамейку и сходить с нее.
2. Темповые прыжки на месте и с поворотом в левую и правую сторону.

3. Ходьба по бревну боком с крестными шагами, руки за спину.
4. Вставать и садиться, отводя руки и ногу вверх - вниз, прогибаясь.
5. Стоять на доске, под которую положен камень. Задача: сохранить равновесие.

#### Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением.

*Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.*

1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и на оборот, не сгибая ноги в коленях.
2. Стоя спиной к гимнастической стенке, переходить в положение «мост», опираясь руками на рейки стенки.
3. Стоя ноги врозь, вращать обруч на поясице.
4. Стоя поочередно левым - правым боком, опираясь одной рукой на бум, выполнять махи ногой назад.
5. Стоя согнувшись, ноги врозь, опираясь руками на горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.

#### Упражнения на развития силы.

Собственно, силовые способности, скоростно - силовые способности /динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила/. Средства развития силы: упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением и т. д. Основные методы развития силы: использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и околопредельных отягощений, изометрических / статических / упражнений.

Всевозможные упражнения с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, гантели и др.). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи ног. Метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.) Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра и т. д.

*Примерный комплекс упражнений для развития силы.*

1. Из упора сидя руки сзади поднимать ноги в угол с последующим возвращением в исходное положение.
2. Из упора лежа на полу отжиматься от пола, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки приседать, поднимая руки с гантелями вперед, вставать на носки, отводя руки назад.
4. Лежа на животе, руки за головой, поднимать и опускать туловище, прогибая спину.

#### Упражнения на развитие быстроты.

Быстрота / скоростные способности /. Критерий оценки быстроты: латентное время двигательных реакций, скорость одиночного движения, частота движений. Подбор средств для развития быстроты, методы развития быстроты. Объем и интенсивность физических нагрузок для развития быстроты.

Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор- присев. Выбрасывание ногами предмета. Приседание на двух ногах, на одной ноге с дополнительной опорой. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе и др.

Равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью.

#### *Примерный комплекс упражнений для развития быстроты.*

1. Бег в умеренном темпе с незначительным продвижением вперед, опорная нога выпрямлена. Высоко поднимать бедро маховой ноги.
2. Челночный бег на 10-метровых отрезках с выносом прямой ноги.
3. Темповые прыжки с ноги на ногу через линейку, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене.
4. Максимально быстрый бег на дистанцию 60м. Возвращение назад шагом.
5. Темповые прыжки из круга в различных направлениях.

Подвижные игры и эстафеты, походы.

Участие в соревнованиях по ОФП.

#### **Оказание первой помощи**

**Теория.** Переохлаждение.

Тепловой и солнечный удар.

Укусы змей и насекомых.

Отравление угарным газом.

Диагностика. Признаки жизни. Признаки биологической смерти. Сердечно легочная реанимация. Особенности реанимации детей.

Переломы, понятие, признаки, общие правила оказания первой помощи

Первая помощь при артериальном кровотечении. Правила наложения кровоостанавливающего жгута.

Ранение шеи с повреждением сонной артерии.

**Практика.** Оказание помощи при переохлаждении, тепловом и солнечном ударе.

Оказание помощи при отравлении угарным газом.

Оказание помощи при отсутствии сознания. Оказание помощи при отсутствии признаков жизни (СЛР). Координация действия реаниматоров.

Первая помощь при ранении шеи с повреждением сонной артерии.

Первая медицинская помощь при переломах: шейного отдела позвоночника, грудного и поясничного отдела позвоночника, таза, бедра, костей голени, костей стопы, ключицы, плеча, костей, кисти, костей предплечья.

**Экология.**

**Теория.** Экологические проблемы родного края. Экологические проблемы малых рек Охраняемые природные территории Псковской области. Заповедники Псковской области. «Красная книга» области.

Охраняемые растения и животные Псковской области.

Деятельность туристов по охране природы в условиях похода.

**Практика.** Утилизация мусора, бытовых отходов, расчистка родников. Выявление родников, с нанесением на топографическую карту.

Решение простейших экологических задач. Выполнение тестов.

Участие в городской экологической акции «Сбережем зеленую ель». Участие в акции «Чистый берег».

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ темы	Название темы	теория	практика	всего
<b>ИСТОРИКО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ</b>				
<b>Твой клуб – твоя гордость</b>				
1	Вводное занятие	1	0	1
<b>Основные этапы становления и развития российской государственности</b>				
1	Советская форма государственности	2	0	2
3	Развитие Пскова в советский период	0	2	2
4	Конституционные основы Российской Федерации	1	0	1
<b>Основные этапы становления и развития Вооруженных Сил Российского государства</b>				
5	Развитие и боевой путь Вооруженных Сил в годы Великой Отечественной войны и послевоенные годы	4	0	4
6	Псковский край в годы Великой Отечественной войны	0	2	2
7	Развитие Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе	0	2	2
8	Псков сегодня город- труженик, город-воин	0	2	2
<b>Традиции воинского долга, мужества и патриотизма</b>				
9	Дни воинской славы (победные дни) России	0	4	4
<b>ВСЕГО ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛУ</b>		<b>8</b>	<b>12</b>	<b>20</b>
<b>ОСНОВЫ ОБЩЕВОЙСКОВОЙ ПОДГОТОВКИ</b>				
<b>Огневая подготовка</b>				
10	Ведение огня из пневматической винтовки по неподвижной цели (стрелковая тренировка)	0	8	8
<b>Радиационная, химическая и биологическая защита</b>				

11	Приборы радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля	0	4	4
<b>Военная топография</b>				
12	Топографическая съемка	2	4	6
<b>Строевая подготовка</b>				
13	Строевые приемы и движение без оружия	0	4	4
14	Строевые приемы и движение с оружием	0	2	2
		<b>ВСЕГО ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛУ</b>	<b>2</b>	<b>22</b>
<b>ОСНОВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>				
<b>Начальная специальная подготовка</b>				
15	Характеристика очагов аварий, катастроф и стихийных бедствий	2	0	2
16	Оснащение поисково-спасательной службы	0	2	2
<b>Психологическая подготовка</b>				
17	Психологические особенности поведения населения в чрезвычайных ситуациях	2	0	2
18	Психологическая подготовка спасателя к действиям в ЧС	0	4	4
19	Методы и приемы управления психологическим состоянием	0	2	2
<b>Противопожарная подготовка</b>				
20	Пожарно-прикладная полоса	2	6	8
<b>Такелажное дело</b>				
21	Узлы	0	2	2
<b>Туристическая подготовка</b>				
22	Основы туристической подготовки	0	8	8
23	Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения	2	8	10
<b>Основы аварийно-спасательных работ</b>				
24	Организация безопасного ведения аварийно-спасательных работ	2	0	2
25	Работа со средствами связи при ведении ПСР	0	2	2
26	Спасательные работы на воде	2	8	10
27	Спасательные работы в природной среде	2	12	14
28	Спасательные работы в условиях ЧС техногенного характера	2	14	16
29	Спасение людей на пожарах	2	4	6
<b>Ориентирование</b>				
30	Ориентирование по карте	0	12	12

<b>Физическая подготовка</b>				
31	Углубленное медицинское обследование.	0	2	2
32	Комплексные занятия	2	28	30
33	ОФП	0	14	14
<b>Оказание первой помощи</b>				
34	Оказание первой помощи	6	10	16
		<b>ВСЕГО ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛУ</b>	<b>26</b>	<b>140</b>
35	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>ИТОГО ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>36</b>	<b>180</b>	<b>216</b>

## Содержание учебного плана

### 4 года обучения

#### Вводное занятие

*Теория.* Права и обязанности обучаемых. Перспективы и планы на год

#### Советская форма государственности

*Теория.* Создание республики Советов. Россия в составе СССР. Великая Отечественная война и развитие страны в послевоенный период.

#### Развитие Пскова в советский период

*Практика.* Экскурсия по улицам и историческим местам Пскова (площадь В.И.Ленина, Почтамт, памятник С.М. Кирову, площадь Победы, завод АТС)

#### Конституционные основы Российской Федерации

*Теория.* Характеристика современной России как государства и её конституционные основы.

#### Развитие и боевой путь Вооруженных Сил в годы Великой Отечественной войны и послевоенные годы

*Теория.* План «Барбаросса» и события на фронте летом 1941 года. Оборона Москвы, Ленинграда, битва за Волгу и Кавказ, Курская дуга и форсирование Днепра, освобождение народов Европы - этапы величайшей победы в истории народов.



Капитуляция Японии и начало «холодной войны». Появление ракетно-ядерного щита государства. Участие Вооружённых Сил в региональных военных конфликтах (Корея, Венгрия, Чехословакия, Египет, Ангола, Вьетнам, Афганистан, Закавказье, Средняя Азия, Приднестровье.).

### **Псковский край в годы Великой Отечественной войны**

*Практика.* Экскурсия по историческим местам Пскова (Площадь Десантников, площадь Победы.), участие в вахте Памяти в составе смен Почётного караула-

### **Развитие Вооружённых Сил Российской Федерации на современном этапе**

*Практика.* Экскурсия в подшефную воинскую часть

### **Псков сегодня город- труженик, город-воин**

*Практика.* Встреча с представителями ветеранских организаций микрорайона.

### **Дни воинской славы (победные дни) России**

*Практика.* 23 февраля – день образования Красной армии (Ежегодное участие в мероприятиях праздничного парада)

1 марта – день гибели 6 роты (Ежегодное участие в мероприятиях, посвященных гибели 6 роты)

### **Ведение огня из пневматической винтовки по неподвижной цели (стрелковая тренировка)**

*Практика.* Стрельба в положении стоя. Тренировка в однообразии и точности прицеливания. Производство выстрела (установка прицела, прицеливание, спуск курка, удержание оружия). Корректирование стрельбы

### **Приборы радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля**

*Практика.* Подготовка к работе, правила использования приборов радиационной разведки (подразделения): измерителя мощности дозы ИМД-2Н, ИМД-1Р, С, ИМД-21 Б, С, Н-РХБЗ-8

Подготовка к работе, правила использования приборов радиационной разведки (подразделения): измерителя мощности дозы ДП-5Б(В), измерителя мощности дозы ИМД-2Н, ИМД-1Р, С, ИМД-21 Б, С

Практическая работа с приборами химической разведки: ВПХР, общевойсковым автоматическим газосигнализатором ГСА-1, ГСА-2 (3).

Практическое использование индивидуальных средств контроля химического заражения: индивидуального средства химического контроля ИСХК, комплекта химического контроля КХК-2

### **Военная топография**

*Практика.* Определение масштаба карты при отсутствии данных. Старение карты, ее генерализация. Чтение карты и составление схем. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрута

### **Безопасность военной службы**

*Теория.* Основы обеспечения безопасности военнослужащих при прохождении ими военной службы. Обязанности военнослужащего по соблюдению требований безопасности военной службы и по предупреждению заболеваний, травм и поражений.

### **Строевые приемы и движение без оружия**

*Практика.* Тренировка в выполнении строевых приемов без оружия.

Участие в соревнованиях по строевой подготовке.

### **Строевые приемы и движение с оружием**

*Практика.* Тренировка в выполнении строевых приемов с оружием.

### **Углубленное медицинское обследование.**

*Практика.* Постановка на учет и прохождение медицинского обследования во врачебно - физкультурном диспансере. Ведение дневника самоконтроля.

### **Комплексные занятия по ОФП.**

*Практика.* Упражнения для развития общей физической подготовки. Подвижные игры и эстафеты, походы.

### Упражнения на развитие равновесия.

Средства и методы совершенствования динамического и статического равновесия.

Упражнения на полу. На уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами. Сложность и дозировка упражнений повышаются по мере роста подготовленности занимающихся.

*Примерный комплекс упражнений для развития равновесия.*

1. Стойка ноги врозь, руки в стороны, набивной мяч 2-3 кг на голове:
  - а. Приседать и вставать балансируя руками.
  - б. Становиться на гимнастическую скамейку и сходить с нее.
2. Темповые прыжки на месте и с поворотом в левую и правую сторону.
3. Ходьба по бревну боком с крестными шагами, руки за спину.
4. Вставать и садиться, отводя руки и ногу вверх - вниз, прогибаясь.
5. Стоять на доске, под которую положен камень. Задача: сохранить равновесие.

Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад, с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением.

*Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.*

1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и на оборот, не сгибая ноги в коленях.
2. Стоя спиной к гимнастической стенке, переходить в положение «мост», опираясь руками на рейки стенки.
3. Стоя ноги врозь, вращать обруч на поясице.
4. Стоя поочередно левым - правым боком, опираясь одной рукой на бум, выполнять махи ногой назад.
5. Стоя согнувшись, ноги врозь, опираясь руками на горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.

Упражнения на развития силы.

Собственно, силовые способности, скоростно - силовые способности /динамическая сила в быстрых движениях, амортизационная сила, взрывная сила/. Средства развития силы: упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением и т. д. Основные методы развития силы: использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений, предельных и околопредельных отягощений, изометрических / статических / упражнений.

Всевозможные упражнения с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, гантели и др.). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи ног. Метание камней из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.) Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра и т. д.

*Примерный комплекс упражнений для развития силы.*

1. Из упора сидя руки сзади поднимать ноги в угол с последующим возвращением в исходное положение.
2. Из упора лежа на полу отжиматься от пола, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки приседать, поднимая руки с гантелями вперед, вставать на носки, отводя руки назад.
4. Лежа на животе, руки за головой, поднимать и опускать туловище, прогибая спину.

Упражнения на развитие быстроты.

Быстрота / скоростные способности /. Критерий оценки быстроты: латентное время двигательных реакций, скорость одиночного движения, частота движений. Подбор средств для развития быстроты, методы развития быстроты. Объем и интенсивность физических нагрузок для развития быстроты.

Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор- присев. Выбрасывание ногами предмета. Приседание на двух ногах, на одной ноге с дополнительной опорой. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе и др.

Равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью.

*Примерный комплекс упражнений для развития быстроты.*

1. Бег в умеренном темпе с незначительным продвижением вперед, опорная нога выпрямлена. Высоко поднимать бедро маховой

ноги.

2. Челночный бег на 10-метровых отрезках с выносом прямой ноги.
3. Темповые прыжки с ноги на ногу через линейку, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене.
4. Максимально быстрый бег на дистанцию 60м. Возвращение назад шагом.
5. Темповые прыжки из круга в различных направлениях.

Подвижные игры и эстафеты, походы.

Участие в соревнованиях по ОФП.

### **Оказание первой помощи**

**Теория.** Сдавливание конечностей.

Поражение электрическим током.

Утопление. Виды. Первая помощь

Нарушение проходимости дыхательных путей.

Схема действий при оказании первой помощи.

**Практика.** Оказание первой помощи при синдроме длительного сдавливания.

Оказание первой помощи при поражении электрическим током.

Оказание первой помощи при утоплении.

Оказание первой помощи при нарушении проходимости дыхательных путей.

Выполнение ситуационных задач по оказанию первой помощи.

**Характеристика аварий, катастроф, стихийных бедствий.**

**Теория.** Определение понятий: авария, катастрофа, стихийное бедствие, их классификация и характеристика. Поражающие факторы: механический, термический, химический, радиационный, биологический, психогенный. Их медико-тактические характеристики.

Необходимые силы и средства для их ликвидации, объем работ, который может выполнить ПСФ в полном составе и в составе дежурной смены.

### **Оснащение поисково-спасательной службы**

**Практика.** Экскурсия в АСС

### **Психологические особенности поведения населения в чрезвычайных ситуациях**

**Теория.** Психологическое воздействие обстановки при чрезвычайных ситуациях техногенного и природного характера. Факторы, оказывающие травмирующее воздействие на психику человека: масштаб события, скорость его развития, опасность для жизни, потеря близких, утрата материальных ценностей, резкое изменение жизненного уклада, наличие массовых жертв, дефицит информации, потеря управления.

Демонстрация документальных кинофильмов, комментарии и беседа по результатам их просмотра.

Индивидуальные различия в характере реакций на чрезвычайную ситуацию: сохранении самообладания, способности к активной деятельности; кратковременных изменениях психического состояния; патологических нарушениях психической деятельности.

Индивидуальные и коллективные формы панических реакций в чрезвычайных ситуациях. Условия их возникновения, методы предупреждения и пресечения паники при ведении спасательных работ. Поведение спасателя среди паникующей и социально напряженной толпы, в условиях боевых действий, терроризма, уголовной среде. Массовое помешательство при галлюцинации. Приемы противодействия слухам. Разбор конкретных ситуаций из практики ведения спасательных работ.

### **Психологическая подготовка спасателя к действиям в чрезвычайных ситуациях**

**Практика.** Знакомство с методами психологической подготовки к действиям в чрезвычайных ситуациях, создании моделей чрезвычайных ситуаций, проведении тренировок в экстремальных погодных и климатических условиях, на учебно-тренировочных базах с применением комбинированного воздействия факторов огня, задымления, высоты, водных преград, химически опасных веществ; создание трудных ситуаций по спасению пострадавших (манекенов) из-под завалов при наличии загораний, тушение загораний на манекенах, преодоление водных преград в специальном снаряжении, тренировки по решению задач с применением видеокomпьютерных имитаторов ситуаций аварий на химически и радиационноопасных объектах, принятие решений в условиях неопределенности, дефицита времени, внезапного изменения обстановки; психологическая закалка

## **Методы и приемы управления психологическим состоянием.**

*Практика.* Психологическая саморегуляция. Релаксационные упражнения. Упражнения на самоконтроль «Плюс-минус чувство».

## **Пожарная полоса**

*Теория.* Пожарно-прикладной спорт. Спортивные дисциплины пожарно-прикладного спорта. Одежда и снаряжение участников. Пожарное оборудование, используемое спортсменами.

*Практика.* Отработка навыков работы на пожарной полосе.

*Участие в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту.*

## **Узлы.**

*Практика.* Узлы для прикрепления веревки к опоре («булинь», «встречная восьмерка»).

Вязка узлов по их назначению. Бухтовка верёвки для транспортировки («восьмёрка», «бесконечная петля» и т.д.) Маркировка верёвки для транспортировки

## **Основы туристической подготовки**

*Практика.* Формирование практических навыков выбора места расположения лагеря и организация жизнедеятельности, организации временного лагеря в разное время года. Установка (изготовление) временного жилья с учетом особенностей местности, климата, предстоящей работы. Организация питания, связи, отдыха, охраны, санитарно-гигиенических условий. Отработка навыков разведения костров, получения и поддержания огня.

Очистка питьевой воды. Хранение продовольствия. Развертывание временного медицинского пункта. Размещение и приведение в готовность средств жизнеобеспечения, защиты, обеззараживания, связи, оказания первой помощи.

## **Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения.**

*Теория.* Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение правил безопасности при преодолении этапов дистанции полосы препятствий. Личное, лично-командное, командное и сквозное прохождение дистанции. Зажимы типа «жумар», «капля», «шант», спусковые устройства: «восьмёрка» и др.

**Практика.** Вертикальный подъём. Спуск «дюльфером». Движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам, по навесной переправе.

Укладка бревна с помощью верёвки, полистпаста. Наведение перил. Снятие перил. Горизонтальный маятник на бревне. Прохождение совмещённых этапов. Наведение командной страховки на скальном участке.

Преодоление оврага с помощью «маятника», переправа по бревну с наведением перил, переправа по качающемуся бревну, спуск и подъём с наведением и снятием перил, переправа по бревну с наведением и снятием перил, через ручей вброд с использованием шеста и с помощью перил. Наведение и снятие навесной и параллельной переправ. Личное, командное прохождение дистанции, работа в связках.

Участие в городских и областных соревнованиях по спортивному туризму. Анализ результатов, с учетом ошибок, прохождения дистанций.

### **Организация безопасного ведения аварийно-спасательных работ**

**Теория.** Инструкция по охране труда и безопасному ведению спасательных работ

#### **Работа со средствами связи при ведении ПСР**

Организация радиообмена между спасательными звеньями

#### **Спасательные работы на акватории**

**Практика.** Траверс водного потока.

Эвакуация пострадавшего из затопленного автомобиля.

Снятие пострадавшего со льдины.

Участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам на акватории.

#### **Спасательные работы в природной среде**

**Практика.** Навесная переправа через сухой овраг и через водную преграду с пострадавшим на носилках и легко пострадавшим.

Переправа по бревну с пострадавшим на носилках, на спасателе и в сопровождении спасателя.

Спуск по склону с пострадавшим на носилках, на спасателе и в сопровождении спасателя.



Подъем по склону с пострадавшим на носилках, на спасателе и в сопровождении спасателя.

Переправа в брод с пострадавшим на носилках, на спасателе и в сопровождении спасателя.

Поиск черного ящика и пострадавшего

Участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам в природной среде

### **Спасательные работы в условиях ЧС техногенного характера.**

*Практика.* Поиск пострадавших в разрушенных зданиях, работа с техническими средствами по извлечению пострадавших из-под завалов.

Поиск и эвакуация пострадавших из подвала с парами АХОВ (в средствах индивидуальной защиты)

Подъем пострадавшего из колодца;

Резка элементов металлоконструкций при помощи гидравлического АСИ

Передвижение по горизонтальным, наклонным, вертикальным, сферическим поверхностям. Преодоление препятствий (завалы, неустойчивые конструкции и т.д.).

Передвижение и преодоление препятствий с различными грузами в руках, на спине, на носилках. Организация страховки и самостраховки.

Вязка одинарной и двойной спасательной петли без надевания и с надеванием ее на пострадавшего. Спасение пострадавшего с этажей учебной башни. Спасение и эвакуация людей, получивших травмы. Самоспасение с этажей учебной башни с помощью спасательной веревки, лестниц. Команды. Сигналы управления.

Участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам условиях ЧС техногенного характера

### **Спасение людей на пожарах**

*Теория.* Способы прокладки рукавных линий.

Приемы и способы вскрытия и разборки конструкций на пожаре.

Способы подачи пенных стволов (в подвалы, пустоты перекрытий и перегородок, на горящую поверхность ЛВЖ и ПК).

Особенности работы в задымленных помещениях и меры безопасности.

Способы подачи огнетушащих средств в очаг пожара на охлаждение (защиту) конструкций

Виды лесных пожаров. Разведка лесного пожара

Тактика тушения лесных и торфяных пожаров.

**Практика.** Отработка приемов и способов спасения людей на пожаре. Определение боевых участков на пожаре. Подача огнетушащих средств в очаг пожара на охлаждение (защиту) конструкций. Создание водяных завес для защиты личного состава от лучистой теплоты. Подача пенных стволов (в подвалы, пустоты перекрытий и перегородок, на горящую поверхность ЛВЖ и ПК). Работа в задымленных помещениях. Прокладка рукавных линий.

Вскрытие и разборка конструкций на пожаре.

### **Ориентирование.**

**Теория.** Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрутов. Движение при потере видимости. Правило соревнований по спортивному ориентированию на местности.

Условия и техническая информация о проведении соревнований по спортивному ориентированию на местности. Виды и особенности туристского ориентирования: летнее и зимнее; по азимутам; по выбору; в заданном направлении. Понятие «преследование».

**Практика.** Прохождение маршрутов с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

Участие в соревнованиях по ориентированию.

## **1.4. Планируемые результаты**

**В результате обучения по программе у обучающегося будут сформированы:**

- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности за общее благополучие
- способность к оценке своих поступков

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение
- установка на здоровый образ жизни
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения
- широкая мотивационная потребность к учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

- выраженной устойчивости учебно-познавательной мотивации учения
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности
- установок за здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим

**Обучающиеся научатся:**

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения поставленной задачи
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату
- оценивать правильность выполнения действий на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи
- адекватно воспринимать предложения и оценку действиям старших, товарищей, родителей и других людей
- различать способ и результат действия
- проявлять познавательную инициативу

**Обучающийся будет знать:**

- \* основные этапы становления и развития российской государственности
- \* основные этапы становления и развития Вооруженных Сил Российского государства
- \* традиции воинского долга, мужества и патриотизма
- \* правовые и морально - психологические основы воинской службы
- \* становление спасательного дела в России
- \* нормативные документы по спасательному делу, спортивному туризму и ориентированию;
- \* способы поиска, извлечения и транспортировки пострадавшего в различных условиях;
- \* специфику аварий, катастроф и стихийных бедствий
- \* правила организации туристского быта в экстремальных условиях;
- \* тактику движения по азимуту по открытой и закрытой местности;
- \* причины возникновения экстремальных ситуаций в походе;
- \* обеспечение безопасности при проведении поисково-спасательных работ;
- \* технику преодоления естественных препятствий;
- \* правила организации бивака в различных условиях;
- \* общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления;
- \* тактику и технику движения на маршруте;
- \* приемы и особенности спортивного ориентирования;
- \* правила оказания первой помощи;

- \* приемы транспортировки пострадавшего,
- \* изготовление носилок и волокуш;
- \* алгоритмы действий группы в экстремальной ситуации,
- \* аварийный бивак;
- \* алгоритмы проведения поисково-спасательных работ
- \* закономерности спортивной тренировки;
- \* основы здорового образа жизни

**Обучающийся будет уметь:**

- \* выбирать маршрут движения, осуществлять подготовку личного и необходимого снаряжения, осуществлять подбор и упаковку продуктов питания;
- \* выполнять наведение перильных веревок через встречающиеся препятствия (река, сухой овраг, скальный склон, крутой спуск, подъем) и организовывать групповую и командную страховку;
- \* работать с картографическим материалом для маршрута, разрабатывать график движения;
- \* выбирать правильный алгоритм оказания первой доврачебной помощи и осуществления транспортировки пострадавшего в зависимости от полученной травмы;
- \* организовать аварийный лагерь, добывать огонь без спичек (с использованием веществ промышленного производства и без них), обеспечить питанием и водоснабжением группы, организовать аварийный выход из зоны бедствия;
- \* оказывать доврачебную помощь при травмах и заболеваниях;
- \* организовывать транспортировку и страховку пострадавшего, в том числе с преодолением естественных препятствий;
- \* владеть техникой организации подъема и спуска, в том числе и с пострадавшим
- \* владеть техникой транспортировки пострадавшего в зимнее время;

- \* владеть техникой организации навесной переправы, в том числе и с пострадавшим
- \* эвакуации пострадавших при ЧС различного характера
- \* работать с аварийно-спасательным инструментом
- \* использовать тактико-технические приемы на дистанциях по спортивному ориентированию.

## 2.Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1.Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	2	14.00-15.30	Беседа	2	Вводное занятие. Конституционные основы Российской Федерации	Патриот	наблюдение
2	сентябрь	3	14.00-15.30	Беседа	2	Советская форма государственности	Патриот	наблюдение
3	сентябрь	5	14.00-15.30	Презентация	2	Развитие Пскова в советский период	Патриот	наблюдение
4	сентябрь	9	14.00-15.30	презентация	2	Развитие и боевой путь Вооруженных Сил в годы Великой Отечественной войны и послевоенные годы	Патриот	наблюдение
5	сентябрь	10	14.00-15.30	Рассказ	2	Развитие и боевой путь Вооруженных Сил в годы Великой Отечественной войны и послевоенные годы	Патриот	наблюдение
6	сентябрь	12	14.00-15.30	Презентация	2	Псковский край в годы Великой	Патриот	наблюдение

						Отечественной войны		
7	сентябрь	16	14.00-15.30	Беседа	2	Развитие Вооруженных Сил Российской Федерации на современном этапе	Патриот	наблюдение
8	сентябрь	17	14.00-15.30	Презентация	2	Псков сегодня город- труженик, город-воин	Патриот	наблюдение
9	сентябрь	19	14.00-15.30	Беседа	2	Дни воинской славы (победные дни) России	Патриот	наблюдение
10	сентябрь	23	14.00-15.30	Беседа	2	Дни воинской славы (победные дни) России	Патриот	наблюдение
11	сентябрь	24	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Ведение огня из пневматической винтовки по неподвижной цели (стрелковая тренировка)	Патриот	наблюдение
12	сентябрь	26	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Ведение огня из пневматической винтовки по неподвижной цели (стрелковая тренировка)	Патриот	наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь	3	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Комплексные занятия	Патриот	наблюдение

2	октябрь	7	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Ведение огня из пневматической винтовки по неподвижной цели (стрелковая тренировка)	Патриот	наблюдение
3	октябрь	8	14.00-15.30	Практическое занятие, беседа	2	Ведение огня из пневматической винтовки по неподвижной цели (стрелковая тренировка)	Патриот	наблюдение
4	октябрь	10	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Приборы радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля	Патриот	наблюдение
5	октябрь	14	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Комплексные занятия	Патриот	наблюдение
6	октябрь	15	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Приборы радиационной, химической разведки и дозиметрического контроля	Патриот	наблюдение
7	октябрь	17	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Топографическая съемка	Патриот	наблюдение
8	октябрь	21	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Топографическая съемка	Патриот	наблюдение
9	октябрь	22	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Комплексные занятия	Патриот	наблюдение
10	октябрь	24	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Топографическая съемка	Патриот	наблюдение
11	октябрь	28	14.00-15.30	Практическое занятие, беседа	2	Строевые приемы и движение без оружия	Патриот	наблюдение
12	октябрь	29	14.00-15.30	Практическое	2	Строевые приемы и движение без	Патриот	наблюдение



				занятие		оружия		
--	--	--	--	---------	--	--------	--	--

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	ноябрь	4	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Комплексные занятия	Патриот	наблюдение
2	ноябрь	5	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Строевые приемы и движение с оружием	Патриот	наблюдение
3	ноябрь	7	14.00-15.30	Практическое занятие, беседа	2	Строевые приемы и движение с оружием	Патриот	наблюдение
4	ноябрь	11	14.00-15.30	Рассказ	2	Характеристика очагов аварий, катастроф и стихийных бедствий	Патриот	наблюдение
5	ноябрь	12	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Комплексные занятия	Патриот	наблюдение
6	ноябрь	14	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Оснащение поисково-спасательной службы	Патриот	наблюдение
7	ноябрь	18	14.00-15.30	Беседа	2	Психологические особенности поведения населения в чрезвычайных ситуациях	Патриот	наблюдение
8	ноябрь	19	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Психологическая подготовка спасателя к	Патриот	наблюдение

						действиям в ЧС		
9	ноябрь	21	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Комплексные занятия	Патриот	наблюдение
10	ноябрь	25	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Методы и приемы управления психологическим состоянием	Патриот	наблюдение
11	ноябрь	26	14.00-15.30	Практическое занятие, беседа	2	Пожарно-прикладная полоса	Патриот	наблюдение
12	ноябрь	28	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Пожарно-прикладная полоса	Патриот	наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	декабрь	2	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Пожарно-прикладная полоса	Патриот	наблюдение
2	декабрь	3	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Спасательные работы в условиях ЧС техногенного характера	Патриот	наблюдение
3	декабрь	5	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Ведение огня из пневматической винтовки по неподвижной цели (стрелковая тренировка)	Патриот	наблюдение
4	декабрь	9	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Комплексные занятия	Патриот	наблюдение
5	декабрь	10	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Комплексные занятия	Патриот	наблюдение

6	декабрь	12	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Ведение огня из пневматической винтовки по неподвижной цели (стрелковая тренировка)	Патриот	наблюдение
7	декабрь	16	14.00-15.30	Практическое занятие, беседа	2	Комплексные занятия	Патриот	наблюдение
8	декабрь	17	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Комплексные занятия	Патриот	наблюдение
9	декабрь	19	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Ведение огня из пневматической винтовки по неподвижной цели (стрелковая тренировка)	Патриот	зачет
10	декабрь	23	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Комплексные занятия	Патриот	наблюдение
11	декабрь	24	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Комплексные занятия	Патриот	наблюдение
12	декабрь	26	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Ведение огня из пневматической винтовки по неподвижной цели (стрелковая тренировка)	Патриот	наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	январь	2	14.00-15.30	Ролевая игра	2	Психологическая подготовка спасателя к действиям в ЧС	Патриот	наблюдение

2	январь	6	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Ориентирование по карте	Патриот	наблюдение
3	январь	7	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Ориентирование по карте	Патриот	наблюдение
4	январь	9	14.00-15.30	Ролевая игра	2	Психологическая подготовка спасателя к действиям в ЧС	Патриот	наблюдение
5	январь	13	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Спасательные работы в условиях ЧС техногенного характера	Патриот	наблюдение
6	январь	14	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Комплексные занятия	Патриот	наблюдение
7	январь	16	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Работа со средствами связи при ведении ПСР	Патриот	зачет
8	январь	20	14.00-15.30	соревнования	2	Ориентирование по карте	Патриот	наблюдение
9	январь	21	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Ориентирование по карте	Патриот	наблюдение
10	январь	23	14.00-15.30	Презентация	2	Оказание первой помощи	Патриот	наблюдение
11	январь	27	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Оказание первой помощи	Патриот	наблюдение
12	январь	28	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Комплексные занятия	Патриот	наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-------	-------	--------------------------	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------

1	февраль	3	14.00-15.30	Презентация	2	Спасательные работы в условиях ЧС техногенного характера	Патриот	наблюдение
2	февраль	4	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Спасательные работы в условиях ЧС техногенного характера	Патриот	наблюдение
3	февраль	6	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Комплексные занятия	Патриот	наблюдение
4	февраль	10	14.00-15.30	Презентация	2	Оказание первой помощи	Патриот	наблюдение
5	февраль	11	14.00-15.30	Практическое занятие, беседа	2	Спасательные работы в условиях ЧС техногенного характера	Патриот	наблюдение
6	февраль	13	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Комплексные занятия	Патриот	наблюдение
7	февраль	17	14.00-15.30	Презентация	2	Оказание первой помощи	Патриот	зачет
8	февраль	18	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Спасательные работы в условиях ЧС техногенного характера.	Патриот	наблюдение
9	февраль	20	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Спасение людей на пожарах	Патриот	наблюдение
10	февраль	24	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Оказание первой помощи	Патриот	наблюдение
11	февраль	25	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Спасение людей на пожарах	Патриот	наблюдение
12	февраль	27	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Комплексные занятия	Патриот	наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	март	3	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Пожарно-прикладная полоса	Патриот	наблюдение
2	март	4	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Комплексные занятия	Патриот	наблюдение
3	март	6	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения	Патриот	наблюдение
4	март	10	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Пожарно-прикладная полоса	Патриот	наблюдение
5	март	11	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Комплексные занятия	Патриот	наблюдение
6	март	13	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения	Патриот	наблюдение
7	март	17	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Преодоление препятствий с помощью специального снаряжения	Патриот	наблюдение
8	март	18	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Комплексные занятия	Патриот	наблюдение
9	март	20	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Спасательные работы в природной среде	Патриот	наблюдение
10	март	24	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Пожарно-прикладная полоса	Патриот	наблюдение
11	март	25	14.00-15.30	Практическое	2	Комплексные занятия	Патриот	наблюдение

				занятие				
12	март	27	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Спасательные работы в природной среде	Патриот	наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	апрель	1	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Ориентирование по карте	Патриот	наблюдение
2	апрель	3	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Спасательные работы на воде	Патриот	наблюдение
3	апрель	7	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Комплексные занятия	Патриот	наблюдение
4	апрель	8	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Спасательные работы в природной среде	Патриот	наблюдение
5	апрель	10	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Спасательные работы на воде	Патриот	наблюдение
6	апрель	14	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Комплексные занятия	Патриот	наблюдение
7	апрель	15	14.00-15.30	соревнования	2	Ориентирование по карте	Патриот	зачет
8	апрель	17	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Спасательные работы на воде	Патриот	наблюдение
9	апрель	21	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Комплексные занятия	Патриот	наблюдение

10	апрель	22	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Ориентирование по карте	Патриот	наблюдение
11	апрель	24	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Спасательные работы на воде	Патриот	наблюдение
12	апрель	28	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Комплексные занятия	Патриот	наблюдение

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	май	1	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Ведение огня из пневматической винтовки по неподвижной цели	Патриот	наблюдение
2	май	5	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Строевые приемы и движение с оружием	Патриот	наблюдение
3	май	6	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Дни воинской славы (победные дни) России	Патриот	наблюдение
4	май	8	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Оказание первой помощи	Патриот	наблюдение
5	май	12	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Оказание первой помощи	Патриот	наблюдение
6	май	13	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Ведение огня из пневматической винтовки по неподвижной цели	Патриот	наблюдение
7	май	15	14.00-15.30	Лекция, Практическое занятие	2	Оказание первой помощи	Патриот	наблюдение



8	май	19	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Оказание первой помощи	Патриот	наблюдение
9	май	20	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Ведение огня из пневматической винтовки по неподвижной цели (стрелковая тренировка)	Патриот	наблюдение
10	май	22	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Ведение огня из пневматической винтовки по неподвижной цели	Патриот	Зачет
11	май	26	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Сдача контрольных испытаний	Патриот	Зачет
12	май	27	14.00-15.30	Практическое занятие	2	Сдача контрольных испытаний	Патриот	Зачет

## 2.2. Условия реализации программы

Начало учебного года	01.09.2022
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность учебной недели	7 дней
Продолжительность занятий	25, 30, 40 минут в зависимости от возраста детей
Продолжительность перерыва	Не менее 10 минут

Летний период	01.06.23 - 31.08.23
Окончание учебного года	31.05.2023
Форма обучения	очная
Язык обучения	Русский

Занятия в Учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.

Учреждение работает 7 дней в неделю. Учебные занятия, как правило, организуются в две смены. Занятия в Учреждении могут проводиться в любой день недели, в том числе в субботу, в воскресенье, в каникулярное время.

В Учреждении при наличии двух смен занятий в учебном кабинете организуется не менее 30-минутный перерыв между сменами для уборки и проветривания помещений.

Учебный час (академический час) в Учреждении - 40 минут; для детей от 6 –до 7 лет - 30 минут. При формировании разновозрастной группы детей в возрасте от 5 до 6 лет – 25 мин., при разновозрастном составе групп 5-7 лет – 30 минут.

Рекомендуемая продолжительность занятий детей в учебные дни - не более 3-х академических часов в день, в выходные и каникулярные дни - не более 4 академических часов в день. После 30-40 минут занятий рекомендуется организовывать перерыв длительностью не менее 10 мин.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В период школьных каникул клубы могут работать по измененному расписанию учебных занятий с основным или переменным составом, индивидуально. Работа с обучающимися организуется на базе Центра, воинских частей, в музеях, библиотеках, спортивных площадках с учетом специфики деятельности объединений.

Во время летних каникул Учреждение может организовывать оздоровительные лагеря с дневным пребыванием детей, участие в конкурсах, фестивалях, выставках, экспедициях, туристических походах, экскурсиях, соревнованиях. В каникулярное время могут также создаваться различные объединения с постоянным и (или) переменным составом детей на базе Центра.

Аттестация обучающихся осуществляется в соответствии с дополнительными о общеразвивающими программами: промежуточная - в виде соревнований, мероприятий (сентябрь-май) в соответствии с разделами дополнительных общеразвивающих программ, итоговая – в конце обучения (по изучению полного курса программы). Аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением об аттестации обучающихся.

#### Материально-техническое обеспечение

- помещение для занятий (оборудованные кабинет, спортивный зал, оборудованный стендовый зал (приложение 1), бассейн, стрелковый комплекс, учебно-материальная база и объекты в ГУ МЧС по Псковской области (АСС, ГИМС, пожарная часть) и воинских частях
- спортивный инвентарь (приложение 2)
- специальное снаряжение для проведения занятий по общевойсковой подготовке (приложение 3)
- специальное снаряжение для проведения занятий по туризму, ориентированию и по спасательным работам (приложение 4), учебно-материальная база и объекты в ГУ МЧС по Псковской области (АСС, ГИМС, пожарная часть)
- специальное снаряжение для проведения полевых выходов (приложение 5),
- материальные затраты на проезд до мест соревнований и районов тренировок по спасательным работам, питание во время соревнований и походов.

#### **Методическое обеспечение.**

- книги, уставы, наставления, журналы, методические разработки, учебные плакаты по соответствующим разделам, дидактический материал (карточки, рабочие тетради, раздаточный материал, вопросы и задания для устного и письменного опроса, тесты и т.п.)
- методические разработки, видеофильмы, учебные фильмы на электронных носителях, технические средства обучения.

#### Психолого-педагогическое обеспечение.

- Сотрудничество с родителями, классными руководителями, врачом спортивной медицины и психологом, методистом Центра «Патриот», ГУ МЧС по Псковской области, офицерами воинских частей, представителями Псковского ГВК и РОСТО.

#### **Работа с родителями обучающихся**

- Цели и задачи:
- - создать условия для участия родителей в жизнедеятельности объединения;
- - способствовать единению, сплочению семьи, созданию комфортных условий для ребёнка в семье.
- Формы работы:
- - просвещение родителей в области педагогики;
- - организация родительских собраний с участием обучающихся с целью знакомства с деятельностью детского объединения;
- - анкетирование;
- - совместные праздники;
- - совместное участие в походах, соревнованиях.
- Родители обучающихся принимают участие в финансировании ребенка во время выездных соревнований и походов. В конце учебного года изучается мнение родителей о деятельности детского объединения и их предложения по организации учебно-воспитательной работы.

### **2.3.Формы аттестации**

Программа предусматривает осуществление контроля в течение учебного года. Различные формы контроля позволяют педагогу не только определить уровень полученных знаний и усвоенных навыков, но и дают обучающемуся активно демонстрировать свои знания и умения в играх, конкурсах и соревнованиях.

- Предварительный контроль проводится в форме собеседования на вводных занятиях с целью выявления уровня начальных знаний.
- Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы, как наблюдение, опрос, контрольные испытания, учебно-тренировочные походы, участие в соревнованиях где ребята могут применить свои знания на практике, выполняя задания коллективно и индивидуально.
- Итоговый контроль проводится в виде промежуточной или итоговой аттестации и сдаче нормативов (приложение 6)

### **Методы отслеживания результативности**

- педагогические наблюдения (результаты фиксируются, делаются выводы, вносятся коррективы и пр.);
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, участия в конкурсах, соревнованиях, активности обучающихся на занятиях и в жизни клуба.
- социометрический метод (позволяет корректировать внутриколлективные отношения, формировать актив).
- педагогический мониторинг (анкетирование, ведение журнала учета посещаемости, ведение журнала учета участия обучающихся в различных мероприятиях и достигнутых успехов)
- мониторинг образовательной деятельности детей (ведение творческого дневника, обучающегося)

#### **2.4. Методические материалы:**

- разработка планов занятий по темам;
- подготовка дидактического материала к новому учебному году;
- разработка и оформление методических и наглядных пособий;
- использование методических разработок прошлых лет и совершенствование их в процессе практического применения;
- помощь в проведении соревнований, мероприятий.

#### **Список литературы**

##### **Список литературы для педагогов:**

Закон Российской Федерации «Об образовании»

Федеральный закон от 11.11.1994 г. «О защите населения и территорий от ЧС природного и техногенного характера».

Федеральный закон от 14.07.1995 г. «Об аварийно-спасательных службах и статусе спасателей».

Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы»

Требования содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей.

Галагузова М.А. Социальная педагогика. Курс лекций. / Москва, 2003год.

На службе Отечеству. Книга для чтения по общественно-государственной подготовке солдат, сержантов Вооруженных Сил Российской Федерации. / . Москва, ГУВР ВС РФ, 1998год.

Общевойские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. / . Москва, Воениздат, 2008год.

Программа первоначальной подготовки спасателей МЧС России. Москва, МЧС, 1987год.

Курс стрельб из стрелкового оружия, боевых машин и танков Вооруженных Сил Российской Федерации. / . Москва, Воениздат, 2003год.

Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации. / . Москва, Воениздат, 2001год.

Справочник спасателя, книга 2. ВНИИ ГОЧС. М., 1995

Учебник спасателя. МЧС России. М, 1997.

Учебник санитарного инструктора. М, ВИ, 1996

Учебник "Пожарно-техническая подготовка". М., Воениздат, 1984.

Методическое пособие по тактико-специальной подготовке спасательных подразделений Войск ГО Российской Федерации. Под общей редакцией генерал-полковника Кириллова Г.Н. М., 1997.

Бахтин А.К. Меры безопасности при ликвидации последствий стихийных бедствий и производственных аварий. М., " Энергоиздат", 1984.

Руководство по автомату Калашникова и РПК. / Москва. Воениздат, 1984год.

Методические рекомендации по организации и выполнению мероприятий повседневной деятельности в воинской части. Книги 2, 5. / Москва. Воениздат, 2002год.

Бологов А.А. Псков. Лениздат, 1974год.

Кино- и видеофильмы, рекомендуемые для просмотра в ходе психологической подготовки спасателей к действиям в чрезвычайных ситуациях:

«Против огненной стихии». ШГО СССР

«Пришедшие в час беды». ШГО СССР;

«Меры безопасности при проведении спасательных и других неотложных работ». ШГО СССР;

Асмолов, А. Г. Дополнительное образование как зона ближайшего развития образования в России от традиционной педагогики к педагогике развития [Текст] / А. Г. Асмолов // - Внешкольник, 1997, № 9.

Конаржевский, Ю. А. Анализ урока [Текст] / Ю. А. Конаржевский. – М.: Педагогический поиск, 1999.

Подласый, И. П. Продуктивная педагогика [Текст] / И. П. Подласый.. – М.: Народное образование, 2003. – 495с

Скок, Г. Б. Как проанализировать собственную педагогическую деятельность [Текст] / Г. Б. Скок. – М.: Изд-во Педагогического общества России, 2001. – 100с.

Тучкова, Т.У. Урок как показатель грамотности и мастерства учителя [Текст] / Т.У. Тучкова. – М.: ЦГЛ, АПК и ПРО, 2003.

Методические рекомендации «Программно-методическое обеспечение» [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie> . - Загл. с экрана.

Учебное занятие в учреждении дополнительного образования детей [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://aleksedt.narod.ru>. - Загл. с экрана.

Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994

Бардин К.В. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1973. - 205с.

Клименко А.И. Карта и компас – мои друзья. - М.: Детская литература, 1975. -63с.

Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2008). – М., 2008.

Ленок Я.Я. Развивающие игры, соревнования, аттракционы и фокусы с узлами. – М.: Педагогическое общество России, 2003.

Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». – М.: Владос, 2000.

Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М., 2003.

Некляев С.Э. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы. - М.: «Владос», 2003.

- Потресов А.С. Спутник юного туриста. - М.: ФиС, 1968. - 272с.
- Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
- Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я). – М., 2008.
- Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». М., 2014
- Спортивное ориентирование. Правила соревнований. – М., Советский спорт, 2005.
- Хропов С.М. Спортивный лабиринт. Мини-ориентирование на уроках физической культуры. – М.: Чистые пруды, 2007
- Энциклопедия туриста / Под ред. Е.И. Тамм. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. - 607с.
- Балашова В.Ф., Физическая культура: тестовый контроль знаний: метод. пособие / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. - 2-е изд. - М.: Физическая культура, 2009. - 132 с.
- Бгатов А.П., Безопасность в туризме: учеб. пособие / А.П. Бгатов. - М.: ФОРУМ, 2007. - 176 с. - (Высш. образование). - ISBN 978-5-91134-175-6:
- Винокурова Н.Ф. Глобальная экология: учеб. Для 10-11 кл. профил. шк. – 2-е. – М.: Просвещение, 2001. – 270 с.:
- Долженко Г.П.: Основы туризма. - М.-Ростов на/Д: МарТ, 2009
- Колбовский Е.Ю.: Экологический туризм и экология туризма. - М.: Академия, 2011
- Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря, - М, 2000
- Махов И.И.: Туризм на уроках физической культуры для 5-8 классов. - Белгород: ИПК НИУ "БелГУ", 2012
- Пидкасистый П.И., Педагогика: учебник / П.И. Пидкасистый, В.А. Мижериков, Т.А. Юзефовичус. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Академия, 2014. - 624с.
- Салькина И.Э. Знатоки природы: Экологический турнир/ И.Э.Салькина// ЧИТАЕМ, УЧИМСЯ, ИГРАЕМ. (3 выпуска). Сборник сценариев для библиотек. -2003.-№11.-С.93-95.



Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для техникумов и институтов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. - М.: ФиС, 1987. – 240 с.

Черныш И.В., Выживание в экстремальных ситуациях: учеб. пособие / И.В. Черныш. - М.: Физическая культура, 2009. - 160 с. ISBN 978-5-9746-0070-8

### **Список литературы для детей:**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур, 1996
2. Бермана. Юный турист. - М., 1977
3. Ингстрем А. В лесу и на опушке. Книга по спортивному ориентированию ч.1. - М., 1979
4. Куприн А. Занимательно об ориентировании. - ТСС России, 1991
5. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. К столетию ориентирования (1897 – 1997). - М.: ФСО РФ, 1997
6. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М: Физкультура и спорт, 1980
7. Основы медицинских знаний. Учебное пособие для 10 – 11 классов.
8. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. – М.: ЦДЮТур, 1997
9. Правила соревнований по спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТур, 1999
10. Рыжавский Г.Я. Биваки. - М.: ЦДЮТур, 1995
11. Турист. Библиотека туриста. - М., 1974
12. Фисенко А.Б. Книга молодого ориентировщика. – М., 1997
13. SURVIVAL(выживание) /сост.С.И.Коледа, П.Н. Драчев. - Мн.: ООО»Лазурак», 1996

### **Список литературы для родителей:**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, издание пятое, дополненное. – М., 1990

2. Иванов Е.И. С компасом и картой. – М: ДОСААФ, 1971
3. Иванов Е.И. Ориентирование на местности, как вид спорта // Теория и практика физической культуры. – 1969. - №5
4. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. К столетию ориентирования (1897 – 1997). - М.: ФСО РФ, 1997
5. Рыжавский Г.Я. Биваки. - М.: ЦДЮТур, 1995
6. SURVIVAL(выживание) /сост.С.И.Коледа, П.Н. Драчев. - Мн.: ООО«Лазурак», 1996

**НОРМАТИВЫ ПЕРЕВОДНЫХ ИСПЫТАНИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
Военно-патриотического клуба «Юный спасатель»**

Предметы и наименование упражнений	Возрастные категории																							
	10-11 лет						12-13 лет						14-15 лет						16-18 лет					
	мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки		
	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.
Бег – 30 м (сек)	6,3-6,0	6,1-5,4	5,0-4,9	6,4-6,3	6,3-5,4	5,1-5,0	5,9-5,8	5,6-5,1	4,7-4,5	6,1-6,0	5,9-5,3	4,9-4,8	5,5-5,2	5,3-4,9	4,5-4,4	6,0-6,1	5,9-5,3	5,2-4,7	5,4-5,1	5,0-4,7	4,4-4,3	6,1	5,9-5,3	4,8-4,7
Челночный бег (3*10 м)	9,8-9,3	9,4-8,6	8,5-8,3	10,1-10,0	9,7-9,1	8,9-8,8	9,3-9,0	8,7-8,0	8,0-7,7	9,9-9,5	9,4-9,0	8,6-8,5	8,6-8,2	8,4-7,6	7,7-7,3	9,7	9,3-8,8	8,5-8,4	8,1-8,0	7,9-7,5	7,2-7,0	9,6	9,3-8,7	8,4-8,2
Кросс 1 км	5,00	4,30	4,00	4,20	4,50	5,30	4,30	4,00	3,30	3,50	4,20	5,00	4,10	3,40	3,10	3,30	4,00	4,40	4,00	3,30	3,00	3,20	3,50	4,30
Подтягивание на перекладине (разы)	2-3	4-6	6-7	4	10-15	19-20	3-4	5-7	8-9	5	13-15	17	5-6	7-9	10-11	10-11	12-15	16-18	7-8	9-10	12-13	11-12	13-15	18-20
Отжимание от пола	5	8	10	2	3	4	6	7	9	3	4	5	10	13	15	5	6	7	16	20	25	8	9	10
Пресс 30 сек	22	28	32	20	25	28	30	36	38	24	30	32	32	38	40	26	32	34	34	40	42	28	34	36
Плавание 25 м	27,0	24,0	21,0	31,0	26,0	23,0	25,0	22,0	19,0	29,0	24,0	21,0	23,0	20,0	17,0	27,0	22,0	19,0	21,0	18,0	15,0	25,0	20,0	17,0
Надевание противогаза или респиратора (сек)	16 (20)	14 (18)	13 (17)	16 (20)	14 (18)	13 (17)	14 (18)	12 (16)	11 (15)	14 (18)	12 (15)	11 (18)	12 (16)	10 (14)	9 (13)	12 (16)	10 (14)	9 (13)	10 (14)	8 (12)	7 (11)	10 (14)	8 (12)	7 (11)

Надевание ОЗК и противогаса (мин)	7,0	6,2	6,0	7,0	6,2	6,0	6,0	5,2	5,0	6,0	5,2	5,0	5,0	4,2	4,0	5,0	4,2	4,0	4,0	3,2	3,0	4,0	3,2	3,0
Неполная разборка автомат АКС-74 (мин)	1,21	1,18	1,16	1,21	1,18	1,16	1,01	0,58	0,56	1,01	0,58	0,56	0,41	0,38	0,36	0,41	0,38	0,36	0,21	0,18	0,16	0,21	0,18	0,16
Сборка автомата после неполной разборки (мин):	1,35	1,3	1,28	1,35	1,3	1,28	1,15	1,10	1,08	1,15	1,10	1,08	0,55	0,50	0,48	0,55	0,50	0,48	0,35	0,30	0,28	0,35	0,30	0,28
Стрельба из пневматической винтовки 10м (3+10)	20	30	40	20	30	40	30	40	50	30	40	50	40	50	60	40	50	60	50	60	70	50	60	70

В течение года успешно пройдена дистанция по своей возрастной группе на соревнованиях по технике пешеходного туризма, ориентированию, скалолазанию.

Тест по оказанию и выполнение ситуационной задачи первой помощи.

Тест по истории.

Предметы и наименование упражнений	Возрастные категории											
	6-7 лет						8-9 лет					
	мальчики			девочки			мальчики			девочки		
	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.	уд.	хор.	отл.
Бег – 30 м (сек)	7,2-7,5	6,8-7,1	6,4-6,7	7,3-7,5	6,9-7,2	6,5-6,8	6,8-7,1	6,4-6,7	6,3-6,0	6,9-7,2	6,5-6,8	6,4-6,3
Челночный бег (3*10 м)	10,5-10,8	10,2-10,4	9,9-10,1	10,9-11,3	10,5-10,8	10,2-10,4	10,2-10,4	9,9-10,1	9,8-9,3	10,5-10,8	10,2-10,4	10,1-10,0
Кросс 1 км	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В
Подтягивание на перекладине (разы)	1	2	3	2	3	4	1	2	3	2	3	4
Отжимание от пола	3	4	5	1	2	3	3	4	5	1	2	3
Пресс 30 сек	13	15	19	11	13	17	15	19	22	13	17	20

Плавание 25 м	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	27,0	Б/В	Б/В	31,0
Надевание противогаза или респиратора (сек)	22 (26)	20 (24)	18 (22)	22 (26)	20 (24)	18 (22)	20 (24)	18 (22)	16 (20)	20 (24)	18 (22)	16 (20)	
Надевание ОЗК и противогаза (мин)	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	7,0	Б/В	Б/В	7,0
Неполная разборка автомат АКС-74 (мин)	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	1,21	Б/В	Б/В	1,21
Сборка автомата после неполной разборки (мин):	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	Б/В	1,35	Б/В	Б/В	1,35
Стрельба из пневматической винтовки 10м (3+10)	5	10	15	5	10	15	10	15	20	10	15	20	

В течение года успешно пройдена дистанция по своей возрастной группе на соревнованиях по технике пешеходного туризма, ориентированию, скалолазанию.

Ситуационная задача по оказанию и выполнение ситуационной задачи первой помощи.

## Приложение 1

### ОБОРУДОВАНИЕ СТЕНДОВОГО ЗАЛА

1. Траверс склона (4 перестёжек, длина – 8 м);
2. Подъём с самостраховкой (длина – 3 м, угол наклона – 30°);
3. Спуск с самостраховкой (длина – 3 м, угол наклона – 30°);
4. Навесная переправа (длина – 8,5 м);
5. Параллельная переправа (длина – 7,5 м);

6. Крутонаклонная переправа (длина – 11 м, угол наклона – 25°);
7. Кочки (8 шт.);
8. Гать (длина – 9 м; кол-во опор – 5);
9. Скальный участок (высота – 3,2 м, максимально – возможное кол-во зацепов – 40 шт., промежуточные точки опоры – 3 шт.);
10. Горизонтальный маятник (длина – 7,5 м);
11. Гимнастическая стенка (длина – 3 м).
12. Скалодром

Зал оборудован 7-ю промежуточными пунктами страховки для командного прохождения дистанции.

Скалодром оборудован судейскими страховками

## **Приложение 2**

### **СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ**

1. секундомеры
2. гимнастические маты
3. мячи
4. гимнастические снаряды (шведская стенка, перекладина, скамья для прессы и т.д.)
5. скамейки
6. утяжелители
7. скакалки

## **Приложение 3**

### **СПЕЦИАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

## **ПО ОБЩЕВОЙСКОВОЙ ПОДГОТОВКЕ**

1. ММГ – 8 шт
2. магазин с патронами – 8 шт
3. ОЗК- 15 шт
4. Л1-15шт
5. противогазы- 15 шт

## **Приложение 4**

### **СПЕЦИАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ТУРИЗМУ, ОРИЕНТИРОВАНИЮ И ПО СПАСАТЕЛЬНЫМ РАБОТАМ**

1. системы страховочные – 15 шт.
2. карабины автоматические – 75 шт.
3. карабины простые – 30 шт.
4. репшнуры 6 мм – 20 шт.
5. репшнуры 8-10 мм – 30 шт.
6. верёвка основная – 400 м
7. полотно для вязки носилок – 1 шт.
8. компаса – 15 шт.
9. компостеры – 15 шт.
10. призмы – 15 шт.
11. зажим ручной – 15 шт.

12. тормозное устройство (восьмёрка) – 15 шт.
13. каска – 15 шт.
14. специальное снаряжение
15. таблица топографических знаков – 1 шт.
16. таблица знаков спортивного ориентирования – 1 шт.
17. таблица знаков международной аварийной сигнализации – 1 шт.
18. стенд по теме «Узлы» - 1 шт.
19. катамаран с веслами – 2 шт
20. лодка резиновая с веслами - 1 шт
21. спасательные жилеты - 15 шт
22. спасательный круг – 2 шт
23. спасательный конец Александра – 2 шт

## **Приложение 5**

### **СПЕЦИАЛЬНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПОЛЕВЫХ ВЫХОДОВ**

1. рюкзаки с героупаковкой - 15 шт
2. спальники – 15 шт
3. коврики – 15 шт
4. палатки –4-5 шт (3-х, 4-х местные)
5. котлы, поварешки – 3 комплекта
6. топоры – 2 шт

7. пилы – 2 шт
8. таганок – 1 шт
9. КЛМН – 15 комплектов