

Управление образования администрации города Ульяновска  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Ульяновска  
«Центр детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2016г.  
протокол № 1

Утверждаю

Директор МБУ ДО ЦДТ

 В.В.Лаврешина

«31» 08 2016 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности**

«Легенда»

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Каменев Сергей Викторович, педагог

дополнительного образования

г. Ульяновск, 2016г.

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

## I год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
1.1	История малой Родины - родного края	1	1		Викторина
1.2	Ратная история России и советского Союза, история их вооруженных сил. Города-герои, города воинской славы	1	1		Квест
1.3	История жизни и деятельности воинов, военначальников, полководцев, юных защитников Отечества, ученых и конструкторов	1	1		Тест
1.4	История военной символики и формы	1		1	Тест
		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
<b>2. ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ</b>					
2.1	Правовая основа военной службы	2	2		Зачёт
2.2	Огневая подготовка.	4	2	2	Рейтинг
2.3	Топографическая подготовка	4	2	2	Соревнование
2.4	Строевая подготовка.	4	2	2	Пост №1
		<b>14</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	
<b>3. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b>					
3.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2		Реферат
3.2	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1	Зачёт
3.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	1	1	Зачёт
3.4	Подготовка к походу, путешествию.	2	1	1	Собеседование
3.5	Питание в туристском походе.	2	1	1	Зачёт
3.6	Туристские должности в группе.	2	1	1	Зачёт
3.7	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	1	1	Поход
3.8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	1	1	Зачёт
3.9	Подведение итогов туристского похода.	2	1	1	Летопись
3.10	Туристские слёты и соревнования.	18	2	16	Соревнования
		<b>36</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	
<b>4. КРАЕВЕДЕНИЕ</b>					
4.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	1	1	Реферат
4.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	2	1	1	Квест
4.3	Изучение района путешествия	2	1	1	Разработка маршрута
4.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	1	1	Фотоотчёт
		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	

<b>5. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ</b>					
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	4	2	2	Реферат
5.2	Походная медицинская аптечка	4	2	2	Зачёт
5.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	26	6	20	Тест
5.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	4	2	2	Эстафета
		<b>38</b>	<b>12</b>	<b>26</b>	
<b>6. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений	1	1	-	Реферат
6.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	1	1	-	Собеседование
6.3	Общая физическая подготовка	10	1	9	Тест
6.4	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Тест
		<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	
<b>7. ПОДГОТОВКА К УЧАСТИЮ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ИГРЕ «ОРЛЁНОК»</b>					
7.1	Подготовка к конкурсам и соревнованиям военно-патриотической игры «Орленок»	22	4	18	Тест
		<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>47</b>	<b>97</b>	

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

## I I год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
1.1	История малой Родины - родного края	2	2		Викторина
1.2	Ратная история России и советского Союза, история их вооруженных сил. Города-герои, города воинской славы	2	2		Квест
1.3	История жизни и деятельности воинов, военначальников, полководцев, юных защитников Отечества, ученых и конструкторов	2	2		Тест
1.4	История военной символики и формы (мундира)	2		2	Тест
		<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	
<b>2. ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ</b>					
2.1	Правовая основа военной службы	2	2		Зачёт
2.2	Огневая подготовка.	12	2	10	Рейтинг
2.3	Топографическая подготовка	12	2	10	Соревнование
2.4	Строевая подготовка.	12	2	10	Пост №1
		<b>38</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	
<b>3. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b>					
3.1	Туристские путешествия, история развития туризма	2	2		Реферат
3.2	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	Зачёт
3.3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	10	2	8	Зачёт
3.4	Подготовка к походу, путешествию.	6	2	4	Собеседование
3.5	Питание в туристском походе.	6	2	4	Зачёт
3.6	Туристские должности в группе.	2	1	1	Зачёт
3.7	Правила движения в походе, преодоление препятствий	6	2	4	Поход
3.8	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	4	2	2	Зачёт
3.9	Подведение итогов туристского похода.	4	2	2	Летопись
3.10	Туристские слёты и соревнования.	18	2	16	Соревнования
		<b>62</b>	<b>19</b>	<b>43</b>	
<b>4. КРАЕВЕДЕНИЕ</b>					
4.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	4	2	2	Реферат
4.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	4	2	2	Квест
4.3	Изучение района путешествия	4	2	2	Разработка маршрута
4.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	4	2	2	Фотоотчёт
		<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	

<b>5. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ</b>					
5.1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	4	1	3	Реферат
5.2	Походная медицинская аптечка	2	1	1	Зачёт
5.3	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	20	4	16	Тест
5.4	Приёмы транспортировки пострадавшего	8	2	6	Эстафета
		<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	
<b>6. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений	2	2	-	Реферат
6.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	-	2	Собеседование
6.3	Общая физическая подготовка	20	1	19	Тест
6.4	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Тест
		<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	
<b>7. ПОДГОТОВКА К УЧАСТИЮ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ИГРЕ «ОРЛЁНОК»</b>					
7.1	Подготовка к конкурсам и соревнованиям военно-патриотической игры «Орленок»	24	2	22	Тест
		<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>55</b>	<b>161</b>	

# КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

## I год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1	09	05	14.00	Лекция	1	История малой Родины - родного края	УППК	Викторина
1.2	09	05		Игра	1	Ратная история России и советского Союза, история их вооруженных сил. Города-герои. Города воинской славы.		Квест
1.3	09	07	15.00	Презентация	1	История жизни и деятельности воинов, военачальников, Полководцев, юных защитников Отечества, ученых и конструкторов.	УТОТиД	Тест
1.4	09	07		Беседа	1	История военной символики и формы (мундира): Воинские звания		Тест
2.1	09	12	14.00	Лекция	2	Правовая основа военной службы	УППК	Зачёт
2.2	09	14	15.00	Лекция	1	Общее устройство и принцип работы стрелкового оружия	УТОТиД	Рейтинг
	09	14			1	Приемы и правила стрельбы		
	09	19	14.00	Тренировка	1	Производства стрельбы	УППК	
	09	19			1	Стрелковая тренировка		
2.3	09	21	15.00	Лекция	1	Виды топографических и спортивных карт	УТОТиД	Соревнование
	09	21		Практическое занятие	1	Работа с компасом		
	09	26	15.00	Тренировка	1	Способы измерения расстояний на карте и на местности	Парк Победы	
	09	26			1	Способы ориентирования		
3.10	09	28	14.00	Соревнование	2	Города-герои в рамках ВПП «Победа»	УППК	Квест
3.10	10	03	14.00	Соревнование	2	Спортивное ориентирование	Парк Победы	Соревнование
2.4	10	05	15.00	Лекция	1	Строевой Устав Вооруженных Сил РФ	УТОТиД	Пост №1
	10	05		Практическое занятие	1	Строевой шаг		
	10	10	14.00	Практическое занятие	1	Выполнение воинского приветствия	УППК	
	10	10			1	Развернутый строй отделения		
3.1	10	12	15.00	Лекция	2	Туристские путешествия, история развития туризма	УТОТиД	Реферат
3.2	10	17	14.00	Практическое занятие	2	Личное и групповое туристское снаряжение	УППК	Зачёт
3.3	10	19	15.00	Поход	2	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	Парк Победы	Зачёт
3.4	10	24	14.00	Лекция	2	Подготовка к походу, путешествию	УППК	Собеседование
3.5	10	26	15.00	Поход	2	Питание в туристском походе	Парк Победы	Зачёт
3.6	10	31	14.00	Игра	2	Туристские должности в группе	УППК	Зачёт
3.7	11	02	15.00	Поход	2	Правила движения в походе,	УТОТиД	Поход

						преодоление препятствий		
3.8	11	07	14.00	Беседа	2	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	УППК	Зачёт
3.10	11	09	14.00	Соревнование	2	Рейтинг Калашникова	УППК	Рейтинг
3.9	11	14	14.00	Клубная встреча	2	Подведение итогов туристского похода	УППК	Летопись
3.10	11	16	14.00	Соревнования	2	Военно-исторический марафон «Память, гордость, Победа»	УППК	Соревнование
3.10	11	21	14.00	Лекция	2	Туристские слёты и соревнования	УППК	
3.10	11	23	14.00	Соревнования	2	«Алькор и Мицар»	МБОУ СШ№17	Соревнование
4.1	11	28	14.00	Лекция	2	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	УППК	Реферат
4.2	11	30	15.00	Экскурсия	2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	УТОТиД	Квест
4.3	12	05	14.00	Презентация	2	Изучение района путешествия	УППК	Разработка маршрута
6.3	12	07	15.00	Тренировка	2	Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног	УТОТиД	Реферат
4.4	12	12	14.00	Акция	2	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	Парк Дружбы народов	Фотоотчёт
6.3	12	14	15.00	Тренировка		Упражнения с сопротивлением и предметами	УТОТиД	Тест
6.4	12	14				Упражнения на развитие выносливости		
5.1	12	19	14.00	Лекция	2	Личная гигиена туриста	УППК	Реферат
6.3	12	21	15.00	Тренировка	1	Элементы акробатики	УТОТиД	Тест
6.4					1	Упражнения на развитие быстроты		
5.1	12	26	14.00	Презентация	2	Закаливание	УППК	Реферат
6.3	12	28	15.00	Тренировка	1	Лыжный спорт	УТОТиД	Тест
6.4					1	Игры с различными элементами туристской техники		
5.2	01	09	14.00	Лекция	2	Состав индивидуальной аптечки	УППК	Зачёт
6.3	01	11	15.00	Тренировка	1	Спортивные игры	УТОТиД	Тест
6.4					1	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести		
5.2	01	16	14.00	Лекция	2	Состав общественной аптечки	УППК	Зачёт
6.3	01	18	15.00	Тренировка	1	Гимнастические упражнения	УТОТиД	Тест
6.4					1	Упражнения на развитие силы		
5.3	01	23	14.00	Лекция	2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	УППК	Тест
6.3	01	25	15.00	Тренировка	1	Спортивные комплексы	УТОТиД	Тест
6.4					1	Упражнения на развитие гибкости		
5.3	01	30	14.00	Лекция	2	Алгоритм оказания первой доврачебной помощи	УППК	Тест
	02	01	15.00	Практическое занятие	2	Алгоритм оказания первой доврачебной помощи	УТОТиД	Тест

	02	06	14.00	Практическое занятие	2	Алгоритм оказания первой доврачебной помощи	УППК	Тест
	02	08	15.00	Лекция	2	Оказание помощи при автодорожном происшествии	УТОТиД	Тест
	02	13	14.00	Практическое занятие	2	Оказание помощи при автодорожном происшествии	УППК	Тест
3.10	02	15	14.00	Соревнование	2	Зимний этап «Последний герой-2017»	УППК	Соревнование
5.3	02	20	14.00	Практическое занятие	2	Оказание помощи при автодорожном происшествии	УППК	Тест
6.3	02	22	15.00	Тренировка	1	Лёгкая атлетика	УТОТиД	Тест
6.4					1	Игры с различными элементами туристской техники		
5.3	02	27	14.00	Практическое занятие	2	Оказание помощи при автодорожном происшествии	УППК	Тест
	03	01	15.00	Практическое занятие	2	Оказание помощи во время приступа эпилепсии	УТОТиД	Тест
	03	06	14.00	Практическое занятие	2	Оказание помощи во время истерического припадка и снохождения	УППК	Тест
	03	13	14.00	Практическое занятие	2	Оказание помощи при внезапной потере сознания/обморок, кома/	УППК	Тест
	03	15	15.00	Практическое занятие	2	Оказание помощи при внезапной потере сознания/клиническая смерть/	УТОТиД	Тест
	03	20	14.00	Практическое занятие	2	Оказание помощи при обширных ожогах	УППК	Тест
5.4	03	22	15.00	Лекция	2	Способы иммобилизации пострадавшего	УТОТиД	Тест
	03	27	14.00	Практическое занятие	2	Способы переноски пострадавшего	УППК	Эстафета
6.3	03	29	15.00	Тренировка	1	Скалолазание	УТОТиД	Тест
6.4					1	Упражнения на развитие расслабления мышц		
6.1	04	03	14.00	Лекция	1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений	УППК	Реферат
6.2				Лекция	1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках		Собеседование
7.1	04	05	15.00	Лекция	2	Подготовка к конкурсу "Ратные страницы истории Отечества"	УТОТиД	Тест
	04	10	14.00	Презентация	2	Подготовка к конкурсу "Ратные страницы истории Отечества"	УППК	Тест
	04	12	15.00	Практическое занятие	2	Подготовка к конкурсу "Статен в строю, силен в бою»	УТОТиД	Пост №1
3.10	04	17	12.00	Соревнование	2	Скалолазание на искусственном рельефе	УППК	Соревнование



7.1	04	19	15.00	Практическое занятие	2	Медицинская подготовка	УТОТиД	Тест
	04	24	14.00	Практическое занятие	2	Подготовка к соревнованиям "Безопасность жизнедеятельности"	УППК	Тест
	04	26	15.00	Тренировка	2	Подготовка к соревнованиям "Физическая подготовка"	УТОТиД	Тест
3.10	05	03	12.00	Соревнования	2	Состязания на кубок генерала Тюленева	МБОУ СШ№17	Соревнование
7.1	05	08	14.00	Тренировка	2	Подготовка к соревнованиям "Физическая подготовка"	УППК	Тест
	05	10	15.00	Тренировка	2	Подготовка к туристическому многоборью	Парк Победы	Тест
	05	15	14.00	Тренировка	2	Подготовка к соревнованиям "Снайперская дуэль"	УППК	Тест
	05	17	15.00	Практическое занятие	2	Пожарная эстафета	УТОТиД	Тест
	05	22	14.00	Практическое занятие	2	Разборка и сборка автомата Калашникова	УППК	Тест
6.3	05	24	15.00	Тренировка	2	Спортивные игры	УТОТиД	Тест
6.3	05	29	14.00	Тренировка	2	Скалолазание	УППК	Тест
3.10	05	31	15.00	Соревнования	2	Весенний этап проекта «Последний герой-2017»	УТОТиД	Соревнование

# КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

## II год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	ч	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1	09	02	14.00	Лекция	2	История малой Родины - родного края	УППК	Викторина
1.2	09	05	16.00	Игра	2	Ратная история России и советского Союза, история их вооруженных сил. Города-герои. Города воинской славы.	УППК	Квест
1.3	09	07	17.00	Презентация	2	История жизни и деятельности воинов, военачальников, полководцев, юных защитников Отечества, ученых и конструкторов	УТОТиД	Тест
1.4	09	09	14.00	Беседа	2	История военной символики и формы	УППК	Тест
2.1	09	12	16.00	Лекция	2	Правовая основа военной службы	УППК	Зачёт
2.2	09	14	17.00	Лекция	2	Общее устройство и принцип работы стрелкового оружия	УТОТиД	Рейтинг
	09	16	14.00	Тренировка	2	Приемы и правила стрельбы	УППК	
	09	19	16.00	Тренировка	2	Стрелковая тренировка	УППК	
	09	21	17.00	Тренировка	2	Производства стрельбы	УТОТиД	
	09	23	14.00	Тренировка	2	Стрелковая тренировка	УППК	
	09	26	16.00	Тренировка	2	Стрелковая тренировка	УППК	
3.10	09	28	14.00	Соревнование	2	Города-герои в рамках ВПП «Победа»	УППК	Квест
2.3	09	30	14.00	Лекция	2	Виды топографических и спортивных карт	УППК	Тест
3.10	10	03	14.00	Соревнование	2	Спортивное ориентирование	Парк Победы	Соревнование
2.3	10	05	17.00	Практическое занятие	2	Условные знаки	УТОТиД	Соревнование
	10	07	14.00	Практическое занятие	2	Ориентирование по горизонту, азимут	УППК	
	10	10	16.00	Практическое занятие	2	Работа с компасом	УППК	
	10	12	17.00	Тренировка	2	Способы измерения расстояний на карте и на местности	Парк Победы	
	10	14	15.00	Тренировка	2	Способы ориентирования	Парк Победы	
2.4	10	17	16.00	Лекция	2	Строевой Устав Вооруженных Сил РФ	УППК	Пост №1
	10	19	17.00	Практическое занятие	2	Строевой шаг	УТОТиД	
	10	21	14.00	Практическое занятие	2	Строевой шаг	УППК	
	10	24	16.00	Практическое занятие	2	Выполнение воинского приветствия	УППК	
	10	26	17.00	Практическое занятие	2	Развернутый строй отделения	УТОТиД	
	10	28	14.00	Практическое занятие	2	Развернутый строй отделения	УППК	
3.1	10	31	16.00	Лекция	2	Туристские путешествия, история развития туризма	УППК	Реферат
3.2	11	02	17.00	Лекция	2	Личное и групповое туристское	УТОТиД	Зачёт

						снаряжение		
	11	04	14.00	Практическое занятие	2	Личное и групповое туристское снаряжение	УППК	
3.3	11	07	16.00	Лекция	2	Привалы и ночлеги в походе	УППК	Зачёт
3.10	11	09	14.00	Соревнование	2	Рейтинг Калашникова	УППК	Соревнование
3.3	11	11	14.00	Практическое занятие	2	Типы костров и их назначение	УППК	Зачёт
	11	14	16.00		2	Организация быта на слёте	УППК	Зачёт
310	11	16	14.00	Соревнование	2	Военно-исторический марафон «Память, гордость, Победа»	УППК	Соревнование
3.3	11	18	15.00	Поход	2	Строительство простейших сооружений	Парк Победы	Зачёт
	11	21	16.00	Поход	2	Строительство простейших сооружений		
3.10	11	23	14.00	Соревнование	2	«Алькор и Мицар»	МБОУ СШ №17	Соревнование
3.4	11	25	14.00	Лекция	2	Составление плана подготовки похода	УППК	Собеседование
	11	28	16.00	Практическое занятие	2	Разработка маршрута. Оформление походной документации	УППК	
	11	30	17.00	Практическое занятие	2	Составление сметы расходов. Подготовка личного и общественного снаряжения	УТОТиД	
3.5	12	02	14.00	Лекция	2	Особенности организации питания в походе	УППК	Зачёт
	12	05	16.00	Практическое занятие	2	Норма закладки продуктов	УППК	
	12	07	17.00	Поход	2	Приготовление пищи на костре	Парк Победы	
3.6	12	09	14.00	Игра	2	Туристские должности в группе	УППК	Зачёт
3.7	12	12	16.00	Лекция	1	Тактика разработки нитки маршрута	УППК	Зачёт
					1	Движение группы на маршруте		
6.3	12	14	17.00	Тренировка	2	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног	УТОТиД	Тест
3.7	12	16	15.00	Практическое занятие	1	Предварительное изучение и разведка сложных участков маршрута	Парк Победы	Поход
					1	Естественные препятствия и их характеристика		
		19	17.00	Поход	1	Движение по равнине	Парк Победы	
					1	Страховка и само страховка на сложных участках маршрута		
6.3	12	21	17.00	Тренировка	2	Упражнения с сопротивлением и предметами	УТОТиД	Тест
3.8	12	23	14.00	Лекция	2	Техника безопасности при проведении туристских походов	УППК	Зачёт
	12	26	17.00	Практическое занятие	2	Организация само страховки	Парк Победы	
6.4	12	28	17.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие выносливости	УТОТиД	Тест
	12	30	14.00	Тренировка	2	Игры с различными элементами туристской техники	Парк Победы	
3.9	01	09	16.00	Клубная встреча	2	Составление отчёта о походе	УППК	Летопись

	01	11	17.00	Практическое занятие	2	Ремонт туристского инвентаря и снаряжения	УТОТиД	
3.10	01	13	14.00	Лекция	2	Туристские слёты и соревнования	УППК	Зачёт
4.1	01	16	16.00	Лекция	2	Флора и фауна	УППК	Реферат
	01	18	17.00	Экскурсия	2	Памятники	Центр города	
4.2	01	20	14.00	Лекция	2	Краеведческие и мемориальные музеи	УППК	Квест
	01	23	17.00	Экскурсия	2	Экскурсии	Центр города	
6.3	01	25	17.00	Тренировка	2	Элементы акробатики	УТОТиД	Тест
4.3	01	27	14.00	Презентация	2	Доклады о районе похода	УППК	Разработка маршрута
	01	30	16.00		2	Доклады о районе похода	УППК	
6.4	02	01	17.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие быстроты	УТОТиД	Тест
4.4	02	03	14.00	Лекция	2	Краеведческая работа	УППК	Фотоотчёт
	02	06	17.00	Акция	2	Охрана памятников истории и культуры	Парк Дружбы народов	
6.3	02	08	17.00	Тренировка	2	Лыжный спорт	УТОТиД	Тест
5.1	02	10	14.00	Лекция	2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	УППК	Реферат
	02	13	16.00	Практическое занятие	2	Закаливание	УППК	
3.10	02	15	14.00	Соревнования	2	Зимний этап «Последний герой-2017»	УППК	Соревнования
5.2	02	17	14.00	Лекция	2	Состав индивидуальной и общественной аптечки	УППК	Зачёт
5.3	02	20	16.00	Лекция	2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	УППК	Тест
6.3	02	22	17.00	Тренировка	2	Лыжный спорт	УТОТиД	Тест
5.3	02	24	14.00	Лекция	2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	УППК	Тест
	02	27	16.00	Практическое занятие	2	Алгоритм оказания первой доврачебной помощи	УППК	
6.4	03	01	17.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести	УТОТиД	Тест
5.3	03	03	14.00	Практическое занятие	2	Алгоритм оказания первой доврачебной помощи	УППК	Тест
	03	06	16.00	Практическое занятие	2	Оказание помощи при автодорожном происшествии	УППК	
	03	10	14.00	Практическое занятие	2	Оказание помощи во время приступа эпилепсии, истерического припадка и снохождения	УППК	
	03	13	16.00	Практическое занятие	2	Оказание помощи при внезапной потере сознания/обморок/	УППК	
6.3	03	15	17.00	Тренировка		Гимнастические упражнения	УТОТиД	Тест
5.3	03	17	16.00	Практическое занятие	2	Оказание помощи при внезапной потере сознания/кома/	УППК	Тест
	03	20	16.00	Практическое занятие	2	Оказание помощи при внезапной потере сознания/клиническая смерть/	УППК	
	03	22	16.00	Практическое занятие	2	Оказание помощи при обширных ожогах	УТОТиД	
5.4	03	24	14.00	Лекция	2	Приёмы транспортировки пострадавшего	УППК	Эстафета

	03	27	16.00	Практическое занятие	2	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего	УППК	
6.4	03	29	17.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	УТОТиД	Тест
5.4	03	31	14.00	Практическое занятие		Способы иммобилизации и переноски пострадавшего	УППК	Эстафета
6.1	04	03	16.00	Лекция	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений	УППК	Реферат
6.3	04	05	17.00	Тренировка	2	Спортивные игры	УТОТиД	Тест
6.2	04	07	14.00	Практическое занятие	2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	УППК	Собеседование
6.3	04	10	16.00	Лекция	2	ОФП. СФП	УППК	Тест
6.4	04	12	17.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	УТОТиД	Тест
6.3	04	14	14.00	Тренировка	2	Плавание	Бассейн	Тест
3.10	04	17	14.00	Соревнование	2	Скалолазание на искусственном рельефе	УППК	Соревнование
6.3	04	19	17.00	Тренировка	2	Лёгкая атлетика	УТОТиД	Тест
7.1	04	21	14.00	Лекция	2	Подготовка к конкурсу "Ратные страницы истории Отечества"	УППК	Тест
	04	24	16.00	Презентация	2	Подготовка к конкурсу "Ратные страницы истории Отечества"	УППК	Тест
6.4	04	26	17.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие расслабления мышц	УТОТиД	Тест
7.1	04	28	14.00	Практическое занятие	2	Подготовка к конкурсу "Статен в строю, силен в бою"	УППК	Пост №1
3.10	05	03	14.00	Соревнование	2	Состязания на кубок генерала Тюленева	МБОУ СШ №17	Соревнование
7.1	05	05	14.00	Практическое занятие	2	Подготовка к соревнованиям "Безопасность жизнедеятельности"	УТОТиД	Тест
	05	08	16.00	Практическое занятие	2	Медицинская подготовка	УППК	Тест
	05	10	17.00	Тренировка	2	Подготовка к соревнованиям "Физическая подготовка"	УТОТиД	Тест
	05	12	14.00	Тренировка	2	Полоса препятствий	УППК	Тест
	05	15	16.00	Тренировка	2	Полоса препятствий	УППК	Тест
	05	17	17.00	Тренировка	2	Подготовка к соревнованиям "Физическая подготовка"	УТОТиД	Тест
	05	19	14.00	Тренировка	2	Подготовка к соревнованиям "Снайперская дуэль"	УППК	Тест
	05	22	17.00	Тренировка	2	Подготовка к туристическому многоборью	Парк Победы	Тест
6.3	05	24	17.00	Тренировка	2	Спортивные комплексы	УТОТиД	Тест
7.1	05	26	14.00	Практическое занятие	2	Пожарная эстафета	УППК	Тест
	05	29	16.00	Практическое занятие	2	Разборка и сборка автомата Калашникова	УППК	Тест
3.10	05	31	15.00	Соревнование	2	Весенний этап «Последний герой-2017»	УТОТиД	Тест

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

I год

## Раздел 1. ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 4 часа

Теория. История малой Родины - родного края. Ратная история России и советского Союза, история их вооруженных сил. Вооруженные Силы России. История жизни и деятельности воинов, военачальников, полководцев, юных защитников Отечества, ученых и конструкторов Полководцы и народные герои Великой Отечественной войны. История военной символики и формы (мундира).

Практика. Освоение навыков военно-исторической подготовки: воинские звания и знаки различия, города-герои.

## Раздел 2. ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ – 14 часов

Теория. Правовая основа военной службы: «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе».

Теория. Огневая подготовка: краткий экскурс в историю развития стрелкового оружия. Утерянные секреты изобретателей. Новая жизнь старых изделий. Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Общее устройство и принцип работы стрелкового оружия. Назначение и боевые свойства пневматической винтовки и пистолета. Принципы работы механизмов пневматического оружия. Устранение основных неисправностей.

Практика. Неполная разборка и сборка оружия. Производства стрельбы. Стрелковая тренировка.

Теория. Строевая подготовка: строевой Устав Вооруженных Сил РФ, строевой шаг, выполнение воинского приветствия, развернутый строй отделения, строи, команды и обязанности солдата перед построением и в строю.

Практика. Выполнение команд: «Становись», «Смирно», «Вольно», «Заправится», «Отставить», «Головные уборы – снять (надеть)». Строевая стойка. Повороты на месте. Строевой и походный шаг.

Теория. Топографическая подготовка:

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Виды топографических и спортивных карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация).

Практика. Условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимут. Работа с компасом. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Способы ориентирования

## Раздел 3. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ – 36 часа

Теория. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Теория. Личное и групповое туристское снаряжение

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. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения.

Теория. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для

привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Практика. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Теория. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Практика. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов.

Теория. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практика. Приготовление пищи на костре.

Теория. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные. Доверие группы и ответственность за выполнение порученных обязанностей. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности.

Практика. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

Теория. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий.

Практика. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения.

Теория. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий  
Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практика. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

Теория. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов.

Практика. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Составление отчета для организации, давшей задание. Выполнение творческих работ участниками похода. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Подготовка экспонатов для школьного музея.

Теория. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация.

Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников.

Практика. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

#### Раздел 4. КРАЕВЕДЕНИЕ – 8 часов

Теория. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры.

Практика. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте.

Теория. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия и стройки, в учреждения и организации.

Практика. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Теория. Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п.

Практика. Подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего похода.

Теория. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения.

Практика. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

#### Раздел 5. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ – 38 часа

Теория. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

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

Теория. Походная медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблетированные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие



фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практика. Формирование походной медицинской аптечки.

Теория. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой, по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Практика. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Теория. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа переноски и транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте.

Практика. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

## Раздел 6. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 22 часа

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ.

Теория. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках  
Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Теория. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

Теория. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практика. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

## Раздел 7. ПОДГОТОВКА К УЧАСТИЮ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ИГРЕ «ОРЛЁНОК» - 22 часа

Теория. Подготовка к конкурсам и соревнованиям военно-спортивной игре «Орленок»

Подготовка к конкурсу "Ратные страницы истории Отечества".

Практика. Подготовка к конкурсу "Статен в строю, силен в бою". Медицинская подготовка.

Подготовка к соревнованиям "Безопасность жизнедеятельности". Подготовка к соревнованиям "Физическая подготовка". Подготовка к туристическому многоборью. Подготовка к

соревнованиям "Снайперская дуэль". Пожарная эстафета. Разборка и сборка автомата Калашникова

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### II год

#### Раздел 1. ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 8 часов

Теория. История малой Родины - родного края. Ратная история России и советского Союза, история их вооруженных сил. Вооруженные Силы России. История жизни и деятельности воинов, военачальников, полководцев, юных защитников Отечества, ученых и конструкторов Полководцы и народные герои Великой Отечественной войны. История военной символики и формы (мундира).

Практика. Освоение навыков военно-исторической подготовки: воинские звания и знаки различия, города-герои, города воинской славы.

#### Раздел 2. ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ – 38 часов

Теория. Правовая основа военной службы: «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе».

Теория. Огневая подготовка: краткий экскурс в историю развития стрелкового оружия. Утерянные секреты изобретателей. Новая жизнь старых изделий. Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Общее устройство и принцип работы стрелкового оружия. Назначение и боевые свойства пневматической винтовки и пистолета. Принципы работы механизмов пневматического оружия. Устранение основных неисправностей.

Практика. Неполная разборка и сборка оружия. Чистка и смазка. Приведение оружия к нормальному бою. Приемы и правила стрельбы. Производства стрельбы. Стрелковая тренировка.

Теория. Строевая подготовка: строевой Устав Вооруженных Сил РФ, строевой шаг, выполнение воинского приветствия, развернутый строй отделения, строи, команды и обязанности солдата перед построением и в строю.

Практика. Выполнение команд: «Становись», «Смирно», «Вольно», «Заправится», «Отставить», «Головные уборы – снять (надеть)». Строевая стойка. Повороты на месте. Строевой и походный шаг. Повороты в движении. Отдание воинской чести на месте и в движении. Выход военнослужащего из строя и подход к начальнику. Возвращение в строй. Тренировка в выполнении строевых приемов без оружия

Теория. Топографическая подготовка:

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Виды топографических и спортивных карт. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Практика. Условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимут. Работа с компасом. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Способы ориентирования

#### Раздел 3. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ – 62 часа

Теория. Туристские путешествия, история развития туризма

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

### Теория. Личное и групповое туристское снаряжение

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. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

### Теория. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Практика. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Организация ночлегов в помещении. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Разворачивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

### Теория. Подготовка к походу, путешествию

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Практика. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

### Теория. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

Практика. Приготовление пищи на костре.

### Теория. Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные. Доверие группы и ответственность за выполнение порученных обязанностей. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практика. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

### Теория. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий.

Практика. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Отработка движения колонной.

Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: лес, густой кустарник, завалы, заболоченная местность.

Теория. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры без опасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила по ведению при переездах группы на транспорте. Правила поведения в не знакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Практика. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Теория. Подведение итогов похода

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов.

Практика. Составление отчета о походе, составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, подготовка фотографий, видеофильма, коллекций и пособий. Составление отчета для организации, давшей задание. Выполнение творческих работ участниками похода. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Подготовка экспонатов для школьного музея. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Оформление значков и спортивных разрядов участникам. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея и предметных кабинетов.

Теория. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практика. Участие в туристских соревнованиях школы, учреждения дополнительного образования, района в качестве участников.

Раздел 4. КРАЕВЕДЕНИЕ – 16 часов

Теория. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практика. Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

Теория. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Экскурсии на предприятия и стройки, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практика. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

Теория. Изучение района путешествия

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т.п. Подготовка докладов о районе похода: по истории, климату, рельефу, флоре, фауне и т.д.

Практика. Подготовка и заслушивание докладов о районе предстоящего похода.

Теория. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Краеведческая работа - один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний

участников и очевидцев памятных событий. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы.

Практика. Работа в музеях, архивах, библиотеках. Законодательство по охране природы. Природоохранительная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры. Работа среди местного населения: оказание помощи одиноким и престарелым, организация концертов и встреч. Проведение различных краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Знакомство с краеведческими объектами. Изучение краеведческой литературы.

## Раздел 5. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ – 34 часа

Теория. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

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

Теория. Походная медицинская аптечка.

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблетированные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практика. Формирование походной медицинской аптечки.

Теория. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой, по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Практика. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

Теория. Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа переноски и транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте.

Практика. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

## Раздел 6. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 34 часа

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние

различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Теория. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках  
Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие «спортивная форма», распознавание утомления, перетренировки. Дневник самоконтроля. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Теория. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

Теория. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Раздел 7. ПОДГОТОВКА К УЧАСТИЮ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ИГРЕ «ОРЛЁНОК» - 24 часа

Теория. Подготовка к конкурсам и соревнованиям военно-спортивной игре «Орленок»

Подготовка к конкурсу "Ратные страницы истории Отечества".

Практика. Подготовка к конкурсу "Статен в строю, силен в бою". Медицинская подготовка. Подготовка к соревнованиям "Безопасность жизнедеятельности". Подготовка к соревнованиям "Физическая подготовка". Подготовка к туристическому многоборью. Подготовка к соревнованиям "Снайперская дуэль". Пожарная эстафета. Разборка и сборка автомата Калашникова

## ***Пояснительная записка***

Современное общественное развитие государства остро ставит задачу духовного возрождения нации. Особая актуальность этот вопрос приобрел в сфере патриотического воспитания молодежи. Поэтому стержнем программы военно-патриотического воспитания детей и подростков является формирование у них морально-психологических и специально-прикладных знаний, навыков и умений, необходимых человеку, определенных понятий патриот.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Первый год: 144 часов, 4 часа в неделю

Второй год: 216 часов, 6 часов в неделю

Цель – формирование духовного и физического здоровья человека, неразрывно связывающего свою судьбу с будущим своего края и своей страны, способного встать на защиту государственных интересов России.

Задачи:

Воспитывать мужество, чувство локтя, любовь к Отчизне, а также давать специальные знания, навыки, позволяющие адаптироваться в обстоятельствах аварийной жизнедеятельности и военной службы.

Содействовать военно-профессиональной ориентации молодежи, готовящихся служить в армии, МВД, в силах МЧС и ГО.

Приобщать ребят к изучению военной истории и патриотических традиций ВС России.

Помочь формированию у молодежи качеств, умений и навыков, необходимых спасателю и солдату в экстремальных условиях.

Реализация программы осуществляется по следующим направлениям:

Военно-патриотическая подготовка – изучение боевых и трудовых традиций своего Отечества, его истории, воспитание чувства любви к малой и большой Родине.

Подготовка по основам безопасности жизнедеятельности – освоение подростками правил безопасного поведения в повседневной жизни и подготовка к действиям в ЧС.

Прикладная и физическая подготовка – развитие и постоянное совершенствование выносливости, силы, быстроты, ловкости: гармоничное физическое развитие.

Подготовка по основам военной службы – помочь ребятам сформировать правильное представление о роли государства в области обороны, о вооруженных силах РФ, о воинской службе, о жизни и быте военнослужащих, их правах и обязанностях.

Используемые формы работы: групповая, индивидуальная, встречи с ветеранами войны и труда, военнослужащими.

Ожидаемые результаты: физическая развитость юношей, их готовность нести военную и гражданскую службу, поступать в военные учебные заведения.

Процесс освоения принципов безопасности жизнедеятельности прослеживается с момента зарождения жизни на Земле, начиная от простейших организмов и заканчивая человеком. Человек издревле познавал тайны природы, законы взаимодействия природных факторов, стараясь тем самым обезопасить себя от них или поставить их себе на службу. Вначале шло обучение безопасному поведению в природе, затем, с образованием родов и племен, появилась необходимость обеспечения безопасности в социальной среде; а с появлением ремесел и зарождением промышленности встал вопрос обеспечения безопасности жизнедеятельности в техногенной среде. В последнее время обострились и потребовали безотлагательного решения последствия неразумного «завоевания» или «покорения» человеком природы. Не следует забывать также об обострившихся конфликтах на религиозной почве и расовой нетерпимости.

## **2. Условия реализации программы:**

### **1. Кадровое обеспечение:**

#### ***Руководитель клуба - 1:***

- *планирует работу всех направлений деятельности клуба;*
- *организует выполнение программы клуба;*
- *обеспечивает комплектование клуба;*
- *организует обеспечение клуба необходимым инвентарём и оборудованием;*
- *несёт ответственность за жизнь и здоровье детей;*
- *обеспечивает соблюдение санитарно-гигиенических требований;*
- *обеспечивает соблюдение правил и норм охраны труда и техники безопасности;*
- *участвует в подготовке и проведении соревнований, массовых мероприятий;*
- *оказывает при необходимости первую доврачебную помощь;*

#### ***Инструкторы:***

- *проводят мастер-классы;*
- *организуют и проводят спортивно-массовые и досуговые мероприятия.*



## **2. материально-техническая база:**

*Кабинет ОБЖ- 1, спортивный зал – 1, стадион – 1, тренажёрный зал-1, элементы полосы препятствий – 1,*

*полоса препятствий-1, тир-1, мультимедиа*

- программно-методическое обеспечение:

1. методическая и учебная литература:

*информация на CD с программным обеспечением, методическая литература по разделам программы, перечень видеофильмов по тематике.*

2. взаимодействие с учреждениями

*Областной военно-патриотический центр «НАБАТ», «Боевое братство», «Красный крест», ОЦДЮТиЭ, МЧС, ВПК и спортивные школы города.*

## **3. Литература для педагогов:**

- Безопасность жизнедеятельности. Сборник нормативных документов по подготовке учащейся молодёжи в области защиты от ЧС
- Журналы «ОБЖ», «Военное дело»

## **4. Литература для обучающихся:**

- ОБЖ 10-11 классы. А.Т.Смирнов. М.П.Фролов
- Азбука выживания. А.В.Гостюшин, С.И.Шубина
- основы медицинских знаний 9-11 классы. В.Г.Бубнов, Н.В.Бубнова
- основы военной службы. А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, В.А.Ванев

## 5. Перечень необходимого оборудования:

Наименование оборудования	Количество
1. Рюкзак	20
2. Палатка с тентом	в зависимости от вместимости
3. Палатка хозяйственная	2
4. Набор туристкой мебели	5
5. Коврик теплоизоляционный	20
6. Спальный мешок	20
7. Тент хозяйственный	3
8. Веревка основная (40 м)	5
9. Веревка вспомогательная (40 м)	5
10. Карабин	15
11. Ведра туристские (комплект)	3
12. Примус туристский («Шмель»)	1
13. Компас жидкостный	20
14. Штормовой костюм	20
15. Радиостанции портативные	5-7
16. Курвиметр	2
17. Ремнабор	2
18. Плита газовая портативная	1
19. Баллон газовый портативный	3
20. Биноколь	1
21. Электромегафон	1
22. Рулетка металлическая измерительная	1
23. Фонарь электрический	20
24. Канистра (10 л)	5
25. Топор большой	3
26. Пила	2
27. Лопата	2
28. Мяч футбольный	2
29. Мяч волейбольный	2
30. Шахматы	5
31. Шашки	5
32. Бадминтон	3
33. Настольный теннис	2
34. Карты спортивные, физические	1 комплект
35. Костровое оборудование	1 комплект
36. Аптечка	1
37. Страховочные системы	5