

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

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 4  
от «20» марта 2024 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЦДТ  
В.В. Лаврешина  
от «20» марта 2024 года



**Дополнительная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Легенда»**

Возраст обучающихся: 15-18 лет  
Срок реализации: 2 года  
Уровень программы: базовый

Разработчик программы:  
Каменев Сергей Викторович,  
педагог дополнительного образования

Ульяновск, 2024

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

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 4  
от «20» марта 2024 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЦДТ  
В.В. Лаврешина  

---

от «20» марта 2024 года

**Дополнительная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Легенда»**

Возраст обучающихся: 15-18 лет  
Срок реализации: 2 года  
Уровень программы: базовый

Разработчик программы:  
Каменев Сергей Викторович,  
педагог дополнительного образования

Ульяновск, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

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

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| 1.1. Пояснительная записка   | стр.3  |
| 1.2. Цель и задачи программы | стр.5  |
| 1.3. Содержание программы    | стр.5  |
| 1.4. Планируемые результаты  | стр.17 |

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

|                                   |        |
|-----------------------------------|--------|
| 2.1. Календарный учебный график   | стр.20 |
| 2.2. Условия реализации программы | стр.27 |
| 2.3. Формы аттестации             | стр.29 |
| 2.4. Оценочные материалы          | стр.29 |
| 2.5. Методические материалы       | стр.29 |
| 2.6. Список литературы            | стр.31 |
| 2.7. Нормативно-правовая база     | стр.32 |
| Приложения                        | стр.33 |

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

**Направленность программы** – социально-гуманитарная.

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.

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.

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

**Дополнительность программы** по отношению к программе общего образования состоит в том, что она совмещает общевоинскую, физическую, гуманитарную и специальную подготовку.

**Актуальность программы** - выполнение социального заказа в воспитании гражданина и патриота, ответственного за судьбу страны, её развитие и защиту достижений, а так же в удовлетворении потребности учащихся и их родителей в начальной профильной подготовке и укреплении физического развития детей.

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.

**Отличительные особенности программы.** Программа дает возможность получить допрофессиональную военную подготовку, совершенствовать знания и навыки по основам воинской службы и специальной подготовке. Программа реализуется совместно с военно-патриотическим проектом «Кузница патриотов», ведущим подготовку по 10 блокам: военно-историческая, физическая, строевая, медицинская, туристская, поисково-спасательная, огневая, тактическая, интеллектуальная и психологическая.

Программа содержит реализацию конвергентного подхода: метапредметная интеграция областей знаний, метапредметные связи.

**Инновационность программы**, во-первых, в преемственности с программами основной школы, она дополняет основные образовательные курсы по истории, географии, обеспечению безопасности жизнедеятельности, физической культуре.

Во-вторых, носит ярко выраженную профориентационную направленность, т.к. готовит к службе в десантных войсках и смежным профессиям;

В третьих, содержит региональный компонент в теме «Воинские подвиги земляков-Ульяновцев».

**Нормативно-методическое обеспечение.** Распоряжение Правительства Ульяновской области от 30.10.2018 №508 «О некоторых мерах по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей на территории Ульяновской области».

**Адресат программы.** Программа рассчитана для обучения учащихся 15-18 лет.

**Форма обучения** - очная, в соответствии с Законом № 27Э-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2.

Оптимальной формой обучения являются учебно-тренировочные занятия. Однако для реализации всех поставленных задач этого недостаточно, поэтому в практической деятельности используются следующие формы:

- соревнования;
- конкурсы;

- смотры;
- слеты;
- конференции;
- экскурсии;
- исследовательская и поисковая работа;
- круглые столы;
- клубные встречи;
- издательская деятельность;
- походы;
- игры;
- турниры;
- эстафеты и т.д.

**Особенности организации образовательного процесса** - в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединении по интересам, сформирована группа учащихся одного возраста, являющиеся основным составом объединения. Состав группы постоянный состоит из студентов ПОО. Занятия проводятся на основе следующих методических принципов:

- а) Принцип сознательности и активности. Каждый кадет должен вполне сознательно выполнить поставленные перед ним задачи.
- б) Принцип наглядности. Наиболее доходчивая форма обучения. На конкретных наглядных примерах кадеты должны более качественно усваивать необходимый материал.
- в) Принцип доступности (от известного к неизвестному, от простого к сложному, от лёгкого к трудному). Материал подбирается доступный для усвоения на основе уже имеющихся знаний.
- г) Принцип систематичности занятий. Успех в освоении определённых знаний, умений и навыков основывается на их систематическом закреплении.
- д) Принцип постепенного повышения требований. Улучшение качества выполнения упражнений и повышения результатов стрельбы можно ожидать, только постепенно увеличивая нагрузку и повышая требования.

#### **Режим занятий.**

Общее количество за 2 года- 288 часов, в год – 144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий: 45 минут.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

**Уровень реализуемой программы** - базовый, соответствует содержанию программы освоения. Содержание и материал программы дополнительного образования детей организован по принципу дифференциации в соответствии со следующим уровнем сложности "Базовый уровень". Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

#### **Описание форм сетевого взаимодействия при реализации программы.**

Данная программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия на базе МБОУ «СШ №6».

Данная программа состоит из 4-х модулей:

- 1 –й модуль с 01.09.2022 г. по 31.12.2022 г.
- 2- модуль с 01.01.2023 г. по 31.05.2023 г.
- 3 – модуль с 01.09.2023 г. по 31.12.2023 г.
- 4 - модуль с 01.01.2024 г. по 31.05.2024 г.

## 1.2. Цель и задачи программы

### 1.2.1. Цель программы

Создание условий, способствующих патристическому, физическому, интеллектуальному и духовному развитию личности юного гражданина России, его лидерских качеств.

### 1.2.2. Задачи

1. Подготовка подрастающего поколения к военной службе и воспитание уважения к Российской Армии;
2. Воспитание гражданственности, патриотизма и любви к Родине;
3. Формирование профессионально значимых качеств и умений, верности конституционному и воинскому долгу;
4. Воспитание бережного отношения к героическому прошлому нашего народа, землякам;
5. Физическое и духовно-нравственное развитие молодёжи;
6. Совершенствование ценностно-ориентированных качеств личности, обеспечение условий для самовыражения учащихся, их творческой активности.

## 1.3.Содержание программы

### 1.3.1.Учебный план

I год обучения

| №<br>п/п                          | Наименование раздела, темы                                                                                           | Количество часов |        |          | Формы<br>аттестации    |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|------------------------|
|                                   |                                                                                                                      | Всего            | Теория | Практика |                        |
| Модуль -1                         |                                                                                                                      |                  |        |          |                        |
| 1. ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА |                                                                                                                      |                  |        |          |                        |
| 1.1                               | История малой Родины - родного края                                                                                  | 1                | 1      |          | Викторина<br>/Прил.№1/ |
| 1.2                               | Государственная символика. Города-герои.                                                                             | 1                | 1      |          |                        |
| 1.3                               | История жизни и деятельности воинов, военначальников, полководцев, юных защитников Отечества, ученых и конструкторов | 2                | 2      |          |                        |
| 1.4                               | Воинские подвиги земляков-ульяновцев                                                                                 | 2                |        | 2        |                        |
|                                   |                                                                                                                      | 6                | 4      | 2        |                        |
| 2. ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ          |                                                                                                                      |                  |        |          |                        |
| 2.1                               | Огневая подготовка.                                                                                                  | 4                | 2      | 2        | Рейтинг                |
| 2.2                               | Топографическая подготовка                                                                                           | 4                | 2      | 2        | Тест<br>/Прил.№2/      |
| 2.3                               | Строевая подготовка.                                                                                                 | 4                | 2      | 2        | Пост №1                |
|                                   |                                                                                                                      | 12               | 6      | 6        |                        |
| 3. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ   |                                                                                                                      |                  |        |          |                        |
| 3.1                               | Туристские путешествия, история развития туризма                                                                     | 2                | 2      |          | Соревнова              |

|                                                              |                                                                                           |     |     |     |                        |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|------------------------|
| 3.2                                                          | Личное и групповое туристское снаряжение                                                  | 2   | 1   | 1   | ния<br>/Прил.№3/       |
| 3.3                                                          | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.                                          | 2   | 1   | 1   |                        |
| 3.4                                                          | Подготовка к походу, путешествию.                                                         | 2   | 1   | 1   |                        |
| 3.5                                                          | Питание в туристском походе.                                                              | 2   | 1   | 1   |                        |
| 3.6                                                          | Туристские должности в группе.                                                            | 2   | 1   | 1   |                        |
| 3.7                                                          | Правила движения в походе, преодоление препятствий                                        | 2   | 1   | 1   |                        |
| 3.8                                                          | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий                           | 2   | 1   | 1   |                        |
| 3.9                                                          | Подведение итогов туристского похода.                                                     | 2   | 1   | 1   |                        |
| 3.10                                                         | Туристские слёты и соревнования.                                                          | 12  | 2   | 10  |                        |
|                                                              |                                                                                           | 30  | 12  | 18  |                        |
| 4. КРАЕВЕДЕНИЕ                                               |                                                                                           |     |     |     |                        |
| 4.1                                                          | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки                        | 2   | 1   | 1   | Викторина<br>/Прил.№4/ |
| 4.2                                                          | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи                  | 2   | 1   | 1   |                        |
| 4.3                                                          | Изучение района путешествия                                                               | 2   | 1   | 1   |                        |
| 4.4                                                          | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры           | 2   | 1   | 1   |                        |
|                                                              |                                                                                           | 8   | 4   | 4   |                        |
| 5. ОСНОВЫ РУКОПАШНОГО БОЯ                                    |                                                                                           |     |     |     |                        |
| 5.1                                                          | История развития рукопашного боя в России                                                 | 2   | 2   |     |                        |
|                                                              |                                                                                           | 2   | 2   |     |                        |
| 6. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА                 |                                                                                           |     |     |     |                        |
| 6.3                                                          | Общая физическая подготовка                                                               | 6   |     | 6   | Тест<br>/Прил.№6       |
|                                                              |                                                                                           | 6   |     | 6   |                        |
|                                                              | Итого:                                                                                    | 64ч | 28ч | 36ч |                        |
| Модуль -2                                                    |                                                                                           |     |     |     |                        |
| 3. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ                              |                                                                                           |     |     |     |                        |
| 3.10                                                         | Туристские слёты и соревнования.                                                          | 6   |     | 6   |                        |
| 5. ОСНОВЫ РУКОПАШНОГО БОЯ                                    |                                                                                           |     |     |     |                        |
| 5.2                                                          | Элементы страховки                                                                        | 6   |     | 6   | Тест<br>/Прил.№5/      |
| 5.3                                                          | Ударная техника                                                                           | 6   |     | 6   |                        |
| 5.4                                                          | Техника захватов                                                                          | 8   |     | 8   |                        |
| 5.5                                                          | Бросковая техника                                                                         | 8   |     | 8   |                        |
| 5.6                                                          | Боевые приемы                                                                             | 8   |     | 8   |                        |
|                                                              |                                                                                           | 36  |     | 36  |                        |
| 6. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА                 |                                                                                           |     |     |     |                        |
| 6.1                                                          | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений | 1   | 1   | -   | Тест<br>/Прил.№6/      |
| 6.2                                                          | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках          | 1   | 1   | -   |                        |
| 6.3                                                          | Общая физическая подготовка                                                               | 4   | 1   | 3   |                        |
| 6.4                                                          | Специальная физическая подготовка                                                         | 10  | 1   | 9   |                        |
|                                                              |                                                                                           | 16  | 4   | 12  |                        |
| 7. ПОДГОТОВКА К УЧАСТИЮ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ИГРЕ «ОРЛЁНОК» |                                                                                           |     |     |     |                        |

|     |                                                                             |            |           |            |                           |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|---------------------------|
| 7.1 | Подготовка к конкурсам и соревнованиям военно-патриотической игры «Орленок» | 22         | 4         | 18         | Соревнования<br>/Прил.№7/ |
|     |                                                                             | <b>22</b>  | <b>4</b>  | <b>18</b>  |                           |
|     | <b>ИТОГО:</b>                                                               | <b>80ч</b> | <b>8ч</b> | <b>72ч</b> |                           |

## II год обучения

| №<br>п/п                                      | Наименование тем и разделов                                                     | Количество часов |        |          | Формы<br>аттестации    |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|------------------------|
|                                               |                                                                                 | Всего            | Теория | Практика |                        |
| Модуль -3                                     |                                                                                 |                  |        |          |                        |
| 1. ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА             |                                                                                 |                  |        |          |                        |
| 1.1                                           | История малой Родины - родного края                                             | 1                | 1      |          | Викторина<br>/Прил.№1/ |
| 1.2                                           | Города воинской славы                                                           | 1                | 1      |          |                        |
| 1.3                                           | Полководцы и герои                                                              | 2                | 2      |          |                        |
| 1.4                                           | Ульяновск-город трудовой Славы                                                  | 2                |        | 2        |                        |
|                                               |                                                                                 | 6                | 4      | 2        |                        |
| 2. ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ                      |                                                                                 |                  |        |          |                        |
| 2.1                                           | Огневая подготовка.                                                             | 4                | 2      | 2        | Итоги<br>соревнований  |
| 2.2                                           | Топографическая подготовка                                                      | 4                | 2      | 2        |                        |
| 2.3                                           | Строевая подготовка.                                                            | 4                | 2      | 2        |                        |
|                                               |                                                                                 | 12               | 6      | 6        |                        |
| 3. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ               |                                                                                 |                  |        |          |                        |
| 3.1                                           | Туристские путешествия, история развития туризма                                | 2                | 2      |          | Зачётный<br>поход      |
| 3.2                                           | Личное и групповое туристское снаряжение                                        | 2                | 1      | 1        |                        |
| 3.3                                           | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.                                | 2                | 1      | 1        |                        |
| 3.4                                           | Подготовка к походу, путешествию.                                               | 2                | 1      | 1        |                        |
| 3.5                                           | Питание в туристском походе.                                                    | 2                | 1      | 1        |                        |
| 3.6                                           | Туристские должности в группе.                                                  | 2                | 1      | 1        |                        |
| 3.7                                           | Правила движения в походе, преодоление препятствий                              | 2                | 1      | 1        |                        |
| 3.8                                           | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий                 | 2                | 1      | 1        |                        |
| 3.9                                           | Подведение итогов туристского похода.                                           | 2                | 1      | 1        |                        |
| 3.10                                          | Туристские слёты и соревнования.                                                | 12               | 2      | 10       |                        |
|                                               |                                                                                 | 30               | 12     | 18       |                        |
| 4. КРАЕВЕДЕНИЕ                                |                                                                                 |                  |        |          |                        |
| 4.1                                           | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки              | 2                | 1      | 1        | Викторина<br>/Прил.№4/ |
| 4.2                                           | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи        | 2                | 1      | 1        |                        |
| 4.3                                           | Изучение района путешествия                                                     | 2                | 1      | 1        |                        |
| 4.4                                           | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 2                | 1      | 1        |                        |
|                                               |                                                                                 | 8                | 4      | 4        |                        |
| 5. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ |                                                                                 |                  |        |          |                        |
| 5.1                                           | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.                     | 2                | 1      | 1        |                        |
|                                               |                                                                                 | 2                | 1      | 1        |                        |
| 6. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  |                                                                                 |                  |        |          |                        |

|                                                                     |                                                                                           |            |            |            |                                  |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|----------------------------------|
| 6.3                                                                 | Общая физическая подготовка                                                               | 6          |            | 6          |                                  |
|                                                                     |                                                                                           | <b>6</b>   |            | <b>6</b>   |                                  |
|                                                                     | Итого:                                                                                    | <b>64ч</b> | <b>27ч</b> | <b>37ч</b> |                                  |
| <b>Модуль -4</b>                                                    |                                                                                           |            |            |            |                                  |
| <b>3. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b>                              |                                                                                           |            |            |            |                                  |
| 3.10                                                                | Туристские слёты и соревнования.                                                          | 6          |            | 6          | Итоги соревнований               |
|                                                                     |                                                                                           | <b>6</b>   |            | <b>6</b>   |                                  |
| <b>5. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ</b>                |                                                                                           |            |            |            |                                  |
| 5.2                                                                 | Походная медицинская аптечка                                                              | 2          | 1          | 1          | Ситуационные задачи<br>/Прил.№8/ |
| 5.3                                                                 | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи                                        | 20         | 4          | 16         |                                  |
| 5.4                                                                 | Приёмы транспортировки пострадавшего                                                      | 4          | 2          | 2          |                                  |
|                                                                     |                                                                                           | <b>26</b>  | <b>7</b>   | <b>19</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          | -          | Тест<br>/Прил.№6/                |
| 6.2                                                                 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках          | 2          | -          | 2          |                                  |
| 6.3                                                                 | Общая физическая подготовка                                                               | 10         | 1          | 9          |                                  |
| 6.4                                                                 | Специальная физическая подготовка                                                         | 10         | 1          | 9          |                                  |
|                                                                     |                                                                                           | <b>24</b>  | <b>4</b>   | <b>20</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         | Итоги соревнований               |
|                                                                     |                                                                                           | <b>24</b>  | <b>2</b>   | <b>22</b>  |                                  |
|                                                                     | <b>ИТОГО:</b>                                                                             | <b>80</b>  | <b>13</b>  | <b>67</b>  |                                  |

### 1.3.2.Содержание учебного плана

#### Модуль -1

Раздел 1. ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 6 часов

Теория. История малой Родины - родного края. Флаг. Герб. Гимн. Геральдика. Знаки отличия. История жизни и деятельности воинов, военачальников, полководцев, юных защитников Отечества, ученых и конструкторов. Города-герои и города воинской славы. Ульяновск во время ВОВ.

Практика. Знаки отличия. Полководцы. Города-герои и города воинской славы

Контроль. Викторина «Государственная символика» (в приложении №1)

Раздел 2. ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ – 12 часов

Теория. Огневая подготовка: краткий экскурс в историю развития стрелкового оружия. Утерянные секреты изобретателей.

Практика. Усовершенствование приёмов неполной разборки и сборки макетов оружия.

Теория. Строевая подготовка: строевой шаг, развернутый строй отделения, строи, команды и обязанности солдата перед построением и в строю.

Практика. Выставление почётного караула. Пост №1

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

Контроль. Тест «Ориентирование» (в приложении №2)

### 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.

Контроль. Положение «Итоговая аттестация» (в приложении №3)

#### 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, музеев

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.

Контроль. Викторина «Люблю тебя, мой край родной» (в приложении №4)

## Раздел 5. ОСНОВЫ РУКОПАШНОГО БОЯ – 2 часа

Теория.

История развития. Виды рукопашного боя. Страховка при падении на бок.

## Раздел 6. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 6 часов

Теория. Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног.

Контроль. Тест «Контрольные нормативы» (в приложении №6)

## Модуль -2

### Раздел 5. ОСНОВЫ РУКОПАШНОГО БОЯ – 36 часов

Практика. Страховка при падении на спину. Страховка при выполнении бросков и приемов. Техника ударов руками. Техника ударов ногами. Захваты за одежду. Освобождение от захватов. Бросок «через бедро». Бросок «передняя подножка». Бросок «задняя подножка». Бросок «подсечка». Бросок «отхватом». Защита от удара ножом снизу, сверху, сбоку. Защита от угрозы холодным оружием.

Контроль. Тест «Контрольные нормативы» (в приложении №5)

### 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 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.

Контроль. Тест «Контрольные нормативы» (в приложении №6)

### 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

Контроль. Положение «Игра Орлёнок» (в приложении №7)

## **Модуль -3**

Раздел 1. ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 6 часов

Теория. История малой Родины - родного края.

Полководцы XX века: Брусилов, Жуков, Рокоссовский, Антонов, Конев. Создание новых видов и родов  
вооруженных сил. Герои Советского Союза. Военачальники. Героизм женщин.

Практика. Викторина «Защитники отечества».

Контроль. Викторина «Государственная символика» (в приложении №1)

Раздел 2. ОСНОВЫ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ – 12 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 – 30 часов

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 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. 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 – 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. 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.

Контроль. Викторина «Люблю тебя, мой край родной» (в приложении №4)

## Раздел 5. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ – 2 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.

## Раздел 6. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 6 часов

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.

## Модуль -4

### Раздел 3. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ – 6 часов

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

## Раздел 5. ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ И ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ – 26 часов

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.

Контроль. Ситуационные задачи (в приложении №8)

## Раздел 6. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 24 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. 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.

Контроль. Тест «Контрольные нормативы» (в приложении №6)

## 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

## **1.4. Планируемые результаты**

Одним из результатов улучшения состояния патриотического воспитания молодежи должен стать социально-экономический подъем, сменяющий спад и депрессию, укрепление правовой и политической мощи государства, обеспечение обороноспособности и безопасности страны, достижение социальной стабильности в обществе, преодоление причин социальных, этнических, региональных и иных конфликтов. Особое значение имеет то обстоятельство, что в лице патриотически воспитанной молодежи современное российской общество приобретет ценнейший компонент созидательного потенциала, который будет определяться прежде всего ее готовностью взять на себя ответственность за будущее России.

### **1.4.1. Требования к знаниям и умения**

#### **Модуль-1**

*В результате освоения программы учащийся должен знать:*

- дни воинской славы России, города-герои, военачальников, полководцев, юных защитников Отечества, ученых и конструкторов, подвиги земляков-ульяновцев;
- историю развития туризма, туристские возможности родного края;
- порядок определения сторон горизонта, своё местонахождение по местным предметам;
- историю развития рукопашного боя в России;

*В результате освоения программы учащийся должен уметь:*

- определять стороны горизонта по компасу, небесным светилам и признакам местных предметов;
- определять азимуты на местные предметы и направления по заданным азимутам; осуществлять движение по заданным азимутам;
- работать с картой на местности (определять расстояния, направления, свое местоположение и положения обнаруженных целей).

#### **Модуль-2**

*В результате освоения программы учащийся должен знать:*

- сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений;
- способы самообороны;
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и в экстремальных условиях.

*В результате освоения программы учащийся должен уметь:*

- выполнять строевые приемы без оружия, слаженно действовать в составе подразделения, выставлять Пост №1;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- применять приёмы самообороны.

#### **Модуль-3**

*В результате освоения программы учащийся должен уметь:*

- назначение и организационную структуру ВС РФ, виды ВС РФ и рода войск (силы и средства флота); сущность и значение военной присяги, государственного флага и боевого знамени воинской части;

- дни воинской славы России, значение государственных наград; роль офицеров и младшего командного состава ВС РФ; порядок поступления в высшие военно-учебные заведения; сущность и особенности воинского коллектива; основные качества защитника Родины;
- общие обязанности военнослужащих, обязанности солдата и обязанности лиц суточного наряда; воинские звания и знаки различия; порядок выполнения приказов и обращения к начальникам и старшим, воинского приветствия и правила воинской вежливости и поведения; порядок размещения военнослужащих, содержания помещений, хранения имущества и порядок действий по распорядку дня; виды ответственности военнослужащих, виды поощрений и дисциплинарных взысканий.
- порядок определения сторон горизонта и доклада о своем местонахождении от местных предметов;
- основные поражающие факторы ядерного, химического и биологического оружия и способы защиты от него; способы защиты от зажигательного оружия; назначение, устройство и правила пользования средствами индивидуальной и коллективной защиты;
- сигналы оповещения, приемы и способы действия на зараженной местности, правила входа в убежище и выхода из него; правила специальной и санитарной обработки;
- элементы строя и обязанности солдата перед построением и в строю, порядок выполнения строевых приемов.
- назначение и боевые свойства автомата и ручного пулемета Калашникова; назначение и устройство частей и механизмов автомата, принцип работы автоматики; положение частей и механизмов до заряжания и работа их при заряжании и выстреле; боеприпасы к стрелковому оружию; порядок эксплуатации, хранения и ухода за автоматом; порядок осмотра и подготовки автомата и патронов к стрельбе; способы устранения задержек при стрельбе;

*В результате освоения программы учащийся должен уметь:*

- преодолевать минно-взрывные заграждения с использованием миноискателей, щупов и подручных предметов;
- определять стороны горизонта по компасу, небесным светилам и признакам местных предметов;
- определять азимуты на местные предметы и направления по заданным азимутам; осуществлять движение по заданным азимутам;
- работать с картой на местности (определять расстояния, направления, свое местоположение и положения обнаруженных целей).
- осуществлять подбор лицевой части противогаза, осуществлять проверку его исправности; правильно надевать, снимать, укладывать и переносить средства индивидуальной защиты (противогаз и общевойсковой защитный костюм ОЗК);
- действовать по сигналам оповещения и преодолевать зоны заражения, используя средства индивидуальной защиты; проводить специальную и санитарную обработки;
- выполнять одиночные строевые приемы без оружия и с оружием, слаженно действовать в составе подразделения.
- быстро и правильно изглавливаться к стрельбе из различных положений, заряжать оружие, осуществлять производство стрельбы (устанавливать прицел и переводчик, осуществлять прикладку, прицеливание, спуск курка и удержание оружия), разряжать и осматривать оружие после стрельбы, устранять задержки, возникающие при стрельбе;

- снаряжать магазин патронами, осуществлять подготовку ручных и реактивных гранат к боевому применению;
- осуществлять неполную разборку и сборку автомата Калашникова, производить его чистку и смазку; производить осмотр автомата;
- выполнять упражнения учебных стрельб из пневматического, малокалиберного и боевого стрелкового оружия;
- точно метать ручные гранаты из различных положений.

## **Модуль-4**

*В результате освоения программы учащийся должен уметь:*

- порядок и правила оказания первой медицинской помощи; правила личной гигиены и коллективной гигиены и предупреждения инфекционных заболеваний; правила применения штатных средств медицинского обеспечения;
- порядок и правила оказания первой медицинской помощи при поражениях оружием массового поражения; порядок и правила транспортировки раненых.
- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и в экстремальных условиях.

*В результате освоения программы учащийся должен уметь:*

- применять штатные средства оказания первой медицинской помощи; останавливать артериальные кровотечения при помощи жгута и других подручных средств; накладывать повязки при различных видах ранений; производить иммобилизацию при переломах; выполнять реанимационные мероприятия;
- осуществлять эвакуацию раненого из-под огня противника, транспортировать раненого на значительные расстояния с учетом характера ранения.

### **1.4.2. Компетенции**

*Содержание программы направленно на формирование следующих личностных компетенций /нацеленные на саморазвитие личности и продуктивное взаимодействие с социумом/:*

- Способность осознавать и ценить творчество, культурное и национальное наследие, связь с природой и другими людьми, устанавливать взаимосвязь с современной культурой, наследием других народов и стран, оценивать взаимоотношения с точки зрения общепринятых догм и моральных норм.

*Содержание программы направленно на формирование следующих метапредметных компетенций/ направленные на способность саморазвития и самообразования/:*

- уверенность в себе, своих знаниях и навыках;
- способность критически мыслить, осуществлять самокритику и рефлекссию;
- адаптация к стремительно меняющимся обстоятельствам;
- самостоятельная деятельность и ответственность за нее;
- инициативность, способность правильно расставлять приоритеты и осуществлять временной менеджмент, организуя свою или групповую работу;
- способность работать концентрированно и дисциплинированно.

*Содержание программы направленно на формирование следующих предметных компетенций/направленные на осознание специфики предмета и обретения навыков по получению знания в его рамках/:*

- Способность находить необходимую для обучения информацию, организовывать обучающую среду, планировать учебную деятельность и следовать составленному плану, применять полученные знания и навыки для решения различных проблемных ситуаций, анализировать

умения и знания, оценивать собственные пределы знания, чтобы на основании этого осознавать потребность в дальнейшем обучении.

## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

#### I год обучения

Количество учебных недель 1-го модуля - 16 недель

Количество учебных недель 2-го модуля - 20 недель

Количество учебных недель 3-го модуля - 16 недель

Количество учебных недель 4-го модуля - 20 недель

Количество учебных дней 1-го модуля -32 дня

Количество учебных дней 2-го модуля – 40 дней

Количество учебных дней 3-го модуля -32 дня

Количество учебных дней 4-го модуля – 40 дней.

#### Модуль 1.

| № п/п | Месяц | Число | Время | Форма занятия        | Кол-во часов | Тема занятия                                                                                                        | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|-------|----------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------|
| 1.1   | 09    | 1     |       | Лекция               | 1            | История малой Родины - родного края                                                                                 | УППК             | Викторина      |
| 1.2   | 09    | 1     |       | Игра                 | 1            | Государственная символика. Города-герои.                                                                            |                  |                |
| 1.3   | 09    | 6     |       | Презентация          | 2            | История жизни и деятельности воинов, военачальников, полководцев, юных защитников Отечества, ученых и конструкторов | УТОТиД           |                |
| 1.4   | 09    | 8     |       | Беседа               | 2            | Воинские подвиги земляков-ульяновцев                                                                                | УППК             |                |
| 2.1   | 09    | 13    |       | Лекция               | 2            | Краткий экскурс в историю развития стрелкового оружия. Утерянные секреты изобретателей.                             | УТОТиД           | Рейтинг        |
|       | 09    | 15    |       | Тренировка           | 2            | Разборка и сборка макетов оружия                                                                                    | УППК             |                |
| 2.2   | 09    | 20    |       | Лекция               | 1            | Виды топографических и спортивных карт                                                                              | УППК             | Тест           |
|       |       |       |       | Практическое занятие | 1            | Работа с компасом                                                                                                   |                  |                |
|       | 09    | 22    |       | Тренировка           | 1            | Способы измерения расстояний на карте и на местности                                                                | УТОТиД           |                |
|       | 09    | 22    |       | Практическое занятие | 1            | Способы ориентирования                                                                                              |                  |                |
| 3.10  | 09    | 27    |       | Соревнование         | 2            | Города-герои в рамках ВПП «Победа»                                                                                  | Парк Победы      |                |
|       | 09    | 29    |       | Соревнование         | 2            | Спортивное ориентирование                                                                                           |                  |                |
| 2.3   | 10    | 4     |       | Лекция               | 2            | Развернутый строй отделения                                                                                         | УППК             | Пост №1        |
|       | 10    | 6     |       | Практическое занятие | 2            | Строевые приёмы                                                                                                     | УТОТиД           |                |
| 3.1   | 10    | 11    |       | Лекция               | 2            | Туристские путешествия, история развития туризма                                                                    | УППК             | Поход          |
| 3.2   | 10    | 13    |       | Практическое занятие | 2            | Личное и групповое туристское снаряжение                                                                            | УТОТиД           |                |
| 3.3   | 10    | 18    |       | Поход                | 2            | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги                                                                     | Парк Победы      |                |

|           |    |    |  |                      |   |                                                                                 |                     |              |
|-----------|----|----|--|----------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|
| 3.4       | 10 | 20 |  | Лекция               | 2 | Подготовка к походу, путешествию                                                | УППК                |              |
| 3.5       | 10 | 25 |  | Поход                | 2 | Питание в туристском походе                                                     | Парк Победы         |              |
| 3.6       | 10 | 27 |  | Игра                 | 2 | Туристские должности в группе                                                   | УППК                |              |
| 3.7       | 11 | 1  |  | Поход                | 2 | Правила движения в походе, преодоление препятствий                              | Парк Победы         |              |
| 3.8       | 11 | 3  |  | Беседа               | 2 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий                 | УППК                |              |
| 3.10      | 11 | 8  |  | Соревнование         | 2 | Рейтинг Калашникова                                                             | УТОТиД              | Рейтинг      |
| 3.9       | 11 | 10 |  | Клубная встреча      | 2 | Подведение итогов туристского похода                                            | УППК                | Соревнование |
| 3.10      | 11 | 15 |  | Соревнования         | 2 | Военно-исторический марафон «Память, гордость, Победа»                          | УППК                |              |
| 3.10      | 11 | 17 |  | Лекция               | 2 | Туристские слёты и соревнования                                                 | УППК                |              |
| 3.10      | 11 | 22 |  | Соревнования         | 2 | «Алькор и Мицар»                                                                | МБОУ СШ№17          |              |
| 4.1       | 11 | 24 |  | Лекция               | 2 | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки              | УППК                | Викторина    |
| 4.2       | 11 | 29 |  | Экскурсия            | 2 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи        | УТОТиД              |              |
| 4.3       | 12 | 1  |  | Презентация          | 2 | Изучение района путешествия                                                     | УППК                |              |
| 6.3       | 12 | 6  |  | Тренировка           | 2 | Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног                   | УТОТиД              | Тест         |
| 4.4       | 12 | 8  |  | Акция                | 2 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | УППК                |              |
| 6.3       | 12 | 13 |  | Тренировка           | 2 | Упражнения с сопротивлением и предметами                                        | УТОТиД              |              |
| 6.3       | 12 | 15 |  | Тренировка           | 2 | Упражнения на развитие выносливости                                             | Парк Дружбы народов |              |
| 5.1       | 12 | 20 |  | Лекция               | 2 | История развития рукопашного боя в России                                       | УТОТиД              |              |
| Модуль 2. |    |    |  |                      |   |                                                                                 |                     |              |
| 6.4       | 12 | 22 |  | Тренировка           | 1 | Элементы акробатики                                                             | УППК                |              |
| 6.3       | 12 | 22 |  |                      | 1 | Упражнения на развитие быстроты                                                 |                     |              |
| 6.3       | 12 | 27 |  | Презентация          | 1 | Закаливание                                                                     | УТОТиД              |              |
| 6.4       | 12 | 27 |  | Тренировка           | 1 | Лыжный спорт                                                                    | УППК                |              |
| 6.3       | 12 | 29 |  |                      | 1 | Игры с различными элементами туристской техники                                 |                     |              |
| 5.2       | 12 | 29 |  | Практическое занятие | 1 | Элементы страховки                                                              | УТОТиД              |              |
| 6.3       | 01 | 10 |  | Тренировка           | 1 | Спортивные игры                                                                 | УППК                |              |
| 6.3       | 01 | 10 |  |                      | 1 | Упражнения на развитие ловкости и прыгучести                                    |                     |              |
| 5.2       | 01 | 12 |  | Практическое занятие | 1 | Элементы страховки                                                              | УТОТиД              |              |

|      |                            |          |    |                             |                             |                                                                                           |                                                     |                  |
|------|----------------------------|----------|----|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------|
| 6.4  | 01                         | 12       |    | Тренир<br>овка              | 1                           | Гимнастические упражнения                                                                 | УППК                                                |                  |
| 6.3  | 01                         | 17       |    |                             | 1                           | Упражнения на развитие силы                                                               |                                                     |                  |
| 5.2  | 01                         | 17       |    | Практи<br>ческое<br>занятие | 1                           | Элементы страховки                                                                        | УТОТиД                                              |                  |
| 6.4  | 01                         | 19       |    | Тренир<br>овка              | 1                           | Спортивные комплексы                                                                      | УППК                                                |                  |
| 6.3  | 01                         | 19       |    |                             | 1                           | Упражнения на развитие гибкости                                                           |                                                     |                  |
| 5.3  | 01                         | 24       |    | Практи<br>ческое<br>занятие | 2                           | Ударная техника                                                                           | УТОТиД                                              |                  |
| 5.3  | 01                         | 26       |    |                             | 2                           | Ударная техника                                                                           |                                                     |                  |
| 5.3  | 01                         | 31       |    |                             | 2                           | Ударная техника                                                                           | УППК                                                |                  |
| 5.4  | 02                         | 2        |    | Практи<br>ческое<br>занятие | 2                           | Техника захватов                                                                          | УТОТиД                                              |                  |
| 5.4  | 02                         | 7        |    |                             | 2                           | Техника захватов                                                                          | УППК                                                |                  |
| 3.10 | 02                         | 9        |    | Соревн<br>ование            | 2                           | Зимний этап «Стань Героем!»                                                               | УТОТиД                                              | Соревнова<br>ние |
| 5.4  | 02                         | 14       |    | Практи<br>ческое<br>занятие | 2                           | Техника захватов                                                                          | УППК                                                | Тест             |
| 6.3  | 02                         | 16       |    | Тренир<br>овка              | 1                           | Лёгкая атлетика                                                                           | УППК                                                |                  |
| 6.4  | 02                         | 16       |    |                             | 1                           | Игры с различными элементами туристской техники                                           | УППК                                                |                  |
| 5.4  | 02<br>02<br>03<br>03<br>03 | 21<br>28 |    | Практи<br>ческое<br>занятие | 2                           | Техника захватов                                                                          | УТОТиД                                              |                  |
| 5.5  |                            |          |    |                             | 2                           | Бросковая техника                                                                         |                                                     |                  |
|      |                            | 2        |    |                             | Бросковая техника           | УППК                                                                                      |                                                     |                  |
|      |                            | 2        |    |                             | Бросковая техника           | УТОТиД                                                                                    |                                                     |                  |
| 5.6  |                            | 03       |    |                             | 14                          | Практи<br>ческое<br>занятие                                                               | 2                                                   |                  |
|      | 03                         | 16       | 2  | Боевые приемы               | УТОТиД                      |                                                                                           |                                                     |                  |
|      | 03                         | 21       | 2  | Боевые приемы               |                             |                                                                                           |                                                     |                  |
|      | 03                         | 23       | 2  | Боевые приемы               | УППК                        |                                                                                           |                                                     |                  |
| 6.3  | 03                         | 28       |    | Тренир<br>овка              | 1                           | Скалолазание                                                                              | УТОТиД                                              |                  |
| 6.4  |                            |          |    |                             | 1                           | Упражнения на развитие расслабления мышц                                                  |                                                     |                  |
| 6.1  | 03                         | 30       |    | Лекция                      | 1                           | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений | УППК                                                |                  |
| 6.2  |                            |          |    | Лекция                      | 1                           | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках          |                                                     |                  |
| 7.1  | 04                         | 4        |    | Лекция                      | 2                           | Подготовка к конкурсу "Ратные страницы истории Отечества"                                 | УТОТиД                                              | Соревнова<br>ние |
|      | 04                         | 6        |    | Презент<br>ация             | 2                           | Подготовка к конкурсу "Ратные страницы истории Отечества"                                 | УППК                                                |                  |
|      |                            | 04       | 11 |                             | Практи<br>ческое<br>занятие | 2                                                                                         | Подготовка к конкурсу "Статен в строю, силен в бою» |                  |
| 3.10 | 04                         | 13       |    | Соревн<br>ование            | 2                           | Скалолазание на искусственном рельефе                                                     | УППК                                                |                  |
| 7.1  | 04                         | 18       |    | Практи<br>ческое<br>занятие | 2                           | Медицинская подготовка                                                                    | УТОТиД                                              |                  |
|      | 04                         | 20       |    | Практи<br>ческое<br>занятие | 2                           | Подготовка к соревнованиям "Безопасность жизнедеятельности"                               | УППК                                                |                  |

|      |    |    |  |                      |   |                                                    |             |              |
|------|----|----|--|----------------------|---|----------------------------------------------------|-------------|--------------|
|      | 04 | 25 |  | Тренировка           | 2 | Подготовка к соревнованиям "Физическая подготовка" | УТОТиД      |              |
| 3.10 | 04 | 27 |  | Соревнования         | 2 | Состязания на кубок генерала Тюленева              | МБОУ СШ№17  | Соревнование |
| 7.1  | 05 | 4  |  | Тренировка           | 2 | Подготовка к соревнованиям "Физическая подготовка" | УППК        | Соревнование |
|      | 05 | 11 |  | Тренировка           | 2 | Подготовка к туристическому многоборью             |             |              |
|      | 05 | 16 |  | Тренировка           | 2 | Подготовка к соревнованиям "Снайперская дуэль"     |             |              |
|      | 05 | 18 |  | Практическое занятие | 2 | Пожарная эстафета                                  | Парк Победы |              |
|      | 05 | 23 |  | Практическое занятие | 1 | Разборка и сборка автомата Калашникова             | УППК        |              |
| 6.3  | 05 | 23 |  | Тренировка           | 1 | Спортивные игры                                    | УТОТиД      |              |
| 6.4  | 05 | 25 |  | Тренировка           | 1 | Скалолазание                                       | УППК        |              |
| 3.10 | 05 | 25 |  | Соревнования         | 1 | Весенний этап проекта «Стань героем!»              | УТОТиД      | Соревнование |

### Модуль 3.

| № п/п | Месяц | Число | Время | Форма занятия        | ч | Тема занятия                                         | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------|-------|-------|----------------------|---|------------------------------------------------------|------------------|----------------|
| 1.1   | 09    | 5     |       | Лекция               | 1 | История малой Родины - родного края                  | УППК             | Викторина      |
| 1.2   | 09    | 5     |       | Игра                 | 1 | Города воинской славы.                               | УППК             |                |
| 1.3   | 09    | 7     |       | Презентация          | 2 | Полководцы и герои                                   | УППК             | Тест           |
| 1.4   | 09    | 12    |       | Беседа               | 2 | Ульяновск-город трудовой Славы                       | УППК             | Тест           |
| 2.1   | 09    | 14    |       | Лекция               | 2 | Общее устройство и принцип работы стрелкового оружия | УППК             | Зачёт          |
| 2.1   | 09    | 19    |       | Тренировка           | 2 | Приемы и правила стрельбы                            | УППК             |                |
| 2.2   | 09    | 21    |       | Лекция               | 2 | Виды топографических и спортивных карт               | УППК             | Тест           |
| 3.10  | 09    | 26    |       | Соревнование         | 2 | Города-герои в рамках ВПП «Победа»                   | УППК             | Квест          |
| 2.2   | 09    | 28    |       | Практическое занятие | 2 | Ориентирование по горизонту, азимут                  | УППК             |                |
| 2.3   | 10    | 3     |       | Лекция               | 2 | Строевой Устав Вооруженных Сил РФ                    | УППК             | Пост №1        |
| 2.3   | 10    | 5     |       | Практическое занятие | 2 | Строевой шаг                                         | УППК             |                |
| 3.10  | 10    | 10    |       | Соревнование         | 2 | Спортивное ориентирование                            | Парк Победы      | Соревнование   |
| 3.1   | 10    | 12    |       | Лекция               | 2 | Туристские путешествия, история развития туризма     | УППК             | Реферат        |
| 3.2   | 10    | 17    |       | Лекция               | 2 | Личное и групповое туристское снаряжение             | УППК             | Зачёт          |
| 3.3   | 10    | 19    |       | Лекция               | 2 | Организация турбыта. Привалы и ночлеги в походе      | УППК             | Зачёт          |
| 3.4   | 10    | 24    |       | Лекция               | 2 | Подготовка к походу, путешествию                     | УППК             | Зачёт          |

|                  |    |    |  |                      |   |                                                                                 |                     |                     |
|------------------|----|----|--|----------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|
| 3.5              | 10 | 26 |  | Лекция               | 2 | Питание в туристском походе                                                     | УППК                | Зачёт               |
| 3.6              | 10 | 31 |  | Игра                 | 2 | Туристские должности в группе                                                   | УППК                | Зачёт               |
| 3.7              | 11 | 2  |  | Практическое занятие | 2 | Правила движения в походе, преодоление препятствий                              | УППК                | Поход               |
| 3.8              | 11 | 7  |  | Лекция               | 2 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий                 | УППК                | Зачёт               |
| 3.9              | 11 | 9  |  | Клубная встреча      | 2 | Подведение итогов туристских походов                                            | УППК                | Зачёт               |
| 3.10             | 11 | 14 |  | Лекция               | 2 | Туристские слёты и соревнования                                                 | УППК                | Зачёт               |
| 3.10             | 11 | 16 |  | Соревнование         | 2 | Рейтинг Калашникова                                                             | УППК                | Соревнование        |
| 4.1              | 11 | 21 |  | Презентация          | 2 | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки              | УППК                | Реферат             |
| 6.3              | 11 | 23 |  | Тренировка           | 2 | ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног              | УППК                | Тест                |
| 4.2              | 11 | 28 |  | Экскурсия            | 2 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи        | Город Ульяновск     | Квест               |
| 6.3              | 11 | 30 |  | Тренировка           | 2 | Упражнения с сопротивлением и предметами                                        | УППК                | Тест                |
| 4.3              | 12 | 5  |  | Практическое занятие | 2 | Изучение района путешествия                                                     | УППК                | Разработка маршрута |
| 3.10             | 12 | 7  |  | Соревнование         | 2 | Военно-исторический марафон «Память, гордость, Победа»                          | УППК                | Соревнование        |
| 4.4              | 12 | 12 |  | Акция                | 2 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | Парк Дружбы народов | Фотоотчёт           |
| 3.10             | 12 | 14 |  | Соревнование         | 2 | «Алькор и Мицар»                                                                | МБОУ СШ №17         | Соревнование        |
| 5.1              | 12 | 19 |  | Лекция               | 2 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний                      | УППК                | Реферат             |
| 6.3              | 12 | 21 |  | Тренировка           | 2 | Лыжный спорт                                                                    | УППК                | Тест                |
| <b>Модуль 4.</b> |    |    |  |                      |   |                                                                                 |                     |                     |
| 5.2              | 12 | 26 |  | Лекция               | 2 | Походная медицинская аптечка                                                    | Медицина катастроф  | Зачёт               |
| 6.3              | 12 | 28 |  | Тренировка           | 2 | Игры с различными элементами туристской техники                                 | УППК                | Тест                |
| 5.3              | 01 | 9  |  | Лекция               | 2 | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи                              | Медицина катастроф  | Тест                |
| 6.4              | 01 | 11 |  | Тренировка           | 2 | Упражнения на развитие быстроты                                                 | УППК                | Тест                |
| 5.3              | 01 | 16 |  | Лекция               | 2 | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи                              | Медицина катастроф  | Тест                |
| 6.3              | 01 | 18 |  | Тренировка           | 2 | Упражнения на развитие выносливости                                             | УППК                | Тест                |
| 5.3              | 01 | 23 |  | Лекция               | 2 | Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи                              | Медицина катастроф  | Тест                |
| 6.4              | 01 | 25 |  | Тренировка           | 2 | Упражнения на развитие ловкости и прыгучести                                    | УППК                | Тест                |

|      |    |    |  |                      |   |                                                                                           |                    |               |
|------|----|----|--|----------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------|
| 3.10 | 01 | 30 |  | Соревнования         | 2 | Зимний этап «Стань героем!»                                                               | УППК               | Соревнования  |
| 5.3  | 02 | 1  |  | Практическое занятие | 2 | Алгоритм оказания первой доврачебной помощи                                               | Медицина катастроф | Тест          |
| 6.3  | 02 | 6  |  | Тренировка           | 2 | Лыжный спорт                                                                              | УППК               | Тест          |
| 5.3  | 02 | 8  |  | Практическое занятие | 2 | Алгоритм оказания первой доврачебной помощи                                               | Медицина катастроф | Тест          |
| 6.4  | 02 | 13 |  | Тренировка           | 2 | Упражнения на развитие силы                                                               | УППК               | Тест          |
| 5.3  | 02 | 15 |  | Практическое занятие | 2 | Оказание помощи при автодорожном происшествии                                             | Медицина катастроф | Тест          |
| 6.3  | 02 | 20 |  | Тренировка           | 2 | Элементы акробатики                                                                       | УППК               | Тест          |
| 5.3  | 02 | 22 |  | Практическое занятие | 2 | Оказание помощи во время приступа эпилепсии, истерического припадка и снохождения         | Медицина катастроф | Тест          |
| 6.4  | 02 | 27 |  | Тренировка           | 2 | Упражнения на развитие гибкости                                                           | УППК               | Тест          |
| 5.3  | 02 | 29 |  | Практическое занятие | 2 | Оказание помощи при внезапной потере сознания/обморок/                                    | Медицина катастроф | Тест          |
| 6.3  | 03 | 5  |  | Тренировка           | 2 | Гимнастические упражнения                                                                 | УППК               | Тест          |
| 5.3  | 03 | 7  |  | Практическое занятие | 2 | Оказание помощи при внезапной потере сознания/кома/                                       | Медицина катастроф | Тест          |
| 6.4  | 03 | 12 |  | Тренировка           | 2 | Упражнения на развитие расслабления мышц                                                  | УППК               | Тест          |
| 5.3  | 03 | 14 |  | Практическое занятие | 2 | Оказание помощи при внезапной потере сознания/клиническая смерть/                         | Медицина катастроф | Тест          |
| 5.4  | 03 | 19 |  | Практическое занятие | 2 | Приёмы транспортировки пострадавшего                                                      | Медицина катастроф | Тест          |
| 5.4  | 03 | 21 |  | Лекция               | 2 | Приёмы транспортировки пострадавшего                                                      | Медицина катастроф | эстафета      |
| 6.1  | 03 | 26 |  | Лекция               | 2 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияние физических упражнений | УППК               | Реферат       |
| 6.2  | 03 | 28 |  | Практическое занятие | 2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках          | УППК               | Собеседование |
| 7.1  | 04 | 2  |  | Лекция               | 2 | Подготовка к конкурсу "Ратные страницы истории Отечества"                                 | УППК               | Тест          |
|      | 04 | 4  |  | Презентация          | 2 | Подготовка к конкурсу "Статен в строю, силен в бою"                                       | УППК               | Пост №1       |
| 3.10 | 04 | 9  |  | Соревнование         | 2 | Состязания на кубок генерала Тюленева                                                     | МБОУ СШ №17        | Соревнование  |
| 7.1  | 04 | 11 |  | Практическое занятие | 2 | Подготовка к соревнованиям "Безопасность жизнедеятельности"                               | УППК               | Тест          |
|      | 04 | 16 |  | Практическое         | 2 | Медицинская подготовка                                                                    | УППК               | Тест          |

|      |    |    |  |                      |   |                                                    |             |      |
|------|----|----|--|----------------------|---|----------------------------------------------------|-------------|------|
|      |    |    |  | занятие              |   |                                                    |             |      |
|      | 04 | 18 |  | Тренировка           | 2 | Подготовка к соревнованиям "Физическая подготовка" | УППК        | Тест |
|      | 04 | 23 |  | Тренировка           | 2 | Полоса препятствий                                 | УППК        | Тест |
|      | 04 | 25 |  | Тренировка           | 2 | Полоса препятствий                                 | УППК        | Тест |
|      | 04 | 30 |  | Тренировка           | 2 | Подготовка к соревнованиям "Физическая подготовка" | УППК        | Тест |
|      | 05 | 7  |  | Тренировка           | 2 | Подготовка к соревнованиям "Снайперская дуэль"     | УППК        | Тест |
|      | 05 | 14 |  | Тренировка           | 2 | Подготовка к туристическому многоборью             | Парк Победы | Тест |
| 7.1  | 05 | 16 |  | Практическое занятие | 2 | Пожарная эстафета                                  | УППК        | Тест |
|      | 05 | 21 |  | Практическое занятие | 2 | Разборка и сборка автомата Калашникова             | УППК        | Тест |
| 3.10 | 05 | 23 |  | Соревнование         | 2 | Весенний этап «Стань героем!»                      | УППК        | Тест |

## 2.2. Условия реализации программы

### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

Кабинет ОБЖ- 1, спортивный зал – 1, стадион – 1, тренажёрный зал-1, элементы полосы препятствий – 1, полоса препятствий-1, тир-1, мультимедиа

#### Перечень необходимого оборудования:

| Наименование оборудования               | Количество |
|-----------------------------------------|------------|
| 1. Рюкзак                               | 20         |
| 2. Палатка с тентом                     | 2          |
| 3. Палатка хозяйственная                | 2          |
| 4. Набор туристской 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. Бинобль                             | 1          |
| 21. Электротремегафон                   | 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          |

#### 2.2.2. Информационное обеспечение:

- 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», МЧС, ВПК и спортивные школы города.

### 2.2.3.Кадровое обеспечение:

| Краткое описание кадрового потенциала |                                      |                                                                                               |                                                                                |
|---------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | Ф.И.О.                               | Место работы                                                                                  | Блок                                                                           |
| 1.                                    | Лаврешина<br>Валентина<br>Васильевна | Директор ЦДТ Ленинского<br>района города Ульяновска                                           | Координирует организацию<br>спортивно-массовых мероприятий                     |
| 2.                                    | Корелин Сергей<br>Александрович      | Комплекс туризма и экскурсий<br>областного дворца творчества<br>детей и молодёжи              | Координирует<br>туристическую подготовку                                       |
| 3.                                    | Вяткин<br>Лев Алексеевич             | Федерация спортивного<br>ориентирования                                                       | Координирует подготовку по<br>спортивному ориентированию                       |
| 4.                                    | Илюшин Максим<br>Владимирович        | Председатель федерации по<br>спортивно-тактическим играм<br>УО                                | Координирует тактическую<br>подготовку                                         |
| 5.                                    | Шамионов<br>Раиль<br>Мунирович       | Доктор психологических наук                                                                   | Осуществляет контроль научного и<br>методического сопровождения<br>объединения |
| 6.                                    | Дубаева Дарья<br>Сергеевна           | Начальник отдела по делам<br>молодёжи и молодёжной<br>политике                                | Осуществляет контроль за военно-<br>патриотическими клубами школ               |
| 7.                                    | Белова<br>Татьяна Анатольевна        | Заместитель Директора<br>Департамента<br>профессионального образования<br>Ульяновской области | Осуществляет контроль за военно-<br>патриотическими клубами ПОО                |
| 8.                                    | Каменев Сергей<br>Викторович         | Президент Ульяновской<br>городской спортивной<br>общественной организации<br>«Лидер»          | Осуществляет контроль за<br>организацию тренировочного<br>процесса             |
| 9.                                    | Почтарёв Валерий<br>Юрьевич          | Центр патриотического<br>воспитания Ульяновской области                                       | Осуществляет контроль за<br>обеспечением материально-<br>технической базы      |
| 10                                    | Рахимов<br>Асхат<br>Мингасимович     | Директор Ульяновского<br>профессионально-<br>педагогического колледжа                         | Осуществляет контроль за<br>безопасность членов объединения                    |

#### Руководитель:

- планирует работу всех направлений деятельности объединения;
- организует выполнение программы объединения;
- обеспечивает комплектование объединения;
- организует обеспечение объединения 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.

### **2.3. Формы аттестации**

#### **2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

аудиозапись, видеозапись, грамота, готовая работа, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, перечень готовых работ, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья  
протокол «Кузница патриотов»

#### **2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка, выставка, готовое изделие, демонстрация моделей, диагностическая карта, защита творческих работ, конкурс, контрольная работа. Концерт, научно-практическая конференция, олимпиада, открытое занятие, отчет итоговый, портфолио, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, праздник, слет, соревнование, фестиваль и др  
Проект «Кузница патриотов»

### **2.4. Оценочный материал**

1. Приложение №1. Викторина «Государственная символика»
2. Приложение №2. Тест «Ориентирование»
3. Приложение №3. Положение «Итоговая аттестация»
4. Приложение №4. Викторина «Люблю тебя, мой край родной»
5. Приложение №5. Тест «Контрольные нормативы»
6. Приложение №6. Тест «Контрольные нормативы»
7. Приложение №7. Положение «Игра Орлёнок»

### **2.5. Методические материалы.**

#### **2.5.1. Краткое описание методики работы по программе и включает в себя:**

УМК

#### **2.5.2. Педагогические технологии**

**Технология активного обучения /технология формирования патриотизма/**, которая включает: проблемное обучение, сотрудничество, здоровьесбережение, социально-психологический тренинг, ситуации успеха и систему инновационной оценки «Рейтинг участника». Такая технология включает в себя методы, стимулирующие познавательную деятельность участников объединения, вовлекающие каждого из них в мыслительную и поведенческую активность и направлена на осознание, отработку, обогащение и личностное принятие имеющегося знания каждым участником

#### **Достоинства технологии:**

1. высокая самостоятельная активность участников объединения;
2. широко используется опыт каждого;
3. высокая эффективность усвоения знаний и умений;
4. близость к реальной профессиональной деятельности участников;
5. высокая включенность и мотивация участников;
6. **формирование патриотизма.**

Уникальность использования технологии заключается в том, что усвоение социального опыта осуществляется в результате *активной деятельности каждого участника*.

### Алгоритм внедрения социально-активных технологий воспитания учащегося

| Мероприятия                                                                                                                                                                                                                             |                                                       | Особенности социально-активных технологий                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Обсуждение плана реализации программы военно-патриотического объединения «Легенда»<br>/ Мозговой штурм/                                                                                                                                |                                                       | Совместная деятельность руководителей клубов и воспитанников/ <i>сотрудничество/</i>                    |
| Квест «Города-герои»<br>/воинские звания, полководцы, города –герои, города воинской славы, ориентирование, «Велодром», «фрироуп»,разборка и сборка АК, ПМ, метание ножей, стрельба из лука, винтовки, пистолета, лазерного оружия,.../ |                                                       | Материал вводится крупными дозами/ <i>интенсификация обучения, создания ситуации успеха/</i>            |
| <b>1.</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b><i>Военно-историческая подготовка</i></b>          |                                                                                                         |
| 1.1.                                                                                                                                                                                                                                    | Дни воинской славы                                    | Формирование положительной «Я-концепции» личности                                                       |
| 1.2.                                                                                                                                                                                                                                    | Викторина «История в лицах»                           |                                                                                                         |
| 1.3.                                                                                                                                                                                                                                    | Брейн-ринг «города-герои, города воинской славы»      |                                                                                                         |
| 1.4.                                                                                                                                                                                                                                    | Своя игра «От Петра I до наших дней»                  |                                                                                                         |
| 1.5.                                                                                                                                                                                                                                    | Молодёжный конвент «Герои нашего времени»             |                                                                                                         |
| 1.6.                                                                                                                                                                                                                                    | Фотовыставка «В России – моя душа»                    |                                                                                                         |
| 1.7.                                                                                                                                                                                                                                    | Конкурс видеороликов «Мой военно-патриотический клуб» |                                                                                                         |
| <b>2.</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b><i>Огневая подготовка</i></b>                      |                                                                                                         |
| 2.1.                                                                                                                                                                                                                                    | Рейтинг Калашникова                                   | Вовлеченность участников в длительный учебный процесс                                                   |
| 2.2.                                                                                                                                                                                                                                    | «Алькор и Мицар»                                      |                                                                                                         |
| 2.3.                                                                                                                                                                                                                                    | Снайперская дуэль                                     |                                                                                                         |
| 2.4.                                                                                                                                                                                                                                    | Метание ножей                                         |                                                                                                         |
| <b>3.</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b><i>Строевая подготовка</i></b>                     |                                                                                                         |
| 3.1.                                                                                                                                                                                                                                    | Смотр строя и песни                                   |                                                                                                         |
| <b>4.</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b><i>Туристическая подготовка</i></b>                |                                                                                                         |
| 4.1.                                                                                                                                                                                                                                    | Спортивное ориентирование                             | Выработка поведенческих навыков                                                                         |
| 4.2.                                                                                                                                                                                                                                    | Школа выживания                                       |                                                                                                         |
| 4.3.                                                                                                                                                                                                                                    | Скалодром                                             |                                                                                                         |
| <b>5.</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b><i>Тактическая подготовка</i></b>                  |                                                                                                         |
| 5.1.                                                                                                                                                                                                                                    | Антитеррор                                            | Создание ситуаций направленных сплочение группы, формирование чувства команды, на спасение пострадавших |
| 5.2.                                                                                                                                                                                                                                    | Страйкбол                                             |                                                                                                         |
| 5.3.                                                                                                                                                                                                                                    | Лазертаг                                              |                                                                                                         |
| 5.4.                                                                                                                                                                                                                                    | Искусство побеждать                                   | Формирование положительной «Я-концепции» личности                                                       |
| <b>6.</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b><i>Медицинская подготовка</i></b>                  |                                                                                                         |
| 6.1.                                                                                                                                                                                                                                    | Реанимация пострадавшего                              | Создание проблемных ситуаций                                                                            |
| 6.2.                                                                                                                                                                                                                                    | Спасательная экспедиция                               |                                                                                                         |
| <b>7.</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b><i>Физическая подготовка</i></b>                   |                                                                                                         |
| 7.1.                                                                                                                                                                                                                                    | «Экстримдром»/Полоса препятствий/                     | Организация оптимального двигательного режима/ <i>Здоровьесбережение/</i>                               |
| 7.2.                                                                                                                                                                                                                                    | Армспорт                                              |                                                                                                         |
| 7.3.                                                                                                                                                                                                                                    | «Рывок» гиревой поединок                              |                                                                                                         |
| 7.4.                                                                                                                                                                                                                                    | КСУ/комплексное силовое упражнение/                   |                                                                                                         |
| 7.5.                                                                                                                                                                                                                                    | Упражнения ГТО                                        |                                                                                                         |

|            |                                          |                                                                                                                                                              |
|------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>8.</b>  | <b>Психологическая подготовка</b>        |                                                                                                                                                              |
| 8.1.       | Социально-психологический тренинг        | Конструирование индивидуальных программ развития, коррекция развития                                                                                         |
| 8.2.       | Психологическое айкидо                   |                                                                                                                                                              |
| 8.3.       | Экстремальная игра «Стань Героем!»       | Создание у ребят средствами групповой практической психологии различных аспектов позитивного коммуникативного опыта, опыта общения/ <i>Тренинг общения</i> / |
| <b>9.</b>  | <b>Интеллектуальная подготовка</b>       |                                                                                                                                                              |
| 9.1.       | Русские шашки, шахматы                   | Рассмотрение комбинаций / <i>Технология проблемного обучения</i> /                                                                                           |
| 9.2.       | Фестиваль головоломок                    |                                                                                                                                                              |
| 9.3.       | Форд Боярд                               |                                                                                                                                                              |
| <b>10.</b> | <b>Поисково-спасательная подготовка:</b> | Создание проблемных ситуаций                                                                                                                                 |
| 10.1.      | Поисково-спасательные работы             |                                                                                                                                                              |
| 10.2.      | Спасательная экспедиция                  |                                                                                                                                                              |

## 2.6. Список литературы

### Литература для педагогов:

- Федеральный Закон «Об образовании».
- Журналы «ОБЖ», «Военное дело»
- Т.В. Шепелева «Государственные символы России». Волгоград: «Учитель», 2009 г.
- Энциклопедия туриста [Текст]/ под ред. Е.И.Тамма. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1983. – 605 с.

### Литература для учащихся:

- Азбука выживания. А.В.Гостюшин, С.И.Шубина
- Тарас А.Е. Подготовка разведчика: система спецназа ГРУ / А.Е. Тарас, Ф.Д. Заруцкий – Минск: Харвест, 1998.
- Шелест О.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях / О.В. Шелест. – М., 2004.
- Спутник разведчика: учеб.-метод. пособие / НВИ – Новосибирск, 2002.
- П.Ф.Куклин, Л.А.Тетушкина, Л.А.Лаврова «Военно-спортивные игры». Волгоград: Учитель, 2009г.
- Нурмимаа, В. Спортивное ориентирование [Текст] / В. Нурмимаа. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 158 с.
- Крайнева, И.Н. Узлы [Текст]/ И.Н.Крайнева. – СПб.: Кристалл, 1997. -237 с.
- Гражданственность, патриотизм, культура межнационального общения - российский путь развития [Текст] // Воспитание школьников.-2002.-№7.-С.8-10.

### Интернет-издания

1. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru);
2. [www.spec-naz.org](http://www.spec-naz.org);
3. [www.truppen.ru](http://www.truppen.ru);
4. [www.Soldati-Russian.ru](http://www.Soldati-Russian.ru);
5. [www.armyus.ru](http://www.armyus.ru);

6. [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org)
7. <http://tovarisgeneral.narod.ru/>
8. <http://nvplebedev.narod.ru/1/Voennay.htm>

## **2.7. Нормативно-правовая база.**

Для составления программы использовалась следующая нормативно- правовая база:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- Региональный проект «Успех каждого ребёнка», утверждённый Губернатором Ульяновской области С. И. Морозовым 14.12.2012 № 48 п/п.
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2.

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Локальные акты ОО:

- Устав МБУ ДО ЦДТ г. Ульяновска, положение о проектировании ДООП в образовательной организации, положение о проведении промежуточной аттестации учащихся и аттестации по итогам реализации ДООП.

## **Приложение №1. Викторина «Государственная символика»**

**Цели:**

- Расширение исторических знаний учащихся;
- популяризация государственных символов и гимна России;
- воспитание патриотизма и гражданственности.

## Вступительное слово:

К государственным символам любой страны относятся ,прежде всего, государственный герб, флаг и гимн. Есть они и у нашей Родины. Эта триада символов возникла не сразу. Только в XX в. Во всём мире установилась обязательная традиция – каждой стране иметь свой герб, флаг и гимн.

Они нужны как воплощение её истории и отражение настоящего, как выражение патриотизма её граждан и обозначение на международной арене, как её зрительный и музыкальный образ.

Жители разных стран по праву гордятся своими государственными символами. Но важно не только знать, как выглядит герб, флаг и гимн родной страны, но и понимать их символику. А для этого нужно иметь представление об их истории. О том, как возникли эти государственные символы и какой путь прошли сквозь века.

Цель нашей викторины – проследить историю государственных символов России. И так, начнём.

**Участники:** объединение.

## І.БЛИЦ-ОПРОС:

1) Что же такое символ?

(условный знак, обозначение)

2) Что такое герб?

(эмблема государства)

(Каждый правильный ответ приносит командам 1 балл)

3) Где можно увидеть герб?

(а флагах, монетах, печатях, официальных бумагах, паспортах)

4) Что такое флаг?

(прикреплённое к древку полотнище определённого цвета или нескольких цветов)

5) Где можно увидеть флаги?

( на кораблях, правительственных зданиях и т.д.)

6) Что такое гимн?

(торжественная песня)

7) Где его можно услышать?

(на международных соревнованиях, встречах президентов и т.д.)

## ІІ.ФЛАГ РОССИИ

### Задание № 1

Команды получают одинаковые карточки с заданиями, кто быстрее и правильно сделает, получает 5 баллов.



1 2 3 4 5

(1- знамя Победы; 2 - Государственный флаг 1858 года; 3 - флаг 1914 года; 4 - флаг РСФСР; 5 - Андреевский флаг)

### Задание № 2

#### Ответить на вопросы:

(на каждый правильный ответ 1 балл)

1. С каким событием связано появление красивого трёхцветного полотнища?  
(со строительством в России мощного военного флота)
2. Какое старинное название флага  
(стяг)
3. Когда впервые появился триколор?  
(в конце XVII века)
4. Кто ввёл порядок расположения цветов?  
(Пётр I)
5. Когда Россия вновь приобрела свой исторический флаг?  
(1991 год)

6. Когда мы отмечаем День Государственного флага?  
(22 августа)
7. Какой цвет считался императорским (царским) и какой цвет считался символом вечности?  
(красный, золотой)
8. Как назывался флаг, белый с Лазоревым крестом, который в 1712 году взвился над военно-морскими кораблями?  
(Андреевский)
9. Сколько флагов было в период царствования Петра I?  
(три)
10. В апреле 1918 года по предложению Якова Свердлова был утверждён флаг, позаимствованный у европейских социалистов прошлого века. Как он выглядел и до какого времени просуществовал?  
(красный флаг, в левом углу золотая звезда, серп и молот. До августа 1991 года)

### **III. ИСТОРИЯ РОССИЙСКОГО ГЕРБА**

#### **Задание №1**

*(Ответить на вопросы – за каждый правильный ответ 1 балл)*

1. Назовите дату появления российского Государственного герба?  
(1497 год)
2. Как переводится слово герб?  
(наследство)
3. С какими традициями связано рождение гербов?  
(с рыцарскими традициями)
4. Как называется наука о гербах?  
(геральдика)
5. Откуда пришло на Русь изображение двуглавого орла?  
(из Византии)
6. При каком императоре была проведена геральдическая реформа (количество гербов на крыльях орла увеличивается)?  
(при Александре II)
7. При каком императоре на грудь орла вернулась Андреевская цепь и при каком императоре она исчезла?  
(при Петре I – появилась, при Александре I – исчезла)
8. При каком императоре появляется точное описание герба в Своде законов Российской империи?  
(при Александре III, в 1892 году)

#### **ЗАДАНИЕ №2**

##### *Работа с иллюстрациями*

1. Герб столицы нашей страны Москвы. (Рассмотрите иллюстрацию, что символизирует изображение на гербе Москвы?)



(Это и святой, покровитель наших князей и царей, и сам князь или царь в образе змееборца, и просто воин – защитник Отечества, а главное – это древний символ победы Света над Тьмой и Добра над Злом.)

#### **ЗАДАНИЕ №3**

##### *Литературный конкурс*

1. Гордо рею я на мачте корабля,  
И в бою солдаты берегут меня,  
Я России часть и знак -...

(красно-сине-белый флаг)!

2. Не ищите вы ....  
Под осинкой как грибы!

Их найдём мы на монетах,  
И на гербовых конвертах,  
И на гербовой бумаге,  
На печатях и на флаге!  
(гербы)

3. В Древней Греции и Риме

Пели ....в честь богов  
Распевает.... И ныне  
В школе хор учеников.  
(гимн)

## ЗАДАНИЕ №5

### Поединок капитанов

( Подумай и поразмышляй )

1. Исторический факт. У русского поэта А. Пушкина на родовой печати была изображена рука с поднятым мечом. Что это означало?  
(Это означало, что его предки долгие годы верно служили на благо России)
2. Какое толкование символического смысла цветов российского флага представляется вам наиболее убедительным?
  - а) белый – мир, чистота;  
синий- вера, верность;  
красный – кровь, пролитая за Отечество.
  - б) белый – верность;  
синий – мир, правда;  
красный – красота, удаль
  - в) белый – богатство;  
синий – величие, ясность;  
красный – надежда, свобода.

## ЗАДАНИЕ №6

### «Главная песня»

#### Ответить на вопросы:

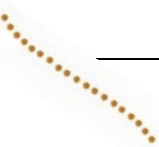
(за каждый правильный ответ 1 балл)

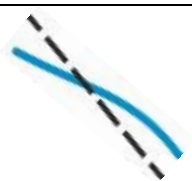
1. Каково происхождение слова « гимн»?  
(слово «гимн» происходит от греческого и означает – торжественная песнь)
2. Когда был сочинён Преображенский марш?  
(слова в начале XIX века)
3. Что такое кант?  
(это светский гимн, исполняющийся на церковный манер)
4. Какой гимн стал первым гимном СССР?  
(«Интернационал»)
5. Кто его авторы?  
( музыка – П. Дежейтер, слова – А.Я. Коц)
6. Сколько лет « Интернационал» был гимном СССР?  
(с 1922 по 1934, 12 лет)
7. Кто автор нашего гимна?  
(С.В. Михалков)
8. Кто автор музыки?  
(А.В. Александров)

### ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.

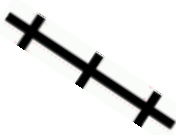
## Приложение №2.Тест «Ориентирование»

Тест 1. Что означает этот символ?

|                                                                                          |                                                           |                                                                                            |                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1<br> | а) улучшенная дорога<br>б) непреодолимая река<br>в) тропа | 11<br> | а) канава с водой<br>б) проселочная дорога<br>в) узкая просека |
| 2<br> | а) земляной вал                                           | 12<br> | а) яма                                                         |

|    |                                                                                                                                                                                |    |                                                                                                                                                                         |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | б) разрушенная каменная стена<br>в) сухая канава                                                                                                                               |    | б) лощина<br>в) гора                                                                                                                                                    |
| 3  |  а) немасштабный объект рельефа<br>б) воронка<br>в) микробугорок                              | 13 |  а) земляной обрыв<br>б) земляной вал<br>в) основная горизонталь                      |
| 4  |  а) фруктовый сад<br>б) открытое пространство<br>в) лес, проходимый в одном направлении       | 14 |  а) озеро<br>б) запретная территория<br>в) непреодолимое болото                       |
| 5  |  а) заболоченность<br>б) непреодолимое болото<br>в) труднопреодолимое болото                  | 15 |  а) сухая канава<br>б) тропа<br>в) маленькая промоина                                 |
| 6  |  а) трубопровод<br>б) мост<br>в) туннель                                                      | 16 |  а) проход в ограде<br>б) каменная стена<br>в) непреодолимая ограда                   |
| 7  |  а) фундамент<br>б) постройка<br>в) застроенная территория                                  | 17 |  а) стрельбище<br>б) кормушка<br>в) стрелка магнитного меридиана                    |
| 8  |  а) большая башня<br>б) церковь<br>в) маленькая башня                                       | 18 |  а) немасштабный искусственный объект<br>б) финиш<br>в) точка начала ориентирования |
| 9  |  а) туннель<br>б) переправа с мостом<br>в) переправа без моста                              | 19 |  а) каменная россыпь<br>б) сухая канава<br>в) поверхность с микронеровностями       |
| 10 |  а) непригодная для движения дорога<br>б) непреодолимая граница<br>в) маркированный участок | 20 |  а) промоина<br>б) микроямка<br>в) лощина                                           |

Тест 2. Что означает этот символ?

|    |                                                                                     |                                                                                                 |    |                                                                                      |                                                                                                    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  |    | а) шоссе<br>б) исчезающая тропа<br>в) улучшенная дорога                                         | 11 |    | а) железная дорога<br>б) преодолимый трубопровод<br>в) каменная стена                              |
| 2  |    | а) широкая заросшая просека<br>б) река<br>в) узкая просека                                      | 12 |    | а) лощина<br>б) обрыв<br>в) яма                                                                    |
| 3  |    | а) группа камней<br>б) пещера<br>в) микробугорок                                                | 13 |    | а) закрытое пространство<br>б) удобное для бега пространство<br>в) труднопроходимая растительность |
| 4  |    | а) четкая граница растительности<br>б) пересыхающий ручей<br>в) сухая канава                    | 14 |    | а) колодец<br>б) пруд<br>в) родник                                                                 |
| 5  |   | а) канава<br>б) пересыхающий ручей<br>в) непреодолимая река                                     | 15 |   | а) озеро<br>б) непреодолимое болото<br>в) болото                                                   |
| 6  |  | а) болото<br>б) непреодолимое болото<br>в) заболоченность                                       | 16 |  | а) преодолимая ограда<br>б) разрушенная ограда<br>в) непреодолимая ограда                          |
| 7  |  | а) фундамент<br>б) постройка<br>в) застроенная территория                                       | 17 |  | а) стрелка магнитного меридиана<br>б) стрельбище<br>в) кормушка                                    |
| 8  |  | а) шоссе<br>б) проселочная дорога<br>в) улучшенная дорога                                       | 18 |  | а) земляной вал<br>б) промоина<br>в) земляной обрыв                                                |
| 9  |  | а) немасштабный искусственный объект<br>б) маленькая башня<br>в) большая башня                  | 19 |  | а) мостик<br>б) переправа с мостом<br>в) переправа без моста                                       |
| 10 |  | а) непригодная для движения дорога<br>б) запрещенный для бега район<br>в) маркированный участок | 20 |  | а) контрольный пункт<br>б) пункт питания<br>в) финиш                                               |

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении весеннего этапа экстремальной игры «Стань героем!»,  
посвящённой 75-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.**

### **1) Цели и задачи**

- формирование патриотического сознания у молодёжи;
- популяризация и пропаганда здорового образа жизни;
- повышение интереса к военно-прикладным видам спорта;
- развитие системы военно-патриотических клубов в г.Ульяновске

### **2) Время и место проведения**

Весенний этап экстремальной игры «Стань героем» состоится 30 мая 2020 года в 12.00. Сбор участников у лестницы/спуск к реке Волга/, рядом с Ульяновским областным краеведческим музеем/бульвар Новый Венец, 3/4/.

### **3) Руководство соревнованием**

Общее руководство организацией и проведением экстремальной игры осуществляет Департамент профессионального образования и науки Министерства образования и науки Ульяновской области и Управление физической культуры и спорта администрации города Ульяновска. Непосредственная реализация проекта возлагается на главную судейскую коллегию (ГСК) регионального тренировочного патриотического центра «Победа».

### **4) Участники соревнований, программа**

В весеннем этапе экстремальной игры принимают участия команды ПОО и школ города Ульяновска. Состав команды: 5 человек. Возраст участников от 14 до 20 лет. Команда в полном составе бежит вверх по лестнице (около 200 м) и преодолевает следующие испытания:

- 1) «Переправа по горизонтальной верёвке»;
- 2) «Мышеловка»;
- 3) «Разборка и сборка АК и ПМ»;
- 4) «Паутина»;
- 5) «Воинские звания». На плакате имеются кармашки с этикетками воинских званий /войсковые/. Каждый участник берёт по одному импровизированному погону, и кладёт его в соответствующий кармашек. За ошибку-5 отжиманий;
- 6) «Снайпер». Участвуют 2 человека из команды. Первый подбегает к огневому рубежу и стреляет по падающей мишени (1 выстрел). В случае непоражения мишени после 1 выстрела участник использует дополнительную пульку, после 2 промаха выполняет приседания (5 раз) и только после этого передает эстафету следующему участнику;
- 7) «Спасатель».

### **5) Условия подведения итогов**

Команда-победитель определяется по наименьшему времени прохождения всех испытаний.

### **6) Определение и награждение победителей**

Победитель награждается кубком и дипломом, призёры награждаются дипломами Управления физической культуры и спорта администрации города Ульяновска.

### **7) Подача заявок**

Предварительные заявки предоставляются на e-mail: sergej-kamenev@yandex.ru - координатору проекта Каменеву Сергею Викторовичу /тел. 89603645481/

Итоговая оценка/время прохождения полосы препятствий/:

1. Высокий уровень «5» – до 10.00;
2. Средний уровень «4» - от 10.01 до 15.00;
3. Низкий уровень «3» - более 15.00

#### **Приложение №4. Викторина «Люблю тебя, мой край родной»**

Цель: познакомить учащихся с краеведческой информацией, приобщить к культурным и историческим ценностям родного края, развивать умение видеть в окружающей природе прекрасное.

Задачи: ознакомление с природой и историей Ульяновской области, формирование навыков работы с атласом, картой, формирование умений работать в группе.

Оборудование: Карты Ульяновской области, маркеры, фотографии. Она проводится в два этапа.

1-й этап: подготовительный

В школе на информационном стенде за 1 - 2 недели до праздника вывешиваются название викторины и вопросы. Ребята собирают информацию к вопросам из энциклопедий, атласов, книг.

2-й этап. Викторина «Люблю тебя, мой край родной»

По результатам этой викторины подводятся итоги: дети награждаются грамотами за наибольшее количество правильных ответов, дополнительную информацию, за активность при составлении вопросов к новой викторине.

#### **Вопросы к викторине «Люблю тебя, мой край родной»**

##### **Раунд первый- исторический**

-Какие крестьянские восстания проходили на территории нашей области?

-В состав ,какого ханства входила Симбирская земля в 15 веке?

-Кто и каком году основал главный город –крепость нашего края? Как первоначально назывался этот город-крепость?

-В каком году и в составе, какой губернии был образован Симбирский уезд?

-Крупнейшим событием первой половины 19 века явилось восстание декабристов, среди которых было 3 уроженца Симбирской губернии. Кто эти личности? Назовите их имена и фамилии?

-В каком году был большой Симбирский пожар? Сколько дней он продолжался?

-Где в начале 19 века генерал Петр Никифорович Ивашов исследовал местность и устроил водолечебницу?

-За какие заслуги в 1672 году Симбирску был пожалован первый герб, представляющий собой льва с короной на голове, стоящий на задних лапах, обращенного в правую сторону и державшего меч в правой передней лапе?

-Сколько школ стало действовать в Симбирске и губернии благодаря усилиям И.Н.Ульянова?

10. Кто из них бывал в Симбирске (укажи цифры).

- |                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| 1 Петр I        | 9 Столыпин П.А.      |
| 2 Екатерина II  | 10 Лобачевский Н.И.  |
| 3 Павел I       | 11 Пушкин А.С.       |
| 4 Александр I   | 12 Грибоедов А.С.    |
| 5 Николай I     | 13 Пестель П.И.      |
| 6 Александр II  | 14 Огарев Н.П.       |
| 7 Александр III | 15 Герцен А.И.       |
| 8 Николай II    | 16 Чернышевский Н.Г. |

##### **Раунд второй- Литературный.**

1. Назовите 3 литературных имени, связанных личной дружбой и тем, что все они, так или иначе были связаны с Симбирском?

2. Назовите имя писателя, уроженца Симбирской губернии, который написал 3 романа и все они начинаются на букву «О»?

3. Легендарный герой Отечественной войны 1812 года, поэт и прозаик. Во время войны организовал партизанские действия, которые причиняли огромный ущерб французам. Кто этот человек?

Ему принадлежат строки:

« Я люблю кровавый бой,

Я рожден для службы царской!

Сабля, водка, конь гусарский,

С вами век мне золотой!»

4.Этого поэта сатирика ненавидели в родном городе за то, что он вывел образы жителей в сатирическом ключе. Сейчас его именем названа одна из центральных улиц нашего города. Кто этот поэт?

5. Этот опальный писатель поселился в поместье отца- Дворянской Терешке , отбыл ссылку в Илимском остроге. А попал он в ссылку за сочинение зловерной книги «Путешествие из Петербурга в Москву». Кто этот писатель и как сейчас называется это село?
6. Кто автор слов песни « По Дону гуляет казак молодой»?Где он родился?
7. Кто является автором стихов гимна Ульяновской области?
8. Кто автор этих строк? О ком идет речь в стихах?

Жизни баловень счастливый,  
Два венка ты заслужил,  
Знать, Суворов справедливо  
Грудь тебе перекрестил.

#### **Раунд третий - географический**

- С какими областями и республиками граничит Ульяновская область?
- Каково население Ульяновской области (на 1.01.2005 год)?
- Это реликтовое озеро расположено в юго-западной части Николаевского района, на высоком плато с абсолютной высотой 320 метров. Здесь сохранились представители флоры ледниковых эпох.
- Как называли поделочный камень из группы кальцитов, варьирующих по цвету от светло - желтого до темно-бурого, содержащего пирит и перламутр?
- Какие две реки Ульяновской области текут параллельно друг другу, но в противоположных направлениях?
- Почему в пойме Суры много озер?
- Есть ли в Ульяновской области горы?
- Ульяновск- порт 5 морей. Назовите эти моря и объясните, каким образом они соединены с нашим регионом?
- Назовите положительные и отрицательные черты географического положения области?
- Почему в Ульяновской области не выращивают озимую пшеницу, а выращивают озимую рожь?

#### **Раунд четвертый –биологический**

- 1.Традиционное место обитания этого полуводного реликтового животного, ровесника динозавров- Симбирский-Ульяновский край. Кто это?
2. Многие исследователи считают, что именно этот цветок, растущий и в настоящее время на юге Старокулаткинского района Ульяновской области, стал для писателя Аксакова прообразом «Аленького цветочка».Что это за цветок?
3. Реликтовое растение «Ундоровских гор».
- 4.Этот заказник расположен по реке Бирюч в западной части крупного северного района Ульяновской области и занимает площадь 750 га. Здесь имеется крупный родник служащий водозабором питьевой воды районного центра этого района, а также на реке имеется водохранилище на площади 43 га.

#### **Ответы на викторину.**

Раунд первый –исторический.

- 1.Восстания Степана Разина и Емельяна Пугачева.
- 2.Казанское ханство.
- 3.в 1648 году. Богдан Хитрово по приказу царя Алексея Михайловича в междуречье Волги и Свияги , там где эти реки наиболее близко подходят друг к другу был основан город- крепость Симбирск (первоначально (Синбирск)
4. 1708 г. Казанская губерния.
- 5.Тургенев Николай Иванович, Ивашов Василий Петрович, Флегонт Миронович Башмаков.
- 6.в 1864 г. 13.августа (9 дней)
- 7.Ундоры.
8. За успешную оборону то войск Степана Разина.
9. 434 школы.
10. 1,2,4,5,6 ,7, 9, 10,11,14,16

Раунд второй- литературный.

Пушкин А.С., Н.М. Языков, Д.В. Давыдов  
Гончаров (Обрыв, Обломов, Обыкновенная история)  
Денис Васильевич Давыдов.

Д.Д. Минаев

Радищев; Село-Радищево

Д.П. Ознобишин, уроженец села Троицкое, Инзенского района.

Марянин Николай

Языков (о Давыдове)

Раунд третий –географический

Регион граничит с Самарской, Саратовской , Пензенской областями, а так же с республиками :

Мордовия, Чувашия, Татарстан.

Население 1млн.322000 тыс . жителей

Белое озеро

СимбирцитСвияга , Волга

Пойма Суры Сложена рыхлыми породами, поэтому река имеет много миандров.

Нет. Т.к. Ульяновская область находится в пределах Восточно- Европейской равнины.

По этим водным путям можно попасть в Каспийское, Черное, Белое, Азовское, Средиземное моря.

Положительные: равнинный рельеф, умеренно- континентальный климат, наличие Волги и других водных ресурсов, лесостепь, удобное транспортное положение.

Отрицательные: континентальность, большая удаленность от морей, большая расчлененность рельефа.

10.Рожь более зимостойкая, а пшеница более теплолюбивая.

Раунд четвертый- биологический

Выхухоль

Пион тонколистый

Ветреница алтайская

Новоникулинский заказник.

## Приложение №5. Тест «Контрольные нормативы»

### Упражнение. Начальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-Н).

Обучаемый последовательно выполняет назначенные проверяющим пять приемов.

Например. Исходное положение - изготовка к бою без оружия; 1 - выполнить один из приемов самостраховки (кувырок вперед, падение назад, падение на бок); 2 - встать, взять автомат, изготавиться к бою (в этот момент "противник" выполняет захват автомата), освободиться от захвата автомата; 3 - выполнить подставку автоматом от удара ногой снизу; 4 - нанести укол штыком в мишень с выпадом (без выпада); 5 - нанести удар автоматом (прикладом сбоку, штыком или магазином).

Выполнение обучаемым начального комплекса приемов рукопашного боя (РБ-Н) оценивается:

"зачтено" - если выполнено пять приемов;

"не зачтено" - если не выполнен хотя бы один прием.

При этом выполнение отдельных приемов оценивается:

"выполнено" - если прием проведен согласно описанию быстро, уверенно и доведен до завершения;

"не выполнено" - если прием проведен не в соответствии с описанием или не доведен до завершения.

### Упражнение. Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1).

#### Упражнение. Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов.

#### Упражнение. Комплекс рукопашного боя с автоматом (карабином) на 8 счетов.

Обучаемому назначается пять предусмотренных программой обучения приемов из различных групп: приемы боя с оружием; приемы боя рукой и ногой<sup>1</sup>; освобождение от захватов; обезоруживание противника.

Вместо одного из приемов (с оружием или боя рукой и ногой) может назначаться комплекс приемов рукопашного боя на 8 счетов (с автоматом или без оружия). Перед выполнением комплекса на 8 счетов обучаемый выполняет назначенные приемы самостраховки, которые оцениваются одновременно с комплексом.

Выполнение каждого приема оценивается:

"отлично" - если прием выполнен согласно описанию быстро и уверенно;

"хорошо" - если прием выполнен согласно описанию, но недостаточно быстро и уверенно;

"удовлетворительно" - если прием выполнен согласно описанию, но медленно и с нарушением слитности движения, или допущена потеря равновесия, но конечная цель достигнута;

"неудовлетворительно" - если прием не выполнен или выполнен не в соответствии с описанием.

Выполнение комплекса приемов рукопашного боя на 8 счетов оценивается:

"отлично" - если комплекс выполнен согласно описанию, без технических ошибок, без неоправданных остановок между элементами;

"хорошо" - если комплекс выполнен согласно описанию, но допущены незначительные технические ошибки: чрезмерный замах при выполнении атакующих действий, чрезмерный замах и амплитуда при выполнении защитных действий, недостаточная скорость выполнения технических действий, неоправданные остановки при переходе от защитных действий к атакующим, допущены незначительные технические ошибки в приемах самостраховки;

"удовлетворительно" - если комплекс выполнен согласно описанию, но допущены значительные ошибки: пропуск одного действия (элемента), остановки при выполнении комплекса, потеря равновесия (без падения), значительные ошибки при выполнении приемов самостраховки;

"неудовлетворительно" - если комплекс грубо искажен, пропущено два и более действия, допущено падение.

Оценка обучаемого по рукопашному бою (РБ-1) складывается из оценок, полученных им за выполнение всех приемов и комплекса рукопашного боя на 8 счетов, и определяется:

"отлично" - если более половины оценок "отлично", а остальные - "хорошо";

"хорошо" - если более половины оценок не ниже "хорошо", а остальные - "удовлетворительно";

"удовлетворительно" - если более половины оценок "удовлетворительно" при отсутствии неудовлетворительных оценок, или если одна оценка "неудовлетворительно" при наличии не менее одной не ниже "хорошо".

## Приложение №6. Тест «Контрольные нормативы»

### Физическая подготовка

Упражнение 1. **Комплекс вольных упражнений № 1.**

Упражнение 2. **Комплекс вольных упражнений № 2.**

Упражнение 3. **Подтягивание на перекладине.**

«отл.» - 12 раз, «хор.» - 10 раз, «уд.» - 7 раз.

Упражнение 9. **Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.**

«отл.» - 12 раз, «хор.» - 9 раз, «уд.» - 7 раз.

Упражнение 12. **Прыжок ноги врозь через козла в длину.**

"отлично" — если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при приземлении;

"хорошо" — если упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки (касание снаряда без потери темпа, неустойчивое приземление);

"удовлетворительно" — если упражнение выполнено согласно описанию, но были допущены значительные ошибки (падение или опора руками о землю после приземления);

"неудовлетворительно" — если упражнение не выполнено или искажено.

Упражнение 17. **Комплексное силовое упражнение.**

«отл.» - 48 раз, «хор.» - 44 раз, «уд.» - 40 раз.

Упражнение 34. **Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий.**

«отл.» - 2 мин 20 сек, «хор.» - 2 мин 25 сек, «уд.» - 2 мин 35 сек.

Упражнение 43. **Бег на 100 м.**

«отл.» - 14,4 сек, «хор.» - 15 сек, «уд.» - 16 сек.

Упражнение 44. **Челночный бег 10х10 м.**

«отл.» - 27 сек, «хор.» - 28 сек, «уд.» - 29 сек.

Упражнение 46. **Бег на 1 км.**

«отл.» - 3 мин 30 сек, «хор.» - 3 мин 40 сек, «уд.» - 4 мин 10 сек.

Упражнение 47. **Бег на 3 км.**

«отл.» - 12 мин 45 сек, «хор.» - 13 мин 10 сек, «уд.» - 13 мин 45 сек.

Упражнение 50. **Метание гранаты Ф-1 (600 г) на дальность.**

«отл.» - 40 м, «хор.» - 35 м, «уд.» - 30 м.

Упражнение 53. **Лыжная гонка на 5 км.**

«отл.» - 29 мин, «хор.» - 30 мин, «уд.» - 31 мин.

Упражнение 57. **Плавание на 100 м вольным стилем.**

«отл.» - 2 мин 00 сек, «хор.» - 2 мин 16 сек, «уд.» - 2 мин 50 сек.

**Приложение №7. Положение «Игра Орлёнок»**  
**Приложение №8. Ситуационные задачи**

**ситуационная задача №1**

На Ваших глазах на пешеходном переходе пр Ленинского комсомола 12 в 11.20 произошло дорожно-транспортное происшествие: водитель ГАЗ 3110 сбил пешехода. Водитель скрылся с места происшествия. Пострадавший находится на проезжей части дороги. Пешеход без сознания, не дышит.

Окажите первую помощь!!

**ситуационная задача №3**

в 14.25 Бабушка, Сидорова Татьяна Петровна, сидящая на скамейке у входа в подъезд в доме Стасова 126 у 3 подъезда, ваша соседка, не ответила на ваше приветствие, на которое обычно всегда отвечает.

Окажите первую помощь!!

**ситуационная задача №4**

Ребёнок около 6 лет на детской площадке у дома Сурова 22 в 10.20 ударился головой о бетонный бордюр. Мальчик лежит неподвижно не стонет не зовёт на помощь.

Окажите первую помощь!!

**ситуационная задача №5**

Из бассейна на центральном пляже г Ульяновска в обед вытащили мальчика, который нырнул и в течение 3 минут не появился над уровнем воды.

Окажите первую помощь!!

**ситуационная задача №6**

В приоткрытом гараже в ГСК Комплекс вечером обнаружен мужчина около 30 лет, лежащий на полу, машина работает на холостых оборотах.

Окажите первую помощь!!

**ситуационная задача №7**

Из люка канализации На ул Гагарина 36в 12.30 достали мужчину около 30 лет без сознания.

Окажите первую помощь!!

**ситуационная задача №8**

В школе СОШ 72 ученицу 8 класса Перову Надежду 17 лет в 13.10 укусила пчела в область шеи. У неё начал быстро развиваться отек тканей шеи. Её усадили на стул и она потеряла сознание.

Окажите первую помощь!!

**ситуационная задача №9**

В помещении класса по труду в 16.00 обнаружен ученик 10 класса Серов Александр 16 лет лежащий без сознания на электрическом проводе.

Окажите первую помощь!!

**ситуационная задача №10**

На Ваших глазах на автомобильной дороге по ул Пушкирева 16 в 13.00 произошло дорожно-транспортное происшествие: водитель ГАЗ 3110 сбил велосипедиста девушку около 20 лет. Водитель скрылся с места ДТП. Пострадавший находится на проезжей части дороги. Велосипедист не стонет, не зовёт на помощь.

Окажите первую помощь!!