

Муниципальное учреждение
«Управление образования Администрации Таштагольского района»
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей
«Детский оздоровительно – образовательный (профильный) центр «Сибиряк»»

«ПАТРИОТЫ РОССИИ»

ПРОГРАММА

**дополнительного образования детей
военно–патриотической направленности**

Разработал:
Щемелинин А.П., педагог
дополнительного
образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Патриот» дополнительного образования детей рассчитана на возраст обучающихся от 13 – 18 лет. Срок реализации – 3 года.

Данная программа направлена на социальное становление, патриотическое воспитание, формирование активной гражданской позиции подростков в процессе интеллектуального, духовного, нравственного и физического развития, подготовку обучающихся к защите Отечества, формирование чувства гордости за свой народ и страну, приобщение к системе культурных ценностей, воспитание стремления к здоровому образу жизни.

Программа может быть использована в работе педагогов других учреждений дополнительного образования района, а также учителями общеобразовательных школ.

Программа составлена на основе программ для спортивных школ в соответствии с Законом РФ «Об образовании», Федеральным Законом от 13.01.96 №12-ФЗ и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.03.95 №233, нормативными документами Министерства общего и профессионального образования РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующими работу спортивных школ.

В современных условиях развития нашего общества глубокие перемены, происходившие в жизни России, повлияли на ослабление внимания к патриотическому воспитанию подрастающего поколения. В общественном сознании и в сознании молодежи получили широкое распространение равнодушие, эгоизм, цинизм, не мотивируемая агрессивность, неуважительное отношение к государству и социальным институтам. И как вследствие этого, отношение большинства молодежи к жизни - потребительское. Увеличилось число юношей не готовых к службе в армии ни физически, ни морально.

Нет ни одного универсального рецепта как воспитать ребенка - в будущем настоящего гражданина, который любит свою Родину, ту, в которой он родился, где корни его народа, который будет бороться за её возрождение. Реформирование общества в наши дни сориентировало людей, болеющих за будущее страны, на разработку новых концепций воспитания нового поколения, цели и содержание которых базируются на общечеловеческих ценностях: вечное стремление человека к добру, красоте, истине, справедливости, к самосовершенствованию. Особое место отводится чувству любви к родному очагу, к своему Отечеству. Отечество — это единственное уникальное для каждого человека: Родина, данная ему судьбой, завещанная его предками.

Патриотизм активизирует духовный потенциал ребенка, поднимает уровень развития личности на более высокую ступень. Ценностные ориентации, связанные с патриотическими чувствами, обеспечивают активное деятельностное вхождение детей в жизнь общества.

В настоящее время в российском обществе происходят события, связанные с изменениями всех сфер нашей жизни. Экономические преобразования, расслоение общества, коснувшееся каждой семьи, привели к смене мироощущений и ценностных ориентаций детей и подростков, усилилось их отчуждение от мира взрослых, негативное отношение к понятиям человеческого достоинства, гражданского долга, личной ответственности. Растущий дефицит гуманности, социальная напряженность, деформация семей отрицательно влияют на нравственное и физическое здоровье подрастающего поколения. Появился новый тип войн – террористические войны, от которых страдают прежде всего мирные граждане, как правило не подготовленные к экстремальным ситуациям. Поэтому одним из перспективных направлений развития учащихся в плане

подготовки юношей к службе в армии, является развитие сети дополнительного образования детей и подростков.

Любая страна нуждается в наличии действенной системы патриотического воспитания. Его содержание должно соответствовать сложившейся в стране ситуации, а его системе надлежит быть гибкой и постоянно изменяющейся в свете современных требований. Исследования ученых убедительно доказали, что военно-патриотическое воспитание тесно связано с воспитанием патриотизма. Однако имеются отличия. Если патриотическое воспитание призвано готовить и труду, и к обороне, то главная цель военно-патриотического воспитания – подготовка к защите Отечества, т.е. подготовить молодежь к экстремальной ситуации вооруженной борьбы с агрессором, сформировать готовность к службе в силовых структурах.

Поэтому как никогда актуальна программа «Патриот», разработанная и реализуемая военно-патриотическим объединением с учетом изменений социально-политического климата страны.

Программа рассчитана на обучающихся 13-18 лет, тех, кто проявляет желание подготовить себя физически и морально к службе в армии, главное условие участия в программе - отсутствие медицинских противопоказаний. Программа успешно реализуется в каникулярное время в лагерях, на сплавах и при проведении экскурсий военно-патриотической направленности.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена проблемами интеллектуального и социального развития детей в современном обществе.

Ребенок не рождается с готовыми формами поведения, логическим мышлением, знанием о мире. Он усваивает опыт предыдущих поколений и формируется как личность в социальном окружении через влияние моделей, социальных ролей и культуры в целом.

Исходя из этого,

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: создание условий и возможностей для формирования и становления целостной личности - **гражданина и патриота.**

ЗАДАЧИ:

- социальное становление, патриотическое воспитание, формирование активной гражданской позиции подростков в процессе интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития;

- подготовка обучающихся к защите Отечества;

- обучение умению вести себя правильно в экстремальных ситуациях, уметь помочь себе и окружающим;

- формирование чувства гордости за свой народ и страну;
- помощь молодежи в определении смысла жизни в условиях социально-экономических изменений;
- приобщение детей к системе культурных ценностей, отражающих богатство общечеловеческой и родной российской культуры;
- развитие стремления к усвоению общечеловеческих норм морали (доброты, справедливости, терпимости, правдивости, веры в созидательные возможности человека, чести и совести);
- формирование представления у детей о труде, как высшей ценности в жизни, воспитание целеустремленности, честности и ответственности во благо Отчизны;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни.

Программа предназначена для детей 13-18 лет, рассчитана на 3 учебных года из расчета 6 часов в неделю.

Условием эффективного образовательного процесса является использование современных методов, форм, приемов и педагогических технологий.

В основу взяты *методы*:

1. Объяснительно – иллюстративный.

2. Репродуктивный.
3. Частично – поисковый.
4. Проблемный.
5. Исследовательский.
6. Практический.

В программе использованы следующие формы работы:

1. «Мозговой штурм».
2. Пресс – конференция.
3. Дискуссия.
4. Дебаты.
5. Социологический опрос.
6. Игра – суд.
7. Тренинги.
8. Военно-полевые сборы, лагеря, сплавы, походы.

Учебно – воспитательный процесс по программе предполагает получение следующих результатов:

- Формирование качественно новой целостно-нормативной модели поведения молодого человека — гражданина своей страны, патриота и сына своей малой родины, физически крепкого, способного переносить жизненные трудности, адаптированного к возникающим проблемам, активно ищущего пути их решения, любящего социально-значимый труд, готового к службе в рядах ВС РФ.
- Социальная адаптация.
- Формирование у молодых людей позитивного интереса к молодежной политике.
- Овладение правовыми знаниями, предупреждающими правонарушения среди молодежи.
- Ознакомление с отечественной историей и ратной славой армии.
- Воспитание стремления к здоровому образу жизни.
- Развитие стремления к усвоению общечеловеческих норм морали (доброты, справедливости, терпимости, правдивости, веры в созидательные возможности человека, чести и совести).
- Развитие экологической культуры и любви к родному краю;
- Усвоение общечеловеческих норм морали.
- Приобретение навыков здорового образа жизни, умения выживать в экстремальных условиях, оказывать доврачебную помощь.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Основные темы	Количество часов		
		Общее	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	История моей семьи – история России	10	6	4
3	Малая Родина	10	6	4
4	Патриот России	10	6	4
5	Физическая подготовка	72	-	72
6	Специальная физическая подготовка	52	-	52
7	Противопожарная подготовка	6	4	2
8	Топографическая подготовка	8	4	4
9	Туристическая подготовка	20	8	12
10	Основы выживания в ЧС	8	4	4
11	Медицинская подготовка	8	4	4
12	Огневая подготовка	14	4	10
13	Строевая подготовка	10	2	8
14	Основы рукопашного боя	10	2	8
15	Основные правила дорожного движения	4	2	2
16	Проведение соревнований и конкурсов	6	-	6
17	Контрольное итоговое занятие	2	1	1
	Итого	252	54	198

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. Вводное занятие

Теория: Задачи военно-патриотического объединения на год.

Практика: Социальный опрос по наиболее значимым проблемам в патриотической сфере.

2. История моей семьи — история России.

2.1. Моя семья

Теория: Изучение национальных корней.

Практика: Методика составления генеалогического древа.

2.2. Что имеем и храним.

Теория: Рассмотрение семейных реликвий и их влияние на развитие личности в семье.

2.3. Великие династии России.

Теория: Мировые религии и их вклад в развитие человечества.

Практика: Изучение особенностей православия.

2.4. Православный Кузбасс.

Практика: Выездные экскурсии.

2.5. Проблема «отцов и детей».

Практика: Социальный опрос «Причины конфликтов в семье»; сюжетно — ролевая игра «Кадры из жизни»; обсуждение вопроса, как можно избежать конфликта в семье; беседы с психологом МОУ СОШ № 24 п. Каз.

2.7. Нравственно - правовые основы любви, семьи и брака.

Теория: Конвенция о правах ребенка, личные права ребенка и родителей.

Практика: Обсуждение вопросов насилия в семье и пути решения этих проблем.

2.8. Беспорядочность и бродяжничество - как проблема современного российского общества.

Практика: Социальный опрос «Причины ухода из дома».

Практика: Дискуссии с участием инспектора ОПДН «Почему проблема беспорядочности возникла в нашем обществе».

3. Малая Родина

3.1. Я люблю тебя, родной край!

Практика: Экскурсия «Достопримечательности поселка»

3.2. Каз - вчера, сегодня, завтра.

Практика: Социальное проектирование; диспут о проблемах и перспективах развития поселка.

3.3. Горная Шория.

Теория: Изучение достопримечательностей Горной Шории.

Практика: Историко-краеведческая игра «Что в имени твоём».

3.4. Кузбасс в годы Великой Отечественной войны.

Теория: Тематические занятия о ратных страницах истории края. Встречи с ветеранами ВОВ.

Практика: Конкурс «Равнение на героев»; Игра - викторина «Этих дней не смолкнет слава»; посещение музея МОУ СОШ № 24 п. Каз.

3.5. Знаменитые земляки.

Теория: Устный журнал ЖЗЛ.

Практика: Научно - практическая конференция «Ими славится наш край».

3.6. Твое Отечество.

Практика: Викторина, посвященная образованию Кемеровской области.

4. Патриот России.

4.1. Моя родина — Россия.

Теория: Тематические занятия по обобщению знаний о своей стране. Систематизация знаний о становлении государственности России.

Практика: Историческая игра «Откуда есть пошла Земля русская», прогнозирование «Мое отечество завтра».

4.2. Конституция РФ - главный закон страны.

Теория: Тематическое занятие по обобщению знаний о Конституции РФ. Анализ взаимосвязи Конституции с международными правовыми документами.

Практика: Диспут «Гражданин и обыватель».

4.3. У меня есть право...

Теория: Тематическое занятие о правах и свободах человека.

Практика: Викторина «Права человека»; интеллектуальная игра «Имею право...».

4.4. Я и закон.

Практика: Тренинг о взаимоотношениях с Законом.

4.5. Символы России.

Теория: Тематическое занятие о происхождении символики России, их роли в различные времена. Использование государственной символики в настоящее время

4.6. Преступление и наказание.

Теория: Теоретические и практические анализы сложных ситуаций, формирование у учащихся навыка самостоятельного принятия решения.

Практика: Дискуссионный клуб «Почему люди совершают преступления». Круглый стол «Знаешь ли ты закон», с целью профилактической работы с подростками, воспитание ответственности за правонарушения.

4.7. Человек свободного общества.

Теория: формирование понятия «активная гражданская позиция».

Практика: Социологический опрос «Критерии свободы». Дискуссия о понятиях «свобода, ответственность, выбор»; диспут «Человек среди людей», тренинг «Гражданин и обыватель», диспут «Толерантность и межнациональные отношения».

4.8. Великие люди и события нашей страны.

Теория: Теоретические занятия «Важные вехи нашей истории», «Великие люди России» с целью обобщения знаний о событиях и людях России, воспитание чувства любви к Родине, гордости за русский народ.

4.9. Полководцы России.

Теория: Теоретические занятия с целью изучения деятельности великих полководцев, воспитание гордости за нашу армию.

Практика: Викторина «Ими гордиться армия и страна»

4.10. Великая Отечественная война 1941-1945 гг.

Теория: Теоретические занятия, обобщение знаний по периодам ВОВ, рассмотрение важнейших событий войны, подвигов советского народа в войне. Современники о войне.

Практика: Конкурс «Сороковые роковые...». Экскурсия к памятнику Героя Советского Союза В.Ф.Токарева.

4.11. Служу Отечеству.

Теория: Теоретические занятия «современная Российская армия», с целью воспитания у молодежи твердой необходимости защищать родину и ее интересы; «Символы воинской чести», с целью знакомства с ритуалами ВС РФ, орденами, наградами, Боевым Знаменем, как символами воинской чести и славы.

Практика: Диспут «Отношение молодежи к армии и воинской службе». Игра - викторина «Символы нашей армии».

5. Физическая подготовка

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

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов 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.

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Плавание - освоение одного из способов.

Выполнение упражнений на перекладине и брусьях. Гиревое двоеборье. Бег на короткие и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.

6. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства обучающихся.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых обучающимся: 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.

Практические занятия

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

Различные варианты преодоления общевоинской единой полосы препятствий.

7. Противопожарная подготовка

Виды пожаров и их последствия. Причины возникновения пожаров. Профилактика пожаров. Меры безопасности в зоне пожара. Назначение, виды и правила пользования огнетушителями. Способы тушения природных пожаров.

8. Топографическая подготовка

8.1 Понятие о топографической и спортивной карте

Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт.

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб. Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты. Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

8.2 Условные знаки

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Подписи горизонталей. Отметки высот.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практические занятия

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

8.3 Ориентирование по горизонту, азимут

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений").

Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практические занятия

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

8.4 Компас. Работа с компасом

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.).

8.5. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практические занятия

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба.

8.6 Способы ориентирования

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте.

Практические занятия

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика.

8.7 Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

9. Туристическая подготовка

9.1. 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. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный 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.

9.2 Воспитательная роль туризма

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

Общественно полезная работа.

9.3 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. Как готовить личное снаряжение 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.

Практические занятия

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

9.4 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.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

9.5 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.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия

Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

9.6. 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.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

9.7 Туристские должности в группе

Должности в группе постоянные и временные.

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.

Практические занятия

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

9.8 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. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

9.9. 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.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практические занятия

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

10. Основы выживания в ЧС

10.1. Обеспечение безопасности в походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности : субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая,

морально–волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

10.2. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы и т.д.).

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

10.3. Действия группы в аварийных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение само страховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и

самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

11. Медицинская подготовка

11.1. 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 увеличение 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.

Практические занятия

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.

11.2 Походная медицинская аптечка.

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

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

11.3. 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.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практические занятия

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

11.4 Приемы транспортировки пострадавшего

Зависимость способа транспортировки и переноски 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. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практические занятия

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

12. Огневая подготовка

12.1. Основные части и механизмы пневматической винтовки.

Назначение и боевые качества пневматической винтовки. Основные части и механизмы пневматической винтовки. Назначение, устройство частей и механизмов винтовки. Разборка и сборка винтовки.

12.2. Работа частей и механизмов винтовки

Работа частей и механизмов при зарядании. Работа частей и механизмов при стрельбе. Задержки при стрельбе из винтовки и способы их устранения. Назначение и устройство принадлежностей к пневматической винтовке.

12.3. Назначение, боевые свойства и типы гранат. Способы метания гранат. Современные мины и порядок их установки.

13. Строевая подготовка

13.1 Строй и его элементы. Предварительная и исполнительная команды. Строевая стойка. Выполнение команд "Становись", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Заправиться!".

Повороты на месте. Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении. Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный и обратно.

Отделение в строю. Построение отделения в развернутый и походный строй.

13.2 Строевая стойка с оружием. Выполнение команд: "Ремень - отпустить (подтянуть)", "Автомат - на грудь!", "Оружие - за спину!", "На Ремень!". "Поправить оружие". Повороты и движение с оружием. Выход из строя и возвращение в строй. Отдача чести с оружием на месте в движении.

13.3 Отдача чести на месте и в движении с оружием и без оружия. Подход к начальнику и отход от него.

13.4 Прохождение торжественным маршем.

14. Основы рукопашного боя

Удары руками и ногами. Защитные действия руками. Болевые и удушающие приемы. Броски.

15. Основные правила дорожного движения

Обязанности пешеходов. Требования к движению велосипедов и мопедов. Дорожные знаки.

16. Проведение соревнований и конкурсов

Задачи конкурсов и соревнований. Организация, судейская коллегия, участники. Положения о 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 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 соревнований.

Практические занятия

Участие в соревнованиях центра, учреждений дополнительного образования района в качестве участников.

Районный конкурс «А ну-ка, парни!». Районный смотр допризывной молодежи. Конкурс «Зарница».

17. Контрольное итоговое занятие.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№ п/п	Основные темы	Количество часов		
		Общее	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Вооруженные силы РФ — защитники нашего Отечества	10	6	4
3	Боевые традиции Вооруженных Сил России	6	4	2
4	Воинские уставы - закон жизни солдата	6	4	2
5	Воинская обязанность и военная служба граждан	8	4	4
6	Физическая подготовка	44	-	44
7	Специальная физическая подготовка	64	-	64
8	Противопожарная подготовка	8	6	2
9	Топографическая подготовка	8	4	4
10	Туристическая подготовка	14	4	10
11	Специальная подготовка	14	8	6
12	Основы выживания в ЧС	10	4	6
13	Медицинская подготовка	10	5	5
14	Огневая подготовка	16	4	12
15	Строевая подготовка	12	2	10
16	Вооружение Российских Вооруженных Сил	4	2	2
17	Основы рукопашного боя	10	2	8
18	Проведение соревнований и конкурсов	4	-	4
19	Контрольное итоговое занятие	2	1	1
	Итого	252	61	191

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

1. Вводное занятие

Теория: Основные задачи на год.

Практика: Экскурсия в воинскую часть г. Новокузнецка.

2. Вооруженные силы РФ – защитники нашего Отечества

2.1. История создания ВС РФ.

Теория: Теоретические занятия: История создания русской армии. Этапы становления.

Практика: Викторина «Ратные страницы истории».

2.2. Высокое звание «Солдат».

Теория: Основные понятия и определения обороны государства. Правовые основы происхождения военной службы. Законы государства о защите Родины.

2.3. Виды Вооруженных сил, рода войск.

Теория: Назначение и состав ВС РФ. Принципы строительства ВС РФ. Ракетные войска стратегического назначения. Сухопутные войска. Военно-Воздушные Силы. Военно-Морской Флот.

Практика: Игра - эстафета «Я бы в армию пошел...». Викторина «Вооруженные силы России». Тестирование.

2.4. Служба в рядах ВС РФ.

Теория: Особенности прохождения службы в различных видах и родах ВС РФ. Альтернативная гражданская служба.

Практика: Диспут «Почему не престижна сегодня профессия - военный».

2.5. Патриотизм — источник морального духа российского воина.

Практика: Встреча с военнослужащими, ветеранами ВОВ, воинами-интернационалистами.

3. Боевые традиции Вооруженных Сил России. Символы воинской чести

3.1. Символы воинской чести.

Теория: Боевое Знамя воинской части. Ордена - почетные награды за воинские отличия и заслуги.

Практика: Историческая игра «Ордена и Знамена России».

3.2. Ритуалы ВС РФ.

Теория: Знакомство с основными военными ритуалами.

3.3. Дни воинской славы.

Теория: знакомство с календарем воинской славы.

Практика: игра «Гордиться славою предков должно..»

3.4. Знакомство с днями воинской славы.

Практика: Устный журнал «Победные дни России».

4. Воинские уставы — закон жизни солдата.

4.1. Воинские уставы.

Теория: Силы и значение Воинских уставов и их роль в ВС РФ.

4.2. Права и обязанности, ответственность военнослужащих.

Теория: Правовые основы военной службы: военнослужащих Конституция РФ, Федеральные законы «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе». Права и обязанности .

4.3. Взаимоотношения между военнослужащими.

Теория: Статус военнослужащих. Обязанности командиров, солдат (матросов). Единоначалие. Начальники и подчиненные. Старшие и младшие.

Практика: Диспут «Дедовщина и армия».

4.4. Воинская дисциплина.

Теория: Дисциплина: сущность и значение. Ответственность за нарушение уставных взаимоотношений.

4.5. Военные аспекты международного права.

Теория: Понятие: «международное право». «Правила ведения боевых действий».
Практика: Диспут «Война и международный терроризм».

5. Воинская обязанность и военная служба граждан.

5.1. Воинская обязанность.

Теория: Основные понятия о воинской обязанности.

5.2. Воинский учет и его предназначения.

Теория: Обязанности граждан по воинскому учету.

Практика: Постановка на воинский учет. Тестирование «Обязательная подготовка граждан к военной службе».

5.3. Размещение, жизнь и быт солдат.

5.4. Внутренний порядок подразделения.

Теория: Суточный наряд. Распределение времени. Повседневный порядок. Размещение военнослужащих.

Практика: Несение караульной службы.

6. Физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места

и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Льжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров.

Выполнение упражнений на перекладине и брусках. Гиревое двоеборье. Бег на короткие и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.

7. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 10 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на

гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

Различные варианты преодоления общевойсковой единой полосы препятствий.

8. Противопожарная подготовка

Виды лесных пожаров и их последствия. Причины возникновения лесных пожаров. Профилактика лесных и торфяных пожаров. Меры безопасности в зоне пожара. Назначение, виды и правила пользования огнетушителями. Способы тушения природных пожаров.

9. Топографическая подготовка

9.1. Топографическая и спортивная карта

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внес масштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения.

Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

9.2. Компас. Работа с компасом

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практические занятия

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

9.3. Измерение расстояний

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практические занятия

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

9.4. Способы ориентирования

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практические занятия

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Участие в соревнованиях по ориентированию.

9.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае

потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Практические занятия

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

10. Туристическая подготовка

10.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

История развития туризма в России. Влияние государства и общественных организаций в различные периоды на развитие туризма. Современная организация туризма в стране. История развития детско-юношеского туризма в стране и в родном районе. Туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами-земляками.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный. Характеристика каждого вида туризма. Самодеятельный туризм, экскурсионный, международный.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

10.2. Личное и групповое снаряжение

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

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практические занятия

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

10.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;
- безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;
- комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренняя солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практические занятия

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагерь. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

10.4. Подготовка к походу, путешествию

Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практические занятия

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

10.5. Питание в туристском походе

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

10.6. Туристские должности в группе

Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе

совместно с другими членами группы.

Практические занятия

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

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

10.7. Техника и тактика в туристском походе

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода.

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий

Подготовка и проведение походов. Вязание узлов. Транспортировка пострадавшего через технические этапы. Преодоление туристической полосы препятствий.

11. Специальная подготовка

11.1. Гражданская оборона объектов хозяйства. Цели и задачи Гражданской обороны.

11.2. Современные средства поражения армий иностранных государств. Ядерное оружие. Поражающие факторы ядерного взрыва. Характеристика поражающего действия ядерного взрыва. Комбинированный характер поражающего действия взрыва ядерного боеприпаса. Координатный закон поражения. Классификация объектов поражения.

11.3. Химическое оружие. Боевые токсичные химические вещества. Классификация отравляющих веществ. Принципы применения химического оружия.

11.4 Биологическое оружие. Характеристика поражающего действия биологического оружия. Виды и основные свойства биологических средств. Характеристика инфекционных заболеваний человека.

11.5 Обеспечение безопасности, защита населения и личного оружия массового поражения. Мероприятия по обеспечению безопасности и защиты личного состава. Средства индивидуальной защиты. Использование средств индивидуальной защиты при действиях на зараженной местности.

11.6 Спасательные и другие неотложные работы в очагах поражения и районах стихийных бедствий. Проведение спасательных работ в очаге ядерного поражения.

12. Основы выживания в ЧС

12.1. Обеспечение безопасности в походе, на тренировочных занятиях

Система обеспечения безопасности. Безопасность — основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности : субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально–волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практические занятия

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах.

12.2. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе

Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме (слабая дисциплина, изменение состава группы, маршрута, недостаток снаряжения, неправильная техника и тактика преодоления естественных препятствий, слабая подготовленность группы)

Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Проверка туристских групп перед выходом в поход. Знание маршрута всеми участниками группы, техническая, тактическая, физическая и морально-волевая подготовка участников группы.

Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме и ее особенности применительно к видам туризма.

Психологическая совместимость людей в туристской группе и ее значение для безопасности похода. Условия, при которых проявляется несовместимость. Сознательная дисциплина — важнейший фактор успеха похода. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы.

Практические занятия

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

12.3. Действия группы в аварийных ситуациях

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций (остановка движения, разбивка лагеря, отход группы к месту предыдущей стоянки, продолжение движения до более подходящего места установки бивака).

Организация бивака в экстремальных ситуациях.

Повышение надежности страховки путем коллективных действий, соблюдение самостраховки.

Организация и тактика поиска группы, нарушившей контрольные сроки. Работа по спасению группы, терпящей бедствие. Порядок эвакуации группы с маршрута. Связь с поисково-спасательной службой и медицинскими учреждениями района похода.

Практические занятия

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

13. Медицинская подготовка

13.1. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практические занятия

Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

13.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практические занятия

Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшим.

13.3 Приемы транспортировки пострадавшего

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке.

Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практические занятия

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

14. Огневая подготовка

14.1 Основы стрельбы. Назначение и боевые свойства автомата.

Понятие об общем устройстве и работе автомата и его частей. Разборка частей и механизмов автомата.

Задержки при стрельбе из автомата и способы их устранения.

14.2 Назначение, боевые свойства гранат РГД- 5, РГ- 42, Ф-1, РГО, РГН.

14.3 Меры безопасности при обращении с оружием, боеприпасами, гранатами. Назначение и боевые качества снайперской винтовки. Основные части и механизмы снайперской винтовки. Разборка и сборка снайперской винтовки.

Работа частей и механизмов снайперской винтовки. Задержки при стрельбе из снайперской винтовки и способы их устранения.

14.4 Назначение и боевые качества гранатомета. Основные части и механизмы гранатомета. Порядок неполной разборки гранатомета. Порядок сборки гранатомета после неполной разборки. Работа частей и механизмов гранатомета РПГ. Задержки при стрельбе и способы их устранения.

14.5 Приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия и метание ручных осколочных гранат.

Меры безопасности при стрельбе из стрелкового оружия. Приемы стрельбы из стрелкового оружия. Приемы метания ручных осколочных гранат. Наблюдение в бою и способы определения расстояний.

14.6 Приёмы и правила стрельбы из снайперской винтовки (СВД) и ручного гранатомёта РПГ.

Выбор места для стрельбы из снайперской винтовки. Способы передвижения на местности. Положения для стрельбы.

Порядок заряжения винтовки. Производство выстрела. Временное и полное прекращение стрельбы. Порядок разряжения и осмотра винтовки.

14.7 Способы ведения огня из укрытий. Приемы стрельбы по воздушным целям. Приемы стрельбы из гранатомета.

Назначение и боевые свойства АК-74. Разборка и сборка АК-74. Назначение, боевые свойства и типы гранат. Способы метания гранат. Современные мины и порядок их установки.

14.8 Стрельба из пневматической винтовки.

15. Строевая подготовка

15.1 Строй и его элементы. Предварительная и исполнительная команды. Строевая стойка. Выполнение команд "Становись", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Заправиться!".

Повороты на месте. Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении. Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный и обратно.

Отделение в строю. Построение отделения в развернутой и походный строй.

15.2 Строевая стойка с оружием. Выполнение команд: "Ремень - отпустить (подтянуть)", "Автомат - на грудь!", "Оружие - за спину!", "На Ремень!". "Поправить оружие". Повороты и движение с оружием. Выход из строя и возвращение в строй. Отдача чести с оружием на месте в движении.

15.3 Отдача чести на месте и в движении с оружием и без оружия. Подход к начальнику и отход от него.

15.4 Прохождение торжественным маршем.

16. Оружие России

16.1 История появления оружия на земле.

Теория: Как появилось оружие. Оружие древности, огнестрельное оружие.

Практика: Викторина «Оружие и войны».

16.2 Знаменитые конструкторы вооружения России.

Теория: Жизнь и деятельность Калашникова, Мосина, Ильюшина и т.д.

Практика: устный журнал ЖЗЛ.

16.3 Танки и самоходные орудия.

Теория: Изучение истории создания танков, танки первой и второй мировой войны, современные танки и самоходные орудия на вооружении нашей армии.

Практика: изготовление макетов.

16.4 Самолеты на вооружении нашей страны.

Теория: Изучение истории создания самолетов, самолеты второй мировой войны, современные самолеты на вооружении нашей армии.

Практика: изготовление макетов.

17. Основы рукопашного боя

Удары руками и ногами. Защитные действия руками. Болевые и удушающие приемы. Броски.

18. Проведение соревнований и конкурсов

18.1. Организация и проведение соревнований

Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобства подъезда и т.д.). Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения.

Медицинское обслуживание мероприятия. Охрана природы и обеспечение безопасности участников и судей.

Разработка условий проведения соревнований.

Церемония открытия и закрытия, награждение победителей.

Практические занятия

Подготовка инвентаря и снаряжения для соревнований. Участие в выборе района соревнований.

18.2. Правила соревнований

Правила организации и проведения соревнований обучающихся Российской Федерации. Основные разделы правил.

Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов.

Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников.

Права и обязанности судей.

Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов, соревнований. Соревнования по видам туризма.

18.3. Работа судей на этапах

Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей.

Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользование таблицей штрафов. Непредусмотренные ситуации и действия судьи.

Судейская документация, порядок протоколирования и организация информирования участников о допущенных нарушениях и штрафах.

Практические занятия

Участие в постановке этапов дистанции. Работа в качестве судей на этапах.

18.4. Работы служб старта и финиша

Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Выбор места для старта, финиша. Оборудование мест старта и финиша.

Обеспечение бригад старта и финиша необходимой документацией и инвентарем.

Практические занятия

Оборудование мест старта и финиша. Работа в составе служб старта и финиша.

18.5. Методика судейства отдельных видов

Общие принципы и отличия в судействе соревнований. Единые требования к работе судейского аппарата (наглядность, четкость и т.д.). Разъяснение таблиц штрафов и судейская трактовка отдельных пунктов нарушений с указанием вариантов правильного и неправильного выполнения отдельных приемов. Ситуации, возникающие в процессе судейства, их решение.

Особенности судейства различных соревнований.

Практические занятия

Участие в судействе соревнований.

Районный конкурс «А ну-ка, парни!». Районный смотр допризывной молодежи. Конкурс «Зарница».

19. Контрольное итоговое занятие.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения

№ п/п	Основные темы	Количество часов		
		Общее	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Физическая подготовка	50	-	50
3	Специальная физическая подготовка	70	-	70
4	Защита человека в экстремальных ситуациях	10	6	4
5	Противопожарная подготовка	8	4	4
6	Топографическая подготовка	8	4	4
7	Туристическая подготовка	20	8	12
8	Специальная подготовка	4	2	2
9	Основы выживания в ЧС	8	4	4
10	Медицинская подготовка	6	2	4
11	Огневая подготовка	16	4	12
12	Строевая подготовка	16	2	14
13	Общевойсковые Уставы ВС РФ	4	4	-
14	Вооружение Российских Вооруженных Сил	4	4	-
15	Основы рукопашного боя	20	6	14
16	Проведение соревнований и конкурсов	4	-	4
17	Контрольное итоговое занятие	2	1	1
	Итого	252	52	200

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 год обучения.

1. Вводное занятие

Теория: Основные задачи на год.

Практика: Экскурсия в ГУ МЧС г. Таштагола.

2. Физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол — со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений.

Плавание различными способами.

Легкая атлетика.

Выполнение упражнений на перекладине и брусьях. Гиревое двоеборье. Бег на короткие и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.

3. Специальная физическая подготовка

Практические занятия

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки.

Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны. Движение без помощи компаса по солнцу. Бег «в мешок». Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учетом рельефа местности, проходимости растительности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Лыжная подготовка

Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «пруса» и «полупруса». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Туристская техника

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными элементами туристской техники.

Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы

Различные варианты преодоления общевоинской единой полосы препятствий

4. Защита человека в экстремальных условиях

4.1. Психология выживания.

Теория: Факторы риска. Формирование плана выживания.

Практика: Психология выживания. Тренинги. Час психолога.

4.2. Человек в дикой природе.

Теория: Психология выживания. Принятие решения на дальнейшие действия.

Практика: Учебно - тренировочный поход.

4.3. Как правильно выбрать одежду.

Практика: Как правильно выбрать одежду. Уход за одеждой и обувью.

4.4. Что нужно для путешественника.

Теория: Что необходимо уметь, отправляясь в путешествие. Рюкзак. Палатка. Запасная одежда.

Практика: Разборка и установка палатки, комплектация рюкзака.

4.5. Ножи. Носимый аварийный запас (НАЗ).

Теория: Виды холодного оружия.

Практика: Как правильно выбрать нож для похода. Носимый аварийный запас.

4.6. Вода. Требования к потреблению воды.

Теория: Требования к потреблению воды в различных климатических условиях. Минимизация потерь воды.

Практика: Поиск, методы добывания и транспортировка. Очистка воды.

4.7. Пища во время путешествия или похода.

Теория: Пища. Потребности человека.

Практика: Приготовление пищи в условиях похода.

4.8. Рациональное распределение пищи и воды.

Теория: Обезвоживание организма.

Практика: Распределение пищи во время похода, воды.

4.9. Огонь.

Теория: Правила добывания огня. Очаги и костры. Отражатели. Сохранение огня.

Практика: Разные виды костров.

4.10. Систематизация полученных знаний и применение их на практике.

Практика: Выездные занятия с целью контроля полученных знаний.

5. Противопожарная подготовка

Причины пожаров. Назначение, виды и правила пользования огнетушителями. Способы тушения природных пожаров.

6. Топографическая подготовка

6.1. Топографическая и спортивная карта

Практические занятия

Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Составление схем. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

6.2. Ориентирование в сложных условиях

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Глазомер в горах. Оценка пройденного пути по времени движения.

Практические занятия

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, азимутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

6.3. Соревнования по ориентированию

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена

до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах (КП). Составление плана прохождения КП и распределение сил на дистанции.

Снаряжение ориентировщика.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по ориентированию.

7. Туристическая подготовка

7.1. Личное и групповое туристское снаряжение

Особенности личного и группового снаряжения. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в транспортировке и использовании, гигиеничность, эстетичность.

Примуса бензиновые и газовые горелки. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Правила безопасности при работе с примусами, оборудование места работы с ними.

Страховочное снаряжение: карабины, страховочная система, ледоруб, крючья скальные и ледовые, самосброс.

Малогабаритные разборные печки для отопления и приготовления пищи. Источники света: фонари, свечи, самодельные светильники. Снаряжение для организации и проведения туристских соревнований: источники электропитания, средства радиосвязи, оборудование этапов.

Практические занятия

Работа с примусом, с малогабаритной печкой. Использование страховочного снаряжения. Использование радиосвязи. Изготовление, усовершенствование и ремонт личного и группового снаряжения.

7.2. Организация туристского быта, привалы и ночлеги

Особенности организации туристского быта, привалов и ночлегов в избранном виде туризма в зависимости от времени года, метеоусловий, района путешествия.

Организация ночлега в населенном пункте: наличие предварительной договоренности, место для ночлега, организация питания, сушки личного и группового снаряжения, взаимоотношения с местными жителями.

Особенности бивака на дневке, полудневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды, ремонт личного и группового снаряжения.

Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Строительство простейших сооружений: туалетов, столов и навесов, мостков для подхода к воде, мытья посуды и др.

Практические занятия

Выбор места привала, развертывание и свертывание лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Организация бивака на дневке. Устройство лагеря на слете, соревнованиях, строительство простейших сооружений.

7.3. Подготовка к походу, путешествию

Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Заявочная документация для совершения многодневного туристского путешествия. Контрольные пункты и сроки движения группы. Регистрация в поисково-спасательном отряде.

Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями.

Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практические занятия

Разработка планов-графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов,

заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в поход.

7.4. Питание в туристском походе

Особенности организации питания в походе. Расчет калорийности дневного рациона. «Карманное» питание. Витамины. Использование сушеных и сублимированных продуктов, высококалорийных питательных смесей.

Зависимость меню от сложности похода и метеоусловий. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Возможности пополнения продуктов питания в пути. Рыбалка, сбор грибов, ягод.

Практические занятия

Очистка и обеззараживание воды. Приготовление пищи на костре.

7.5. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе

Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням.

Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения. Способы движения: «в лоб», траверсирование, глиссирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал, использование веревочных перил для страховки.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам..

Практические занятия

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ.

7.6. Подведение итогов похода

Практические занятия: ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка выставки по итогам похода, оформление слайд-шоу. Подготовка и составление отчета о проведенном походе.

8. Специальная подготовка

8.1 Гражданская оборона и ее формирования. Организация медицинской службы и санитарный пост. Медицинская помощь при гражданской обороне. Стихийные бедствия и спасательные работы. Оказание первой медицинской помощи в различных случаях. Действия санитарных постов в очагах химического поражения.

8.2 Ядерное оружие армии иностранных государств. Поражающие факторы ядерного взрыва и его характеристики.

8.3 Химическое и биологическое оружие, обеспечение безопасности и защиты личного состава от оружия массового поражения.

8.4 Приборы радиационной и химической разведки. Разведка очагов поражения (заражения). Действия разведчика в составе поста радиационного и химического наблюдения. Действия разведчика в составе разведывательного звена при ведении разведки на объекте поражения (заражения).

8.5 Общий уход за больными. Правила и способы наложения повязок па различные масти тела. Оказание мерной медицинской помощи при различных несчастных случаях.

9. Основы выживания в ЧС

9.1. Понятие об автономном существовании в природных условиях.

9.2. Схема действий в послеаварийный период и ориентирование на местности.

9.3. Обеспечение выживания в условиях вынужденной автономии в природной среде.

9.4. Организация питания и водопотребления в условиях автономного существования в природной среде.

9.5. Первая медицинская помощь в аварийных условиях.

9.6. Защита от опасных животных и насекомых.

9.7. Организация походов.

10. Оказания доврачебной помощи в полевых условиях.

10.1. Первая помощь.

Теория: Правила оказания первой помощи. Аптечка первой помощи и НАЗ. Приоритеты в обработке ран.

10.2. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Теория: Правила выполнения искусственного дыхания и непрямой массаж сердца.

Практика: Отработка полученных навыков.

10.3. Оказание помощи, когда человек подавился. *Теория:* Правила оказания первой помощи в случае, если человек подавился. *Практика:* Отработка полученных навыков.

10.4. Кровотечения, ранения, способы наложения повязок. *Теория:* Правила оказания первой помощи в случае кровотечения, ранения. Виды повязок. Правила наложения жгута. *Практика:* Отработка полученных навыков.

10.5. Лечение мозолей и водянок. *Теория:* Лечение мозолей и водянок. *Практика:* Отработка полученных навыков.

10.6. Переломы. Симптоматика. Иммобилизация.

Теория: Правила оказания первой помощи в случае переломов. Виды переломов.

Практика: Отработка полученных навыков.

10.7. Болезни, вызванные отравлениями.

Теория: Оказание первой помощи при отравлении. Укусы насекомых и змей. Особенности лечения. *Практика:* Тестирование.

10.8. Ожоги и обморожения.

Теория: Правила оказания первой помощи в случае ожога или обморожения. Солнечный и тепловой удар. *Практика:* Отработка полученных навыков.

10.9. Естественные лекарства.

Теория: Лекарственные растения, распространенные на территории нашего края, и правила пользования ими. *Практика:* Тестирование.

10.10. Применение на практике полученных знаний и умений. *Практика:* Учебно-тренировочный поход. Отработка на практике полученных знаний.

11. Огневая подготовка

11.1 Основы стрельбы. Назначение и боевые свойства автомата.

Понятие об общем устройстве и работе автомата и его частей. Разборка частей и механизмов автомата.

Задержки при стрельбе из автомата и способы их устранения.

11.2 Назначение, боевые свойства гранат РГД- 5, РГ- 42, Ф-1, РГО, РГН.

11.3 Меры безопасности при обращении с оружием, боеприпасами, гранатами.

Назначение и боевые качества снайперской винтовки. Основные части и механизмы снайперской винтовки. Разборка и сборка снайперской винтовки.

Работа частей и механизмов снайперской винтовки. Задержки при стрельбе из снайперской винтовки и способы их устранения.

11.4 Назначение и боевые качества гранатомета. Основные части и механизмы гранатомета. Порядок неполной разборки гранатомета. Порядок сборки гранатомета после неполной разборки. Работа частей и механизмов гранатомета РПГ. Задержки при стрельбе и способы их устранения.

11.5 Приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия и метание ручных осколочных гранат.

Меры безопасности при стрельбе из стрелкового оружия. Приемы стрельбы из стрелкового оружия. Приемы метания ручных осколочных гранат. Наблюдение в бою и способы определения расстояний.

11.6 Приёмы и правила стрельбы из снайперском винтовки (СВД) и ручного гранатомёта РПГ.

Выбор места для стрельбы из снайперской винтовки. Способы передвижения на местности. Положения для стрельбы.

Порядок заряжения винтовки. Производство выстрела. Временное и полное прекращение стрельбы. Порядок разряжения и осмотра винтовки.

11.7 Способы ведения огня из укрытий. Приемы стрельбы по воздушным целям. Приемы стрельбы из гранатомета.

Назначение и боевые свойства АК-74. Разборка и сборка АК-74. Назначение, боевые свойства и типы гранат. Способы метания гранат. Современные мины и порядок их установки.

11.8 Стрельба из пневматической винтовки.

12. Строевая подготовка

12.1 Строй и его элементы. Предварительная и исполнительная команды. Строевая стойка. Выполнение команд "Становись", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Заправиться!".

Повороты на месте. Движение строевым и походным шагом. Повороты в движении. Перестроение из одношереножного строя в двухшереножный и обратно.

Отделение в строю. Построение отделения в развернутой и походный строй.

12.2 Строевая стойка с оружием. Выполнение команд: "Ремень - отпустить (подтянуть)", "Автомат - на грудь!", "Оружие - за спину!", "На Ремень!". "Поправить оружие". Повороты и движение с оружием. Выход из строя и возвращение в строй. Отдача чести с оружием на месте в движении.

12.3 Построения у машин. Посадка, размещение и высадка из машин. Скорость движения и дистанция между машинами. Сигналы для управления строем и машиной на месте и в движении.

12.4 Отдача чести на месте и в движении с оружием и без оружия. Подход к начальнику и отход от него.

12.5 Прохождение торжественным маршем.

13. Общевоинские Уставы ВС РФ

13.1. Воинские уставы.

Теория: Силы и значение Воинских уставов и их роль в ВС РФ.

13.2. Права и обязанности, ответственность военнослужащих.

Теория: Правовые основы военной службы: военнослужащих Конституция РФ, Федеральные законы «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе». Права и обязанности .

13.3. Взаимоотношения между военнослужащими.

Теория: Статус военнослужащих. Обязанности командиров, солдат (матросов). Единоначалие. Начальники и подчиненные. Старшие и младшие.

Практика: Диспут «Дедовщина и армия».

13.4. Воинская дисциплина.

Теория: Дисциплина: сущность и значение. Ответственность за нарушение уставных взаимоотношений.

13.5. Военные аспекты международного права.

Теория: Понятие: «международное право». «Правила ведения боевых действий».

Практика: Диспут «Война и международный терроризм».

14. Вооружение Российских Вооруженных Сил

14.1 История появления оружия на земле.

Теория: Как появилось оружие. Оружие древности, огнестрельное оружие.

Практика: Викторина «Оружие и войны».

14.2 Знаменитые конструкторы вооружения России.

Теория: Жизнь и деятельность Калашникова, Мосина, Ильюшина и т.д.

Практика: устный журнал ЖЗЛ.

14.3 Танки и самоходные орудия.

Теория: Изучение истории создания танков, танки первой и второй мировой войны, современные танки и самоходные орудия на вооружении нашей армии.

Практика: изготовление макетов.

14.4 Самолеты на вооружении нашей страны.

Теория: Изучение истории создания самолетов, самолеты второй мировой войны, современные самолеты на вооружении нашей армии.

Практика: изготовление макетов.

14.5 Сухопутные войска ВС РФ. Военно-воздушные силы ВС РФ. Военно-морской флот ВС РФ. Ракетные войска стратегического назначения. Космические войска ВС РФ.

15. Основы рукопашного боя

Удары руками и ногами. Защитные действия руками. Болевые и удушающие приемы. Броски.

16. Проведение соревнований и конкурсов

Районный конкурс «А ну-ка, парни!». Районный смотр допризывной молодежи.

Районный конкурс «Зарница».

17. Контрольное итоговое занятие.

Требования к обязательному (минимальному) уровню подготовки обучающихся.

1. Вооружённые силы РФ

Обучающиеся должны знать:

- конституционные основы устройства РФ, суверенитета государства и его признаки;
- место и роль Вооружённых Сил РФ в обеспечении национальной безопасности;
- Государственные символы и значение боевого знамени воинской части;
- виды и рода войск Вооружённых Сил РФ, воинские звания офицерского и сержантского состава;
- принципы военной политики РФ и этапы развития Вооружённых Сил;
- конституционные и законодательные права и обязанности граждан РФ
- законодательные основы создания Вооружённых Сил и задачи государства по обеспечению военной безопасности в мирное время, угрожаемый период и с началом военного конфликта;
- всеобщую воинскую обязанность и правовые основы прохождения военной службы в рядах Вооружённых сил РФ;
- традиции Вооружённых Сил.

2. Общевоинские уставы Вооружённых Сил РФ

Обучающиеся должны знать:

- назначение общевоинских уставов Вооружённых Сил РФ;
- особенности и общее содержание требований Дисциплинарного устава Вооружённых Сил;
- особенности и общее содержание требований устава внутренней службы Вооружённых Сил;
- особенности и общее содержание требования строевого устава Вооружённых Сил;
- назначение распорядка дня, мероприятия, проводимые в повседневной жизнедеятельности в воинской части;
- мероприятия, предусматривающие оздоровление военнослужащих и улучшения их быта.

3. Огневая подготовка.

Обучающиеся должны знать:

- основы стрельбы стрелкового оружия;
- назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата;
- назначение, боевые свойства ручных осколочных гранат;
- меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, при обращении с гранатами;
- назначение и боевые качества снайперской винтовки, основные части и механизмы;
- порядок неполной разборки снайперской винтовки и порядок сборки снайперской винтовки после неполной разборки;
- причины задержки при стрельбе из СВД и способы их устранения;
- назначение и боевые качества гранатомета;
- порядок неполной разборки гранатомета и порядок сборки гранатомета после неполной разборки;
- причины задержки при стрельбе и способы их устранения.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнить неполную разборку и сборку автомата;
- проверить исправность автомата, его чистоту, смазку и готовность к стрельбе;
- устранять задержки, возникающие при стрельбе из автомата;
- выполнять неполную разборку и сборку пневматической винтовки;
- устранять задержки при стрельбе из СВД.

4. Строевая подготовка.

Обучающиеся должны знать:

- определения "строй" и "элементы строя";
- команды для построения и движения строя, относительную разницу между предварительными и исполнительными командами;
- приемы выполнения движения строевым и походным шагом, повороты на месте и в движении;
- команды и порядок построения отделения в одну и в две шеренги, а также перестроение из одношереножного строя в двухшереножный и обратно;
- выполнение приемов по командам: "Ремень опустить (подтянуть)!", "Автомат на грудь!", "Оружие за спину!", "на ремень!", "Поправить оружие!", «Положить оружие», «К Оружию!», «В Ружье!»;
- команды и действия при выполнении приемов с оружием на месте, при выполнении поворотов и совершении движения с оружием;
- команды и действия при выполнении выхода из строя и возвращении в строй;
- команды и построение отделения в развернутый и походный строй,
- перестроение отделения из развернутого строя в походный и обратно, из колонны по одному в колонну по два и обратно;

Обучающиеся должны уметь:

- принимать строевую стойку, выполнять команды "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Заправиться!";
- выполнять движение строевым и походным шагом, повороты на месте и в движении;
- выполнять выход из строя и возвращение в строй;
- выполнить построение отделения в развернутый и походный строй,
- перестроение отделения из развернутого строя в походный и обратно, из колонны по одному в колонну по два и обратно.

5. Топография

Обучающиеся должны знать:

- общие понятия об ориентирах и ориентировании на местности;
- устройство компаса Адрианова;
- понятия о азимутах (истинный азимут (А), магнитный азимут (Ам), магнитное склонение);
- способы определения сторон горизонта по компасу;
- сущность движения по магнитному азимуту;
- назначение топографических карт, масштабы карт и их величины;
- оформление рамки листа топографической карты для определения географических координат и для определения прямоугольных координат.
- определение азимута и дирекционных углов;
- особенности движения на местности с помощью карты.

Обучающиеся должны уметь:

- ориентироваться на местности;
- определять направление магнитного азимута на ориентиры, по компасу;
- двигаться на местности по магнитным азимутам;
- измерять расстояние по карте;
- определять географические и прямоугольные координаты по карте;
- ориентировать карту на месте и определять точку своего местоположения;
- читать на карте изображения рельефа, населенных пунктов гидрографии, дорожной сети, промышленных, сельскохозяйственных и социально-культурных объектов, растительного покрова.

6. Гражданская оборона (ГО)

Обучающиеся должны знать:

- цели и задачи гражданской обороны
- организацию ГО в организациях образования;

- задачи и виды медицинской помощи;
 - службы ГО;
 - характеристики стихийных бедствий и организацию спасательных работ;
 - работы санитарных дружин (постов) в очагах химического поражения и сильнодействующих ядовитых веществ;
 - характеристики основных групп инфекционных болезней и очагов бактериологического (биологического) поражения, а также понятия о карантине и обсервации;
 - особенности ядерного оружия и воздействие на личный состав при его применении;
 - особенности химического оружия и принципы его применения;
 - особенности биологического оружия, виды и основные свойства биологических средств;
 - порядок технического обслуживания средств индивидуальной защиты;
 - основные способы преодоления зон радиоактивного, химического и биологического заражения;
 - порядок проведения спасательных и неотложных аварийно-восстановительных работ в очагах поражения и районах стихийных бедствий.
- Обучающиеся должны уметь:
- оказывать мерную медицинскую помощь при ранениях, кровотечениях и ожогах.
 - накладывать бинтовые повязки при различных видах поражения (ранения) на различные части тела;
 - оказывать ПМП при открытых и закрытых переломах различных частей тела.
 - оказывать ПМП при обморожении, солнечном тепловом ударе, электротравме, утоплении;
 - оказывать ПМП при отравлениях ядовитыми растениями и грибами, укусах ядовитых змей и насекомых;
 - пользоваться средствами индивидуальной защиты;
 - ухаживать за больными.

ЛИТЕРАТУРА

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный Закон от 21 июня 2005 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» и статьи 14 Закона РФ «Об образовании» от 06 июня 2005 г.
3. Общевоинские Уставы Вооруженных Сил РФ, 1993 г
4. Агапова И.И. Патриотическое воспитание в школе.- Москва.: Айрис-пресс, 2002 г
5. Антуфьева, О.А., Фалькович, Т.А., Обухова, Л.А.. К вершинам педагогического мастерства.- Учебно-методическое пособие. – Воронеж, 2006 г
6. Павлова, О.В. Основы безопасности жизнедеятельности. Автономное существование в природных условиях.- Элективный курс.- Волгоград, 2007 г
7. Шляпцева, М.Я. Первая медицинская помощь. - Справочник практического врача.- Москва, 2002 г
8. Бочаров, Е.А., Бочарова, Н.И. Юные спасатели.- Программно-методическое пособие для системы дополнительного образования.- Москва, 2002 г
9. Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации. – Москва, Воениздат, 1994 г
10. "Вооруженные Силы России", под редакцией директора Центра военно-патриотического и гражданского воспитания Департамента образования г. Москвы Акчурина Р.С, изд. 2005 г.
11. Огневая подготовка. Авторы Яринов Ю.П., Артемьев В.А., под редакцией Акчурина Р.С, изд. 2006 г.
12. Боевые традиции вооруженных Сил РФ. Символы воинской чести. Автор Воронин А.В. изд., 2001 г.
13. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан. Автор Бический В.Н., изд. 2001 г. Журнал «Военные знания».
14. Учебно-методическое пособие по начальной военной подготовке (библиотека военного руководителя начальной военной подготовки) Министерства обороны СССР, 1988 г.
15. Учебник начальной военной подготовки, изд. Министерства обороны СССР, 1989
16. Программы начальной военной подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах СССР, изд. Министерства обороны СССР .
17. Организация занятия по тактической подготовке. Автор Белых Г.А.. изд. Министерства обороны СССР, 1987 г.
18. Боевой Устав сухопутных войск., изд. Министерства обороны РФ. 1996г