

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета № 1
от «31» августа 2023

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №174 от «31» августа 2023

И.о. директора ДДЮТ _____ С.В. Бурлак

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Юный армеец»

3 год обучения
Группа № 20
14 – 17 лет

Мельников Дмитрий Александрович,
педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса

Коллектив объединения будет ознакомлен с календарями мероприятий оборонно-спортивной, военно- и гражданско-патриотической, физкультурно-спортивной направленности профильных учреждений и организаций. За прошедшие 2 года была создана команда для участия в Региональном этапе Игр Орленок и Школа безопасности. На 3 году обучения команда продолжает принимать участие в профильных соревнованиях.

Задачи года

Обучающие:

- Расширить кругозор и эрудицию обучающихся по военным и военно-историческим темам; познакомить с военно-историческими достопримечательностями родного края;

- Освоить знания об основных опасных и чрезвычайных ситуациях их последствиях для личности, общества и государства, сформировать основные навыки и умения безопасного поведения в условиях ЧС, соблюдения норм здоровьесберегающего и природосообразного поведения в природной и социальной среде;

- Сформировать специализированные умения и навыки для участия в профильных соревнованиях по военно-спортивному многоборью: по стрелковой и строевой подготовке, по противопожарной подготовке, по дорожной безопасности, по медицинской подготовке и гражданской обороне, по туристскому многоборью;

- Способствовать формированию навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- Сформировать представления о значении оборонно-спортивной, военно-патриотической деятельности для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического, умственного), о их позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).

Развивающие:

- Способствовать физическому развитию обучающихся;

- Способствовать саморазвитию обучающимися умений планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности снаряжения и оборудования, организации места занятий, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- Способствовать формированию умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- Сформировать навыки самостоятельной работы с информационными источниками: семейные архивы, окружающие люди, литература, картографический материал, опубликованные и фондовые документы, открытое информационное пространство;

- Сформировать устойчивый интерес к воинским, военизированным, экспедиционным специальностям и желание получить соответствующую предпрофессиональную подготовку.

Воспитательные:

- Способствовать формированию основ гражданственности и патриотизма, активной гражданской позиции;

- Способствовать повышению уровня коммуникативной культуры; развивать этические качества, воспитывать умение работать в группе, команде;

- Воспитывать морально-волевые качества, социальную ответственность (ответственность за себя, за других, за общее дело, инициативность, настойчивость, целеустремленность);

- Способствовать формированию общественной активности учащихся, повышению степени их социализации в обществе, расширению мотиваций к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- Развить потребности учащихся в здоровом и безопасном образе жизни: интересном, творчески активном, физически здоровом, интеллектуально насыщенном, социально приемлемом и общественно полезном,

- Воспитывать бережное отношение к природе, способствовать формированию целостного экологического (холистического) мировоззрения – взгляда на мир в его единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- Сформировать сплоченный коллектив объединения, способный к эффективным совместным действиям в условиях коллективного дела (проекта).

Планируемые результаты освоения программы

Базовым результатом освоения образовательной программы является освоение учащимися основ оборонно-спортивной, военно-патриотической деятельности. Кроме того, программа способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у учащихся универсальных метапредметных способностей (компетенций), выходящих за рамки образовательной программы.

Предметные результаты освоения программы:

- Расширение общекультурного кругозора и эрудиции учащихся, знакомство с военно-историческими достопримечательностями родного края и других регионов России, формирование познавательного интереса к истории и географии своей страны, понимания роли России в мировой истории, воспитание чувства гордости за национальные свершения, открытия, победы;

- Освоение знаний об основных опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, формирование основных навыков и умений безопасного поведения в условиях ЧС; соблюдения норм здоровьесберегающего и природосообразного поведения в природной и социальной среде;

- Формирование специализированных знаний, умений и навыков по начальной военной подготовке для участия в профильных соревнованиях по военно-спортивному многоборью;

- Формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;

- Формирование представлений о значении оборонно-спортивной, военно-патриотической деятельности для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на гармоничное развитие человека.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы:

- Физическое развитие учащихся;

- Умения планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- Формирование навыков самостоятельной работы с информационными источниками;

- Формирование устойчивого интереса к воинским, военизированным, экспедиционным специальностям и желания получить соответствующую предпрофессиональную подготовку.

Личностные результаты освоения программы обучающимися:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, уважительного отношения к России, родному краю, своей семье, истории, культуре, природе нашей

страны, её современной жизни, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

– Формирование основ коммуникативной культуры, уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

- Формирование волевых качеств личности: дисциплинированности, трудолюбия и упорства при достижении поставленных целей, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, за порученное дело;

- Формирование общественной активности учащихся, создание условий для их социализации в обществе; наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- Формирование потребностей учащихся в здоровом и безопасном образе жизни;

- Осознание разнообразия, целостности и взаимосвязанности окружающего мира природы и общества, сформированность элементарных правил экологической культуры, нравственного поведения в мире природы и людей;

- Формирование сплоченного коллектива объединения, способного к эффективным совместным действиям в условиях коллективного дела (проекта).

Календарно-тематический план

2023-2024 учебный год

Группа №1 – 6 – 1 (6 часов в неделю - 3-й год обучения)

№	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
1	1	Планы учебного года. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по ОТ.	1	05.09.2023	
2	1	Планы учебного года. Краткий обзор тем программы. Инструктаж по ОТ.	1	07.09.2023	
2	4	Вид Первая помощь на соревнованиях Зарница и Школа безопасности.	1	07.09.2023	
3	8	Туристская полоса препятствий.	6	10.09.2023	
3	12	Спортивные игры.	2	10.09.2023	
4	14	Работа с информацией, обобщение и анализ.	1	12.09.2023	
5	9	Вид спорта спортивное ориентирование. Спортивные карты.	2	14.09.2023	
6	6	Меры безопасности на дорогах. Правила поведения для пешеходов, велосипедов, других движущихся устройств. Дорожные знаки.	1	19.09.2023	
7	4	Виды и назначение повязок. Отработка наложения повязок и шин.	2	21.09.2023	
8	16	Участие в проведении соревнований.	4	24.09.2023	
9	2	Терминология (строевой устав). Строй и управление им. Строевые приемы и действия без оружия индивидуально и в составе подразделения.	1	26.09.2023	
10	13	Действия командира в бою. Основы психологии.	2	28.09.2023	
11	12	Развитие морально волевых качеств при занятиях	1	03.10.2023	

		физической культурой. Комплекс ГТО.			
12	3	Меры безопасности при обращении со стрелковым оружием. Изготовка к стрельбе. Правила прицеливания. Корректировка стрельбы	2	05.10.2023	
13	9	Участие в тренировках и соревнованиях по очному и он-лайн спортивному ориентированию	6	08.10.2023	
13	12	Развитие силовых способностей и скоростно-силовых.	2	08.10.2023	
14	7	Огнетушители. Знаки безопасности. Снаряжение и оборудование пожарных.	1	10.10.2023	
15	14	Организация интернет-взаимодействия. Организация дистанционных занятий. Использование социальных сетей.	2	12.10.2023	
16	8	Действия в чрезвычайных ситуациях (ЧС) и поисково-спасательные работы. Организация поисково-спасательных операций.	1	17.10.2023	
17	9	Ориентирование на местности.	2	19.10.2023	
18	12	Спортивные игры.	4	22.10.2023	
19	12	Общеразвивающие упражнения. Бег на короткие дистанции.	1	24.10.2023	
20	9	Современные виды он-лайн ориентирования. Заданное направление.	2	26.10.2023	
21	3	Неполная разборка и сборка АК.	1	31.10.2023	
22	9	Современные виды он-лайн ориентирования. Заданное направление.	2	02.11.2023	
23	8	Подготовка выставки-презентации (устный отчет), подготовка материалов и докладчиков для публичного выступления. Выступление с устным отчетом.	1	07.11.2023	
24	12	Подготовка и сдача нормативов ГТО. Спортивные игры.	2	09.11.2023	
25	10	История и культура Санкт-Петербурга и Ленинградской области.	2	12.11.2023	
25	8	Личное, групповое, специальное туристское снаряжение для пешеходных, водных, лыжных походов	6	12.11.2023	
26	3	Устройство и назначение пневматической винтовки.	1	14.11.2023	
27	9	Участие в тренировках и соревнованиях по спортивному ориентированию.	2	16.11.2023	
28	12	Подготовка и сдача нормативов ГТО. Спортивные игры.	1	21.11.2023	
30	13	Организация командирами работы в малых группах. Отработка приемов строевой подготовки.	2	23.11.2023	
31	8	Знаки МКС. Действия в сложных погодных и природных условиях. Охрана природы. Способы обустройства бивуака. Типы костров.	4	26.11.2023	
32	8	Способы обустройства бивуака. Типы костров.	1	28.11.2023	
33	9	Чтение топографических и спортивных карт. Ориентирование на местности.	2	30.11.2023	
34	7	Надевание боевой одежды пожарного. Прокладывание рукавной линии от источника, автоцистерны. Пожарно-прикладная эстафета.	1	05.12.2023	

35	12	Силовые упражнения. Кросс. Упражнения на развитие координации движений, ловкости.	2	07.12.2023	
36	8	Специальное снаряжение для занятий горным туризмом, спелеотуризмом, скалолазанием. Страховочные системы. Веревки. Карабины. Спуско-подъемные устройства.	6	10.12.2023	
36	12	Условия сдачи норм ГТО. Развитие выносливости.	2	10.12.2023	
37	11	Военная служба и порядок её прохождения солдатами, матросами, сержантами и старшинами Вооружённых Сил РФ	1	12.12.2023	
38	12	Подготовка и сдача нормативов ГТО. Лыжная тренировка. Спортивные игры.	2	14.12.2023	
39	3	Правила прицеливания. Корректировка стрельбы.	1	19.12.2023	
40	15	Основы фото и видеосъемки. Современные программы редактирования.	2	21.12.2023	
41	12	Условия сдачи норм ГТО. Развитие выносливости.	4	24.12.2023	
42	8	Лыжи и лыжные крепления. Правила подбора, подготовки, эксплуатации, хранения	1	26.12.2023	
43	8	Тактика прохождения различных препятствий и командного взаимодействия при занятиях лыжным туризмом	2	28.12.2023	
44	12	Лыжная тренировка. Основные ходы на лыжах. Спуски и подъемы.	1	09.01.2024	
45	2	Соревнования «Статен в строю, силен в бою».	2	11.01.2024	
46	12	Лыжная подготовка	6	14.01.2024	
46	8	Техника и тактика лыжного туризма. Значение дисциплины при преодолении препятствий.	2	14.01.2024	
47	5	Современные средства поражения, защита от них. Фильтрующий противогаз. Общевоинской защитный комплект.	1	16.01.2024	
48	8	Особенности пешеходных путешествий, их преимущества и недостатки.	2	18.01.2024	
49	10	История и культура Санкт-Петербурга и Ленинградской области.	1	23.01.2024	
50	12	Лыжная тренировка. Основные ходы на лыжах. Лыжный биатлон.	2	25.01.2024	
51	8	Техника и тактика лыжного туризма. Значение дисциплины при преодолении препятствий.	4	28.01.2024	
52	2	Строевые приёмы и действия без оружия: строевая стойка, повороты на месте, движение	1	30.01.2024	
53	11	Краткий обзор военной техники по функциональному назначению	2	01.02.2024	
54	4	Личная гигиена, профилактика заболеваний. Строение и функции организма человека. Закаливание.	1	06.02.2024	
55	2	Размыкание и смыкание на месте. Перемена направления захождением плечом.	2	08.02.2024	
56	8	Лыжи и лыжные крепления. Правила подбора, подготовки, эксплуатации, хранения.	6	11.02.2024	
56	5	Выполнение норматива одевания противогаса ГП-5 на себя и пострадавшего. Выполнение норматива надевания ОЗК (плащом) Снятие ОЗК.	2	11.02.2024	
57	5	Средства индивидуальной защиты. Специальная	1	13.02.2024	

		защитная одежда.			
58	12	Спортивные игры.	2	15.02.2024	
59	6	Виды «Безопасное колесо», «Дорога Без Опасности» на Играх «Зарница». Решение билетов теоретической части соревнований.	1	20.02.2024	
60	12	Подготовка и сдача нормативов ГТО. Спортивные игры.	2	22.02.2024	
61	5	Условия вида «Операция Защита» на играх Зарница и Школа безопасности. Практические занятия: Выполнение норматива одевания противогаза ГП-5 на себя и пострадавшего. Выполнение норматива надевания ОЗК (плащом) Снятие ОЗК.	4	25.02.2024	
62	9	Чтение топографических и спортивных карт.	1	27.02.2024	
63	12	Спортивные игры. Нормы ГТО: отжимания, наклоны, подтягивание.	2	29.02.2024	
64	8	Правила организации и проведения туристских путешествий. Подбор группы.	1	05.03.2024	
65	9	Ориентирование на местности. Измерение расстояний по карте.	2	07.03.2024	
66	8	Способы и правила автономного выживания человека в природе. Основные навыки и умения, которыми должен обладать человек, оказавшийся в ситуации автономного выживания в природе.	8	10.03.2024	
67	12	Разминочный комплекс. Бег на короткие дистанции.	1	12.03.2024	
68	8	Техника и тактика пешеходного туризма.	2	14.03.2024	
69	9	Ориентирование на местности. Измерение расстояний по карте.	1	19.03.2024	
70	7	Надевание боевой одежды пожарного.	2	21.03.2024	
71	8	Преодоление туристской полосы препятствий.	4	24.03.2024	
72	8	Вид Туристская полоса препятствий на соревнованиях Школа безопасности и Орленок	1	26.03.2024	
73	8	Правила организации и проведения туристских путешествий. Подбор группы. Определение цели, задач, района путешествия	2	28.03.2024	
74	8	Составление плана подготовки. Сбор сведений о районе похода.	1	02.04.2023	
75	10	Памятные места Ленинградской области. Дни воинской славы.	2	04.04.2024	
76	9	Составление схемы маршрута. Измерение азимутов по карте и на местности.	1	09.04.2024	
77	9	Ориентирование по выбору и заданному направлению	2	11.04.2024	
78	9	Измерение и построение углов на карте. Измерение расстояний по карте.	6	14.04.2024	
78	8	Тактика прохождения различных препятствий и командного взаимодействия при участии в соревнованиях по водному туризму	2	14.04.2024	
79	3	Назначение, устройство и принцип действия автомата Калашникова. Тактико-технические характеристики АК-74.	1	16.04.2023	
80	4	Раны и травмы. Шины и лангеты. Элементарные способы транспортировки пострадавшего (на носилках, на плаще).	2	18.04.2024	

81	8	Розжиг костров. Постройка временных укрытий.	1	23.04.2024	
82	3	Назначение и устройство частей и механизмов автомата. Порядок неполной разборки и сборки АК	2	25.04.2024	
83	8	Тактика прохождения различных препятствий и командного взаимодействия при участии в соревнованиях по водному туризму	4	28.04.2024	
84	8	Практикум по знакам МКАС, азбуке Морзе. Бросание спасательного конца.	1	30.04.2024	
85	8	Питание в путешествии. Основные принципы. Составление раскладки	2	02.05.2024	
86	8	Умение сигнализировать о своем местонахождении при помощи переговорных радиостанций, таблиц, визуальных и жестовых кодовых сигналов. Знаки МКАС.	1	07.05.2024	
87	2	Отработка действий знаменной группы.	2	11.05.2024 вместо 09.05.2024	
88	6	Отработка элементов соревнований Безопасное колесо на велосипедах с использованием препятствий.	2	12.05.2024	
88	10	Города-герои, города воинской славы, города трудовой доблести	1	12.05.2024	
88	14	Работа с поисковыми системами и профильными интернет-ресурсами	1	12.05.2024	
88	15	Работа с фото и видео-материалами.	2	12.05.2024	
88	8	Составление раскладки. Учет расхода продуктов. Расчет питания, подбор и закупка продуктов	2	12.05.2024	
89	11	Морально-психологические основы военной службы. Сила воинских традиций.	1	14.05.2024	
90	4	Оказание ПМП при различных повреждениях и травмах, острых состояниях. Транспортировка пострадавшего.	2	16.05.2024	
91	9	Отметки высот, уреза воды. Характеристика местности по рельефу	1	21.05.2024	
92	10	Выдающиеся полководцы России. Движение «Юнармия».	2	23.05.2024	
93	9	Участие в тренировках и соревнованиях по очному и он-лайн спортивному ориентированию	4	26.05.2024	
94	9	Способы измерения расстояний на местности. Средний шаг, его измерение.	1	28.05.2024	
95	17	Подведение итогов полугодия, года.	2	30.05.2024	
		ИТОГО	222		

Содержание программы третьего года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Краткий обзор тем программы, техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

РАЗДЕЛ «Начальная военная подготовка»

2. Строевая подготовка.

Теория: Терминология (строевой устав). Строй и управление ими.

Практические занятия: Строевые приемы и действия без оружия индивидуально и в составе подразделения. Выход из строя и подход к начальнику. Строй и управление ими.

Обязанности командиров и солдат перед построением и в строю. Строевые приёмы и действия без оружия: строевая стойка, повороты на месте, движение. Отдание воинского приветствия на месте и в движении без оружия. Размыкание и смыкание на месте. Перемена направления захождением плечом. Перестроение отделения из одной шеренги в две и обратно. Знаменная группа. Виды соревнований: «Статен в строю, силен в бою», «Равнения на знамена», «Пост №1».

3. Огневая подготовка.

Теория: Меры безопасности при обращении со стрелковым оружием. Устройство и назначение пневматической винтовки. Уход. Хранение. Изготовка к стрельбе. Правила прицеливания. Корректировка стрельбы. Назначение, устройство и принцип действия автомата Калашникова. Тактико-технические характеристики АК-74. Назначение и устройство частей и механизмов автомата. Порядок неполной разборки и сборки АК.

Практические занятия: Стрельба из пневматической винтовки из положения лежа, стоя, с колена. снаряжение магазина АК 30-ю патронами. Порядок неполной разборки, сборки АКМ и АК-74, ТТХ основных видов Российского стрелкового оружия, гранат, запалов, мин, гранатометов, патронов. снаряжение магазина АКМ и АК-74. Уход и правила хранения огнестрельного оружия (АК).

4. Медицинская подготовка.

Теория: Личная гигиена, профилактика заболеваний. Строение и функции организма человека. Краткие сведения о строении организма. Медицинские препараты. Общая фармакология. Асептика и антисептика.

Практические занятия: Гигиена физических упражнений, гигиена тела. Гигиена обуви, одежды. Медицинская аптечка (походная, индивидуальная, домашняя). Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка. Назначение и дозировка. Личная аптечка, индивидуальные медицинские препараты, аллергия, противопоказания. Походный травматизм, заболевания в походе. Средства профилактики заболеваний и травматизма в походе. Раны и травмы. Шины и лангеты. Элементарные способы транспортировки пострадавшего (на носилках, на плаще). Виды и назначение повязок. Отработка наложения повязок и шин.

РАЗДЕЛ «Школа безопасности»

5. Безопасность жизнедеятельности в техногенной среде

Теория: Цели и задачи ГО, организация российской системы предупреждения и действия в ЧС. Современные средства поражения, защита от них. Фильтрующий противогаз. Общевойсковой защитный комплект. Цели, задачи и структура гражданской обороны. Организация гражданской обороны в нашей стране. Современное оружие массового поражения и защита от них. Средства индивидуальной защиты. Специальная защитная одежда. Условия вида «Операция Защита» на играх Зарница и Школа безопасности.

Практические занятия: Выполнение норматива одевания противогаза ГП-5 на себя и пострадавшего. Выполнение норматива надевания ОЗК (плащом) Снятие ОЗК.

6. Правила дорожного движения и безопасность на дороге.

Теория: Меры безопасности на дорогах. Правила поведения для пешеходов, велосипедов, других движущихся устройств. Дорожные знаки. Районные и городские соревнования Безопасное Колесо. Условия проведения, теоретические и практические задачи. Виды «Безопасное колесо», «Дорога Без Опасности» на Играх «Зарница». Решение билетов теоретической части соревнований.

Практические занятия: Ситуационные задачи, связанные с действиями участников дорожного движения. Решение билетов теоретической части соревнований. Отработка элементов соревнований Безопасное колесо на велосипедах с использованием препятствий.

7. Противопожарная подготовка.

Теория: Правила обращения с огнем в квартире, доме, на природе. Пользование газо и электроприборами. Причины возникновения пожара в доме, квартире, способы тушения. Правила обращения с легковоспламеняющимися жидкостями, горючими веществами, средствами бытовой химии. Угарный газ, меры предосторожности при пользовании печами. Правила установки елки, электрогирлянд, пользования пиротехническими средствами. Пожарное оборудование. Типы огнетушителей. Условия вида «Комбинированная пожарная эстафета на городских соревнованиях «Школа безопасности». Боевая одежда пожарного.

Практические занятия: Правила разведения костров в лесу, на открытом пространстве. Надевание боевой одежды пожарного. Прокладывание рукавной линии от источника, автоцистерны. Пожарно-прикладная эстафета.

РАЗДЕЛ «Туристская подготовка.»

8. Туристская подготовка.

Теория: Спортивный туризм. Дисциплина Дистанция (пешеходная, водная). Правила проведения. Условия соревнований. Техника и тактика пешеходного туризма. Вид Туристская полоса препятствий на соревнованиях Школа безопасности и Орленок.

Техника и тактика водного туризма. Условия соревнований на катамаранах. Водные суда – катамараны и байдарки. Спасательные средства и их хранение. Вид Техника водного туризма на соревнованиях Школа безопасности.

Охрана природы. Основы безопасности.

Личное, групповое, специальное туристское снаряжение для пешеходных, водных, лыжных походов. Требования к снаряжению. Палатка и ее комплектация. Шатер «Зима». Специальное снаряжение для занятий горным туризмом, спелеотуризмом, скалолазанием. Веревки статические и динамические. Карабины, их виды. Спуско-подъемные устройства, их виды, правила выбора.

Лыжи и лыжные крепления. Правила подбора, подготовки, эксплуатации, хранения. Личное снаряжение и требования к нему: малый вес, теплоизоляционные свойства, непродуваемость. Подбор и способы утепления обуви.

Суда, используемые для путешествий: байдарки, катамараны, гребные лодки и шлюпки. Типы, устройство, такелаж, подготовка, сборка-разборка, комплектация. Походное оборудование судна. Особенности упаковки вещей и продуктов. Эксплуатация: укладка груза, размещение людей, профилактика повреждений. Спасательные средства и их хранение.

Ремонтный набор.

Костровой набор, способы обустройства бивуака. Типы костров. Способы разведения костра. Основы безопасности.

Питание в путешествии. Основные принципы. Составление раскладки. Основные правила питания. Химический состав и калорийность пищи. Энергозатраты в походе и их восполнение. Дневной рацион питания. Подбор продуктов питания. Дары природы. Лесная аптека, использование трав и травяных сборов в пищу

Виды и назначение узлов.

Способы и правила автономного выживания человека в природе. Основные навыки и умения, которыми должен обладать человек, оказавшийся в ситуации автономного выживания в природе. Умение рассчитывать необходимый минимальный объем пищи и воды. Владение способами добычи и очистки питьевой воды в природе. Умение ориентироваться на местности с помощью карты, компаса, других приборов и без них. Умение разводить костер при помощи подручных средств. Знания технологии постройки временных укрытий. Умение сигнализировать о своем местонахождении при помощи переговорных радиостанций, таблиц, визуальных и жестовых кодовых сигналов. Флажный

семафор. Знаки МКАС. Действия в сложных погодных и природных условиях. Съедобные грибы, ягоды.

Обустройство бивуака в различных климато-географических зонах: лесная (таежная), безлесная, на берегах равнинных рек и водоемов. Правила техники безопасности и охраны природы. Распределение и контроль выполнения бытовых обязанностей. Выбор и заготовка топлива. Общественно-полезная работа и ее организация. Свертывание бивуака. Обустройство бивуака в экстремальных ситуациях, из подручных средств и материалов.

Правила организации и проведения туристских путешествий.

Подбор группы. Определение цели, задач, района путешествия. Особенности водных путешествий, их преимущества и недостатки. Особенности экспедиций, их отличия от путешествий. Распределение обязанностей.

Составление плана подготовки. Сбор сведений о районе похода. Разработка маршрута, расчет переходов. Схемы и графики движения. Составление плана-графика похода.

Техника и тактика пешеходного туризма. Движение в походе. Нормы переходов. Движение по равнине, по сильнопересеченной местности. Движение в лесу через кустарник и завалы. Движение по склонам. Движение по заболоченной местности. Водные преграды. Техника преодоления естественных препятствий. Меры предосторожности. Страховка и самостраховка. Значение дисциплины при преодолении препятствий.

Техника и тактика лыжного туризма. Основные ходы на лыжах с рюкзаком. Подъемы, спуски, торможения, тропление лыжни. Особенности преодоления препятствий зимой.

Техника и тактика водного туризма. Техника гребли, движения, управления судном. Распорядок, режим и график движения судов. Выбор линии движения. Разведка пути. Тактика прохождения препятствий.

Правила поведения в лесу, на воде, при преодолении препятствий, во время грозы, на борту судна. Сигналы бедствия. Применение спасательных средств. Значение слаботанности экипажа, группы. Обеспечение безопасности.

Обсуждение похода. Просмотр походных фото- и видеоматериалов.

Подготовка отчета (по разделам и должностям). Вводная часть, характеристика района путешествия. Техническое описание маршрута, картографический материал. Материально-финансовое обеспечение похода. Краеведческая и общественно-полезная работа. Выводы, рекомендации, приложения.

Организация выставки-презентации отчета и итогового туристского вечера. Подготовка и участие в туристско-краеведческих конференциях, конкурсах, чтениях.

Действия в чрезвычайных ситуациях (ЧС) и поисково-спасательные работы. Организация поисково-спасательных операций.

Практические занятия: Укладка рюкзака. Туристские узлы. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Организация лагеря. Костер (разжигание, поддержание). Приготовление пищи на костре. Сушка вещей. Согрев. Меры безопасности. Характеристики местности по рельефу. Виды ориентиров. Определение сторон горизонта по местным признакам, выход к ближайшему жилью, источники света в ночное время..

Преодоление препятствий в спортивном туризме. Техника и тактика пешеходного туризма. Туристская полоса препятствий. Преодоление препятствий по наведенным и закрепленным перилам. Страховка. Принципы и требования. Техника пешеходного (ТПТ) и водного (ТВТ) туризма. Специальное снаряжение для занятий горным туризмом, спелеотуризмом, скалолазанием. Страхочные системы. Вербки. Карабины. Спуско-подъемные устройства.

Составление раскладки. Учет расхода продуктов. Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Правила сбора грибов, ягод. Приготовление пищи в походных условиях. Распределение, транспортировка и хранение продуктов.

Организация бивуака в различных условиях. Различные способы устройства тагана. Разведение костра для приготовления пищи и сушки снаряжения, при сильном ветре и наличии осадков. Дежурство у костра в ночное время. Снятие бивуака. Розжиг костров. Постройка временных укрытий. Практикум по знакам МКАС, азбуке Морзе. Бросание спасательного конца.

Инвентаризация группового снаряжения. Ремонт палаток, тентов. Сборка и разборка байдарок, катамаранов, профилактический ремонт судов и такелажа. Подготовка и ремонт лыжного инвентаря.

Составление плана подготовки путешествия. Сбор информации о районе похода. Работа с литературой и картами. Разработка маршрута, составление схем, выкопировок, крок. Оформление маршрутных документов.. Подбор и подготовка личного, группового, специального снаряжения.

Отработка умений и навыков действий на маршруте индивидуально и в составе группы / экипажа. Тренировка по веревочной технике в условиях спортивного зала и улицы. Преодоление туристской полосы препятствий. Тренировка по технике водного туризма, по технике лыжного туризма. Комбинированный, пешеходный или водный поход..

Подготовка отчета (индивидуально и группами). Оформление фотостендов и фотогазеты, летописи, рабочего видеофильма. Подготовка выставки-презентации (устный отчет), подготовка материалов и докладчиков для публичного выступления. Выступление с устным отчетом.

Тактика прохождения различных препятствий и командного взаимодействия при участии в соревнованиях по спортивному, водному, пешеходному туризму, лазертагу.

Участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам.

РАЗДЕЛ «Топография и ориентирование»

9. Топография и ориентирование.

Теория. Вид спорта «спортивное ориентирование». Топографические и спортивные карты. Условные обозначения. Масштаб. Способ горизонталей. Сечение. Заложение. Бергштрих. Отметки высот, уреза воды. Характеристика местности по рельефу. Чтение топографических и спортивных карт. Азимут (истинный и магнитный). Местное магнитное склонение. Измерение и построение углов на карте. Измерение расстояний по карте. Современные виды он-лайн ориентирования. Заданное направление. "Трейл-О". "Спринт/ТемпО". Первые Всероссийские игры по ориентированию Точный азимут.

Практические занятия. Чтение топографических и спортивных карт. Ориентирование на местности. Измерение расстояний по карте. Способы измерения расстояний на местности. Средний шаг, его измерение. Измерение расстояния шагами и по времени движения. Составление схемы маршрута. Измерение азимутов по карте и на местности. Ориентирование по выбору и заданному направлению. Ориентирование в лабиринте. Участие в тренировках и соревнованиях по очному и он-лайн спортивному ориентированию. Трейл-О. "Спринт/ТемпО".

РАЗДЕЛ «Общественно-государственная подготовка»

10. Öffentlich-историческая подготовка.

Теория: Основные этапы становления и развития Российской государственности: Древняя Русь, Московское государство, императорская Россия, Советская форма государственности, конституционные основы Российской Федерации. Санкт-Петербург – морская столица России.

История войн и военных конфликтов. Памятные даты. Дни воинской славы. Выдающиеся полководцы России. Города-герои, города воинской славы, города трудовой доблести.

Великая Отечественная война 1941-1945 гг. Имена героев – на карте Санкт-Петербурга. Памятные места Ленинградской области. Дни воинской славы. Страна. Гимн. Гербы.

Оружие победы. Санкт – Петербург – Петроград – Ленинград. Исторически значимые места Выборгского района. Блокада Ленинграда. Города герои.

Символы государства. История Государственных символов России. Символы современной России. Государственный флаг. Российский герб. Гимн России.

Всероссийские детско-юношеские движения: Школа безопасности, Движение «Юнармия». История организаций. Символика. География движений. Форма, знаки различия. Устав и гимн. Клятва юнармейца.

История и культура Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

Практические занятия: Виртуальная экскурсия или посещение музеев. Участие в игре «Мой город – Санкт-Петербург».

11. Основы военных знаний.

Теория: Вооруженные силы России (ВС РФ). Структура, назначение, состав. Виды и рода войск. Структура Российских Вооруженных сил. Воинские звания. Общевоинские уставы ВС РФ.

Военная техника России. Краткий обзор военной техники по родам войск: военная сухопутная, военно-морская, военно-воздушная, техника инженерных войск, морской пехоты и т. д. Краткий обзор военной техники по функциональному назначению: ракетная, артиллерийская, бронетанковая, авиационная, корабельная техника, техника связи. Тактико–технические характеристики основных видов современной техники.

Воинская обязанность и военная служба граждан России, порядок ее прохождения. Воинская присяга – клятва воина на верность Родине.

Боевой дух российского военнослужащего. Семь качеств русского солдата, которых опасались противники: Сила воли. Целеустремленность. Стойкость. Сплоченность. Солидарность. Храбрость. Хладнокровие.

РАЗДЕЛ «Физическая подготовка»

12. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Развитие морально-волевых качеств. Комплекс ГТО. Условия сдачи норм ГТО. Просмотр видеоматериалов по сдаче норм ГТО.

Практические занятия: Разминочный комплекс. Бег на короткие и длинные дистанции. Силовые упражнения. Упражнения на развитие координации движений, ловкости.

Кросс. Развитие силовых способностей и скоростно-силовых, выполнение нормативов по бегу на короткие дистанции и выполнение упражнений силовой гимнастики. Развитие скоростных способностей, подготовительные упражнения для основ рукопашного боя. Развитие выносливости. Подготовка и сдача нормативов ГТО. Спортивные игры.

Лыжная тренировка. Основные ходы на лыжах. Спуски и подъемы. Лыжный биатлон.

РАЗДЕЛ «Специальная подготовка»

13. «Школа командиров».

Теория. Ключевые компетенции XXI века. Действия командира в бою. Основы психологии. Качества лидера. «Кодекс чести офицера». Есть место подвигу сегодня. О подвигах российских военнослужащих в борьбе с мировым терроризмом в 21 веке. *Практика.* Действия командира в различных видах соревнований – строевая подготовка, лазертаг, «маршрут выживания», КТМ.

14. Основы работы с информационными технологиями

Теория: Работа с информацией, обобщение и анализ. Использование социальных сетей.

Практические занятия: Освоение технологии дистанционного обучения, работа с поисковыми системами и профильными интернет-ресурсами.

15. Школа фотовидеооператоров.

Теория. Основы фото и видеосъемки. Современные программы редактирования.

Практические занятия. Работа с фото и видео-материалами. Создание коллажа, слайдшоу, презентаций, видеофильмов. Подбор звукового ряда.

16. Практикум волонтерской деятельности

Теория: Волонтерство как средство патриотического воспитания молодежи.

Акции. Традиции милосердия на Руси, феномен благотворительности и меценатства в России; волонтерская деятельность в современной России; международный опыт волонтерской деятельности;

Социальный проект в волонтерской работе. Понятие, сущность, этапы проектной деятельности.

Виды конкурсов и соревнований. Правила соревнований, Положения и Условия проведения соревнований. Оборудование и методика проведения отдельных этапов соревнований, конкурсов. Методика судейства соревнований. Командная работа на отдельных этапах соревнований. Техника и тактика преодоления (прохождения) отдельных этапов, выполнения отдельных заданий.

Практические занятия: Участие в организации и проведении соревнований по туристической полосе препятствий, биатлону, водным видам туризма, соревнования внутри объединений. Экологические акции.

18. Итоговое занятие.

Практические занятия: Подведение итогов учебного года, обсуждение планов на следующий учебный год.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2023-2024уч.г

Год обучения	Дата начала обучения по прогр.	Дата окончания обучения по прогр.	Всего учеб. недель	К-во учеб. часов	Режим занятий
3 г.о.	01 сентября	08 июня 2023	37	222	1 раз в неделю по 1 часу, 1 раз в неделю по 2 часа, выезды - 1 раз в месяц по 8 часов, 1 раз в месяц по 4 часа