

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
БИЛИБИНСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО КЛУБА «ПРОРЫВ»**

для обучающихся 5 - 9 классов

срок реализации 5 лет

**Составитель: П.В. Польшиков
Педагог дополнительного образования**

2024г. с. Омолон

Пояснительная записка

Программа «Юнармия» составлена на основании следующих нормативных документов:
Программа внеурочной деятельности «ЮНАРМИЯ» для обучающихся 5-9 классов (далее – программа) разработана с учетом требований и положений, изложенных в следующих документах:

«Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р;

Устав Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМИЯ» от 28.05.2016;

Положение о региональных отделениях, местных отделениях Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМИЯ», утвержденное решением Главного штаба ВВПОД «ЮНАРМИЯ», протокол № 4 от 26.01.2017; на основании федеральной рабочей программы воспитания; на основании рабочей программы воспитания МАОУ ДО БР ЦДО

Актуальность Программы.

Программа направлена на формирование у детей патриотизма, ценностного отношения к своей малой и большой Родине, которую нужно оберегать, посредством реализации программы военно-патриотического воспитания детей и молодежи во внеурочной деятельности, в повышении значимости военно-патриотического воспитания обучающихся через интегрированную деятельность по следующим взаимосвязанным направлениям:

- познавательная деятельность;
- туристско-краеведческая деятельность;
- спортивно-оздоровительная деятельность.

Актуальность данной программы подтверждается словами президента Российской Федерации В.В. Путина: «У нас нет, и не может быть никакой другой объединяющей идеи, кроме патриотизма» и учитывает запросы со стороны детей и родителей на содержание программы военно-патриотического и гражданского воспитания.

Педагогическая целесообразность программы.

Всероссийское детско-юношеское военно-патриотическое общественное движение «ЮНАРМИЯ» образовано по инициативе министерства обороны РФ в 2016 году, в целях улучшения патриотического воспитания. Это сравнительно молодое движение, которое растёт и набирает свои обороты. Во многих образовательных организациях движение «ЮНАРМИЯ» реализуется через реализацию модуля «Детские общественные объединения» Примерной программы воспитания. Программа основана на комплексном подходе к подготовке молодого человека «новой формации», умеющего жить в современных условиях: компетентного, мобильного, с высокой культурой общения, готового к принятию справедливых решений, умеющего эффективно взаимодействовать с окружающим миром.

Реализация программы основывается на тесной межпредметной интеграции с дисциплинами «История», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Физическая культура», «География», «Краеведение».

Процесс формирования готовности к защите Отечества у обучающихся строится с учетом имеющихся знаний, жизненного опыта, общих задач обучения и воспитания. Программа способствует освоению учебной информацией лично значимого характера, опираясь на высокую эмоциональность, впечатлительность, восприимчивость, формирования у обучающихся чувства восхищения воинами Вооруженных Сил РФ, формировании желания в будущем встать в их ряды.

При разработке содержания программы учитывались:

- основные закономерностей развития теории военно-патриотического воспитания;
- интегративность – охват многих сфер человеческой деятельности;
- направленность на формирование у обучающихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности для снижения отрицательного влияния «человеческого фактора» на безопасность личности, общества и государства.

Отбор содержания программы проведен с учетом системного подхода, в соответствии с которым обучающиеся должны освоить содержание, значимое для формирования гуманистического мировоззрения, познавательной, нравственной культуры, ценностного отношения к своему здоровью и мотивационной установки на ведение здорового образа жизни, любви к своему краю и его истории.

Описание места программы в учебном плане.

Содержание Программы предполагает ее освоение за 5 лет обучения на уровне основного общего образования.

Объем Программы на весь курс внеурочной деятельности составляет 204 часов. Программа для обучающихся 5 – 9 классов рассчитана на 6 часов в неделю.

Цель и задачи программы.

2.1. Цель программы: формирование активной гражданской позиции, патриотизма у обучающихся посредством вовлечения их в деятельность по приобретению социально значимых знаний о военно-историческом наследии Отечества и престиже военной службы, формированию готовности к выполнению священного долга по защите Родины, следованию идеям здорового образа жизни, воспитанию любви к родному краю.

2.2. Задачи программы:

- воспитать готовность к защите Отечества, к действиям в экстремальных ситуациях;
- расширить и углубить знания об истории, о многонациональной культуре и традициях России и родного края;
- обучить начальным знаниям по основам военной службы;
- систематизировать представления о требованиях, предъявляемых к будущему военнослужащему, о порядке призыва и прохождения военной службы;
- познакомить со структурой Вооруженных сил, назначением видов и родов войск, их вооружением и боевыми возможностями;
- обучить приемам стрельбы из пневматического оружия, метания гранаты в цель;
- сформировать умения действовать в строю;

- сформировать способность осмысливать события и явления действительности во взаимосвязи прошлого, настоящего и будущего;
- сформировать потребность в ведении здорового образа жизни, двигательной активности посредством физического воспитания, физической подготовки, физического развития.

Формы организации учебного процесса внеурочной деятельности:

Беседы, лекции, строевые подготовки, практические занятия.

Воспитательный потенциал кружка:

Целевые ориентиры:

Патриотическое воспитание

- сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру;
- проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране;
- проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России;
- знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности;
- принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.

Формы контроля оценки результатов освоения обучающимися: зачет /не зачет (для всех)

Планируемые результаты освоения Программы

Личностные результаты:

- осознанное отношение к национальным базовым ценностям, России, своему народу, своему краю, отечественному культурно-историческому наследию, государственной символике, законам РФ, русскому и родному языку, народным традициям, старшему поколению;
- понимание и осознание моральных норм и правил нравственного поведения, в том числе этических норм взаимоотношений в семье, между поколениями, носителями разных убеждений, представителями различных социальных групп;
- положительный опыт взаимодействия со сверстниками, старшим поколением и младшими детьми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
- осознание влияния негативных факторов на здоровье каждого человека, группы людей, сообщества в целом;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Обучающийся получит возможность научиться:

- приводить примеры применения различных типов вооружения и военной техники в войнах и конфликтах различных исторических периодов, проследить их эволюцию;
- описывать работу частей и механизмов автомата Калашникова при стрельбе;
- выполнять нормативы неполной разборки и сборки автомата Калашникова;
- выполнять нормативы надевания противогаза, респиратора и общевойскового защитного комплекта (ОЗК);

Содержание программы

Раздел 1. Общественно-государственная подготовка.

История создания юнармейского движения в России. Знакомство с кодексом чести юнармейца. Изучение текста юнармейской клятвы. Александр Невский. Дмитрий Донской. Реформы Петра Великого. Создание армии и флота. П.А. Румянцев. А.В. Суворов. Ф.Ф. Ушаков. Вооруженные Силы СССР в Великой Отечественной войне. Города-герои и города Воинской славы. Выдающиеся военные ученые и конструкторы России. Русские оружейники. Российская армия сегодня. Виды Вооруженных Сил. Рода войск. Знаки различия военнослужащих Российской армии. Награды современной России. Ордена и медали.

Раздел 2. Строевая подготовка.

Строй и их виды. Обязанности солдат перед построением и в строю. Предварительная и исполнительные команды. Флаги и знамёна. Правила расположения флагов. Правила подъема и спуска флага, исполнения гимна. Строевая стойка. Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно», «разойдись», «заправиться», «отставить», «головные уборы – снять (надеть)», «по порядку (на первый-второй) рассчитайсь». Движение строевым и походным шагом. Повороты на месте и в движении. Отдание воинского приветствия на месте и в движении, в головном уборе и без него. Выход из строя. Подход к начальнику и возвращение в строй. Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный и обратно.

Раздел 3. Основы первой доврачебной помощи.

Требования по соблюдению правил личной и общественной гигиены. Правила ухода за кожей, руками, ногами. Значение личной гигиены при пребывании в полевых условиях. Алгоритм оказания первой доврачебной помощи. Правила вызова машины скорой помощи. Телефоны спасательных служб. Клиническая и биологическая смерть. Признаки биологической смерти. Первая помощь при нарушениях дыхания. Искусственная вентиляция легких. Проведение сердечнолегочной реанимации. Кома и обморок. Принципы оказания первой помощи при травмах. Способы остановки кровотечений. Виды кровотечений. Места прижатия артерий к костям (общая сонная, поверхностная височная, лицевая, подключичная, лучевая, локтевая, подкрыльцовая, бедренная). Вывихи, переломы, ушибы и растяжения. Первая помощь, иммобилизация конечности. Проникающие ранения грудной клетки. Отравления (бензином, угарным газом, ягодами, грибами). Пищевые отравления. Тепловой и солнечный удар. Помощь при переохлаждении, общем замерзании, обморожениях. Домашняя, автомобильная и походная аптечка. Состав и назначение. Применение медикаментозных средств. Наложение давящей повязки. Тренировка наложения ленточного и турникетного жгутов

на конечности и шею. Тренировка в выполнении приёмов ИВЛ. Имобилизация конечностей. Переноска и транспортировка пострадавшего с различными типами травм. Косыночные повязки. Бинтовые повязки: круговая, спиральная, черепашья, восьмиобразная, чепец. Участие в соревнованиях по военно-медицинской подготовке, игра «Спасатель».

Раздел 4. Огневая подготовка.

Общие правила безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Положение оружия, меры безопасности при обращении с ним во время следования на транспортных средствах, несения боевой службы, на занятиях и стрельбах. Порядок осмотра оружия и патронов перед стрельбами. Меры предосторожности при устранении задержки. Правила заряжания и разряжения оружия. Меры безопасности при стрельбе холостыми патронами и при использовании имитационных средств. Полет пули в воздухе. Образование траектории. Пробивное (убойное) действие пули. Рассеивание. Автомат Калашникова во всех его модификациях. Модификации, история создания. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата. Последовательность неполной сборки и разборки автомата. Назначение и общее устройство основных частей и механизмов. Отработка приемов неполной сборки - разборки оружия. Подготовка винтовки к стрельбе и стрельба из пневматической винтовки. Подготовка упора для стрельбы сидя. Виды изготовок для стрельбы из винтовки лежа, сидя, стоя. Выполнение стрельб из пневматической винтовки. Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки. Порядок выполнения команд при производстве стрельб. Заряжение, прицеливание, наводка, спуск курка. Стрельба из пневматической винтовки на 5 метров - 3 выстрела по белому листу 10x10 см. Задание: попасть тремя пулями – «отлично», двумя пулями – «хорошо», одной пулей – «удовлетворительно». Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки на 5м по спортивной мишени количество выстрелов: 3 пробных, 5 зачетных. Соревнования по сборке и разборке автомата Калашникова.

Раздел 5. Общефизическая и специальная физическая подготовка.

Техника безопасности на занятиях. Значение занятий физической подготовкой для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности. Правила проведения спортивных игр. Техника безопасности при проведении спортивных игр. Общеразвивающие упражнения: ходьба на носках, на пятках, в полуприседе; бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра; прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны; круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами; упражнения на развитие силы, скорости, скоростно- силовых качеств, гибкости, выносливости. Специальные упражнения: техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа, через партнера; переползания разных типов: по- пластунски, крокодил; кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок; стойка на руках, ходьба и отжимания на руках. Техника передвижений: шагом, бегом, приставным шагом, челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо). Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки). Проведение спортивных игр: командные «выбивалы». Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: «пятнашки», «вышибала», «выталкивание из круга», «конный бой», «перетягивание каната». Тренировка в метании учебной гранаты на дальность и точность. Способы преодоления

единой полосы препятствий. Тренировка в преодолении отдельных препятствий и слитное прохождение. Сдача нормативов по физподготовке.

Раздел 6. Начальная туристская подготовка.

Туризм как спорт и отдых. Туристические возможности края. Виды спортивного туризма: автомобильный, мото и велотуризм, туризм пешеходный, горный, лыжный, водный конный. Специфика пешего, горного, лыжного походов. Основные требования при разработке маршрута. Групповое и личное снаряжение. Бивачное снаряжение (палатки, спальные мешки, теплоизоляционные подстилки, влагоизоляция, костровые принадлежности и примуса). Рюкзаки, одежда и обувь. Уход за ними. Снаряжение для отдельных видов туризма. Ремонтный набор. Общие требования к продуктам питания. Питательность, сохранность. Нормы закладки. Водосолевой режим на маршруте. Страховочное снаряжение. Виды страховки. Альпинистские узлы: проводник, проводник-восьмерка, австрийский проводник, встречный, встречный-восьмерка, грейпвайн, прямой, брамшкотовый, удавка, обмоточный, стремя, булинь. Выбор безопасного и удобного места для бивака. Организация ночлега в лесной и степной зоне. Последовательность бивачных работ, распределение обязанностей между участниками группы. Костры и их виды. Понятие ориентирования. Схемы, кроки, план. Обращение с картой и ее хранение в походных условиях. Общие сведения об условных знаках. Масштабы топографических и географических карт. Стороны горизонта. Пользование компасом в походе. Измерение расстояний на карте. Личная гигиена туриста в походе. Специфические травмы и заболевания. Предупреждение переохлаждения и обморожений. Охрана природы и туризм. Формы участия в охране природы. Охрана памятников истории и культуры. Знакомство со снаряжением. Укладка рюкзака, установка палатки. Составление меню, приготовление пищи на костре, меры предосторожности. Вязка узлов. Ходьба на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах. Торможение «плугом» и «полуплугом». Остановка падением. Подъемы и «прихлопом», «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Тропление лыжни на открытой местности, в лесу и при движении по азимуту. Разбивка бивака. Разжигание костров: решетка, колодец, шалаш, таежный. Изготовление дровяного примуса. Определение сторон горизонта с помощью компаса. Движение с использованием компаса от исходной точки на заданное расстояние с возвратом на точку стояния. Изучение топографических знаков. Ориентирование в помещении по плану.

Требования к знаниям и умениям.

По окончании курса данной программы, обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности на занятиях по физической, стрелковой, строевой подготовке;
- Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы пневматической винтовки;
- Специфику физической подготовки;
- Меры безопасности при обращении с пневматической винтовкой и патронами;
- Правила прицеливания и стрельбы из пневматической винтовки;
- Государственную и военную символику;
- Дни воинской славы России;
- Структуру Вооруженных Сил Российской Федерации;
- Символы воинской чести;
- Правила оказания первой помощи при различных видах травм;

- Правила безопасного поведения у водоемов, при пожаре, в природных экстремальных ситуациях;
- Опасные природные факторы и защиту от их влияния;
- Современные средства поражения;
- Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи;

Должны уметь:

- Правильно прицеливаться и прицельно вести стрельбу по мишени;
- Выполнять строевые приемы на месте и в движении по одному и в отделении согласно Строевому уставу Вооруженных Сил Российской Федерации;
- Выполнять перевязку при различных видах травм, останавливать кровотечение различными способами, накладывать шины при различных переломах;
- Надевать противогаз; ОЗК
- Применять различные туристические узлы, в зависимости от ситуаций;
- Применять различные способы преодоления естественных препятствий в пешем походе;
- Ориентироваться на местности с помощью карты и компаса.

Тематическое планирование.

№ п\п	Название разделов и тем	Количество часов
1	Раздел 1. Общественно-государственная подготовка.	24
	Тема1. История создания юнармейского движения в России. Знакомство с кодексом чести юнармейца. Изучение текста юнармейской клятвы.	4
	Тема2. Александр Невский. Дмитрий Донской. Реформы Петра Великого. Создание армии и флота. П.А. Румянцев. А.В. Суворов. Ф.Ф. Ушаков.	4
	Тема3. Вооруженные Силы СССР в Великой Отечественной войне. Города-герои и города Воинской славы. Тема4. Выдающиеся военные ученые и конструкторы России. Русские оружейники. Тема5. Российская армия сегодня. Виды Вооруженных Сил. Рода войск. Знаки различия военнослужащих Российской армии. Награды современной России. Ордена и медали.	8
2	Раздел 2. Строевая подготовка.	12
	Тема1. Строи и их виды. Обязанности солдат перед построением и в строю. Предварительная и исполнительные команды. Флаги и знамёна. Правила расположения флагов. Правила подъема и спуска флага, исполнения гимна.	4
	Тема2. Строевая стойка. Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «вольно», «разойдись», «заправиться», «отставить», «головные уборы – снять (надеть)», «по порядку (на первый-второй) рассчитайсь».	4
	Тема3. Движение строевым и походным шагом. Повороты на месте и в движении. Отдание воинского приветствия на месте и в движении, в головном уборе и без него.	4
3	Раздел 3. Основы первой доврачебной помощи.	48

	Тема1. Требования по соблюдению правил личной и общественной гигиены. Правила ухода за кожей, руками, ногами. Значение личной гигиены при пребывании в полевых условиях.	8
	Тема2. Алгоритм оказания первой доврачебной помощи. Правила вызова машины скорой помощи. Телефоны спасательных служб.	8
	Тема3. Клиническая и биологическая смерть. Признаки биологической смерти. Первая помощь при нарушениях дыхания. Искусственная вентиляция легких. Проведение сердечнолёгочной реанимации. Кома и обморок. Принципы оказания первой помощи при травмах.	8
	Тема4. Способы остановки кровотечений. Виды кровотечений. Места прижатия артерий к костям (общая сонная, поверхностная височная, лицевая, подключичная, лучевая, локтевая, подкрыльцовая, бедренная). Вывихи, переломы, ушибы и растяжения. Первая помощь, иммобилизация конечности.	8
	Тема5. Проникающие ранения грудной клетки. Отравления (бензином, угарным газом, ягодами, грибами). Пищевые отравления. Тепловой и солнечный удар. Помощь при переохлаждении, общем замерзании, обморожениях. Домашняя, автомобильная и походная аптечка. Состав и назначение. Применение медикаментозных средств. Наложение давящей повязки. Тренировка наложения ленточного и турникетного жгутов на конечности и шею.	8
	Тема6. Тренировка в выполнении приёмов ИВЛ. Иммобилизация конечностей. Переноска и транспортировка пострадавшего с различными типами травм. Косыночные повязки. Бинтовые повязки: круговая, спиральная, черепашья, восьмиобразная, чепец. Участие в соревнованиях по военно-медицинской подготовке, игра «Спасатель».	8
4	Раздел 4. Огневая подготовка.	48
	Тема1. Общие правила безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Положение оружия, меры безопасности при обращении с ним во время следования на транспортных средствах, несения боевой службы, на занятиях и стрельбах. Порядок осмотра оружия и патронов перед стрельбами.	8
	Тема2. Меры предосторожности при устранении задержки. Правила заряжания и разряжения оружия. Меры безопасности при стрельбе холостыми патронами и при использовании имитационных средств. Полет пули в воздухе. Образование траектории. Пробивное (убойное) действие пули. Рассевание.	8
	Тема3. Автомат Калашникова во всех его модификациях. Модификации, история создания. Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата. Последовательность неполной сборки и разборки автомата. Назначение и общее устройство основных частей и механизмов. Отработка приемов неполной сборки - разборки оружия.	8
	Тема4. Подготовка винтовки к стрельбе и стрельба из пневматической винтовки. Подготовка упора для стрельбы сидя. Виды изготовок для стрельбы из винтовки лежа, сидя, стоя. Выполнение стрельб из пневматической винтовки. Тренировка в	8

	стрельбе из пневматической винтовки. Порядок выполнения команд при производстве стрельбы. Заряжание, прицеливание, наводка, спуск курка.	
	Тема5. Стрельба из пневматической винтовки на 5 метров - 3 выстрела по белому листу 10x10 см. Задание: попасть тремя пулями – «отлично», двумя пулями – «хорошо», одной пулей – «удовлетворительно». Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки на 5м по спортивной мишени количество выстрелов: 3 пробных, 5 зачетных.	8
	Тема6. Соревнования по сборке и разборке автомата Калашникова.	8
5	Раздел 5. Общефизическая и специальная физическая подготовка.	48
	Тема1. Техника безопасности на занятиях. Значение занятий физической подготовкой для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности. Правила проведения спортивных игр. Техника безопасности при проведении спортивных игр.	8
	Тема2. Общеразвивающие упражнения: ходьба на носках, на пятках, в полуприседе; бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра; прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны; круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами; упражнения на развитие силы, скорости, скоростно- силовых качеств, гибкости, выносливости.	8
	Тема3. Специальные упражнения: техника подстраховки и самостраховки при падениях вперед, назад, в стороны, и из положения сидя и лежа, через партнера; переползания разных типов: по- пластунски, крокодил; кувырки вперед, назад, прыжок-кувырок; стойка на руках, ходьба и отжимания на руках.	8
	Тема4. Техника передвижений: шагом, бегом, приставным шагом, челночное перемещение (влево, вперед, назад, вправо). Акробатическая подготовка (кувырки, перевороты, прыжки).	8
	Тема5. Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость: «пятнашки», «вышибала», «выталкивание из круга», «конный бой», «перетягивание каната». Тренировка в метании учебной гранаты на дальность и точность.	8
	Способы преодоления единой полосы препятствий. Тренировка в преодолении отдельных препятствий и слитное прохождение. Сдача нормативов по физподготовке.	8
6	Раздел 6. Начальная туристская подготовка.	24
	Тема1. Туризм как спорт и отдых. Туристические возможности края. Виды спортивного туризма: автомобильный, мото и велотуризм, туризм пешеходный, горный, лыжный, водный конный.	4

	<p>Тема2. Специфика пешего, горного, лыжного походов. Основные требования при разработке маршрута. Групповое и личное снаряжение. Бивачное снаряжение (палатки, спальные мешки, теплоизоляционные подстилки, влагоизоляция, костровые принадлежности и примуса). Рюкзаки, одежда и обувь. Уход за ними..</p>	4
	<p>Тема3. Снаряжение для отдельных видов туризма. Ремонтный набор. Общие требования к продуктам питания. Питательность, сохранность. Нормы закладки. Водосолевой режим на маршруте. Страховочное снаряжение. Виды страховки. Альпинистские узлы: проводник, проводник-восьмерка, австрийский проводник, встречный, встречный-восьмерка, грейпвайн, прямой, брамшкотовый, удавка, обмоточный, стремя, булинь. Выбор безопасного и удобного места для бивака. Организация ночлега в лесной и степной зоне. Последовательность бивачных работ, распределение обязанностей между участниками группы.</p>	4
	<p>Тема4. Костры и их виды. Понятие ориентирования. Схемы, кроки, план. Обращение с картой и ее хранение в походных условиях. Общие сведения об условных знаках. Масштабы топографических и географических карт. Стороны горизонта. Пользование компасом в походе. Измерение расстояний на карте. Личная гигиена туриста в походе. Специфические травмы и заболевания. Предупреждение переохлаждения и обморожений. Охрана природы и туризм. Формы участия в охране природы. Охрана памятников истории и культуры. Знакомство со снаряжением. Укладка рюкзака, установка палатки. Составление меню, приготовление пищи на костре, меры предосторожности. Вязка узлов.</p>	4
	<p>Тема5. Ходьба на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах. Торможение «плугом» и «полуплугом». Остановка падением. Подъемы и «прихлопом», «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Тропление лыжни на открытой местности, в лесу и при движении по азимуту. Разбивка бивака. Разжигание костров: решетка, колодец, шалаш, таежный. Изготовление дровяного примуса.</p>	4
	<p>Тема6. Определение сторон горизонта с помощью компаса. Движение с использованием компаса от исходной точки на заданное расстояние с возвратом на точку стояния. Изучение топографических знаков.</p>	4
<p>Итого:</p>		204

Список литературы

Список основной литературы:

1. Воробьёв Ю.Л. «Основы безопасности жизнедеятельности» - М, 2018г (5-9 класс);
2. Воробьёв Ю.Л. «Основы безопасности жизнедеятельности» - М, 2018г (8 класс);
3. Выдрин И.Ф. «Начальная военная подготовка» - М, 2017г;
4. Синяев А.Д. «В помощь призывнику» - М, 2017г;
5. Домушин А.П. «Первые и впервые» - М, 2014г;
6. Зырянов А.А. «Общевоинские уставы» - М, 2014г;
7. Лутовинов В.И. «Подготовка учащейся молодёжи к защите Отечества и военной службе» - М, 2003г;
8. Махальцов В.Д. «Проблемы патриотического воспитания: опыт, перспективы» - Новосибирск, 2005г;
9. Боярский В.И. «Партизаны и армия» - М, 2011 г;
10. Яроцкий А.П. «Знай стрелковое оружие» - М, 2017г;
11. Яроцкий А.П. «Наставление по стрелковому делу. Автомат Калашникова (АК)» - М, 2017г;
12. Казаков Д.Ф. «Виды Вооружённых Сил Российской Федерации» - М, 2017 г.

Список дополнительной литературы:

1. Гаранин А.К. «Создание и оснащение класса по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности»: методические рекомендации – Саратов: МКУ «ГМЦ», 2017. – 18 с.
2. Допризывная подготовка и военно-патриотическое воспитание молодежи: Учебно-методическое пособие для руководителей образовательных организаций, преподавателей-организаторов ОБЖ и БЖ по организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и патриотической подготовке к военной службе в образовательных организациях среднего общего образования, образовательных организациях среднего профессионального образования и учебных центрах военно-патриотического воспитания молодежи / Сост. И.А. Пивоваров, Б.А. Буланов, В.Н. Осипов, А.Н. Пархомнюк, В.В. Сидорук, С.И. Мозжилин; под ред. И.А. Пивоварова. ГАУ ДПО «СОИРО», 2018. – 104 с.
3. Организация и проведение мероприятий по военно-патриотическому воспитанию: учебно-методическое пособие / О.С. Белухина, С.А. Карасев, С.И. Мозжилин и др. – Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2018. – 120 с.
4. Строевая подготовка: учебно-методическое пособие для преподавателей-организаторов ОБЖ и БЖ по организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и патриотической подготовки к военной службе в образовательных организациях среднего общего образования, среднего профессионального образования и учебных центрах военно-патриотического воспитания молодежи / А.К. Гаранин, Д.Ю. Суханов, И.Н. Трофимов и др. – Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2020. – 60 с. Сайты, используемые при подготовке и проведении занятий
5. Название сайта Электронный адрес Совет безопасности РФ <http://www.scrf.gov.ru>
Министерство внутренних дел <http://www.mvd.ru>
МЧС России <http://www.emercom.gov.ru> Министерство здравоохранения РФ <http://www.minzdrav-rf.ru> Министерство обороны РФ <http://www.mil.ru> Министерство образования и науки РФ <http://www.mon.gov.ru>