

Приложение № 88  
к приказу  
от «24» 06 2024 г. № 30/14

ПРИНЯТО  
на заседании кафедры  
физической культуры  
ФМШ СФУ  
Протокол № 8  
от «03» 06 2024 г.

ПРИНЯТО  
на заседании Ученого  
совета ФМШ СФУ  
Протокол № 7  
от «06» 06 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор ФМШ СФУ  
Е.А. Енгуразова  
2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИЙ КЛУБ ИМЕНИ ЛЕОНИДА ВАСИЛЬЕВИЧА КИРЕНСКОГО «ЛВК»

Составитель:  
Емельянов Руслан Анатольевич, преподаватель-организатор ОБЖ ФМШ  
СФУ

Красноярск 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы «ЛВК» по содержанию является социально-педагогической. Функциональное предназначение программы - учебно-познавательная, по форме организации – кружковая, по времени реализации – одногодичная.

Образовательная программа «ЛВК» модифицированная. Составлена на основе авторской программы Носенко С.П. в соответствии с требованиями Федеральной образовательной программы среднего общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Актуальность. В настоящее время успех развития общества в решающей мере зависит от настроения людей, от их готовности способствовать движению вперёд, от их самоотдачи во имя благополучия своей страны, от уровня сформированности у них патриотических чувств. Основным объектом воспитания патриотических чувств являются дети и молодёжь – будущее любого современного общества.

Вместе с тем, патриотизм ещё не стал объединяющей основой общества. Тревогу вызывает равнодушие молодого поколения к ветеранам войны и труда, их слабое физическое развитие, искажённое понимание патриотизма.

Направленность программы. Программа разработана с учётом положений государственной программы «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2021 - 2026 гг.». По содержанию она является военно-патриотической, по функциональному назначению – учебно – познавательной, досуговой, по форме организации – кружковой, по времени реализации – одногодичной.

Программа имеет следующие разделы: основы военной службы, строевая подготовка, огневая подготовка, туристическая подготовка, тактическая подготовка, медико-санитарная подготовка, гражданская оборона, ратные страницы истории.

Цели и задачи программы:

- 1.Формирование у воспитанников высокого патриотического сознания, верности Отечеству.
- 2.Воспитание готовности к службе в армии.
- 3.Изучение истории и культуры Отечества и родного края.
- 4.Физическое развитие и формирование здорового образа жизни.
- 5.Способствовать воспитанию гражданственности и нравственности, высокой ответственности, патриотических чувств.

Педагогическая целесообразность.

Программа разработана с учётом современных образовательных технологий, которые выражаются:

- В принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность);
- В формах и методах обучения (активное, дифференцированное);
- В методах контроля (тесты, соревнования);
- В средствах обучения (тренажёры, макеты оружия, таблицы, плакаты, видеофильмы, книги).

Теория всегда подкрепляется практикой.

Возраст детей участвующих в реализации программы от 16 до 18 лет. Этот период отличается повышенной интеллектуальной и двигательной активностью, желанием развиваться физически, демонстрировать свои способности, стремлением получать высокую оценку со стороны.

Формы занятий:

- Фронтальная;
- Групповая;
- Индивидуальная.

Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую деятельность.

Режим занятий: три раза в неделю по два часа и три раза в неделю по два часа.

Ожидаемые результаты.

По окончании обучения воспитанник должен знать:

- Основные составляющие здорового образа жизни;
- Ратные страницы истории Отечества;
- Строй отделения и порядок управления им;
- Правила оказания первой медицинской помощи;
- Средства индивидуальной защиты;
- Устройство автомата Калашникова.

Должен уметь:

- Выполнять строевые приёмы на месте и в движении;
- Ориентироваться на местности и двигаться по азимуту;
- Оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;
- Выполнять неполную разборку и сборку ММГ АК- 74.
- Способы проверки освоения программы:
- Выполнение нормативов;
- Тестирование;
- Зачётные занятия.

**Личностные результаты включают в себя:**

*в сфере гражданского воспитания:*

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- представление о видах идентичности, актуальных для становления человечества и общества, для жизни в современном поликультурном мире;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

*в сфере патриотического воспитания:*

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою страну, свой край, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, технологиях, труде;

*в сфере духовно-нравственного развития:*

- сформированность нравственного сознания, этического поведения, способность оценивать ситуации нравственного выбора и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные ценности и нормы современного российского общества;
- понимание значения личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, представителям старших поколений, осознание значения создания семьи на основе принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
- освоение гуманистических традиций и ценностей, уважение к личности, правам и свободам человека, культурам разных народов;

*в сфере эстетического воспитания:*

- представление об исторически сложившемся культурном многообразии своей страны и мира;
- эстетическое отношение к миру, современной культуре, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

*в сфере физического воспитания:*

- осознание ценности жизни и необходимости ее сохранения;
- представление об идеалах гармоничного физического и духовного развития человека в исторических обществах и в современную эпоху;

*в сфере трудового воспитания:*

- понимание значения трудовой деятельности как источника развития человека и общества;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности человека;
- формирование интереса к различным сферам профессиональной деятельности;
- мотивация и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

*в понимании ценности научного познания:*

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития исторической науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- осмысление значения истории как знания о развитии человека и общества, о социальном и нравственном опыте предшествующих поколений;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;
- овладение основными навыками познания и оценки событий прошлого с позиций историзма, готовность к осуществлению учебной проектно-исследовательской деятельности в сфере истории;
- приобщение к истокам культурно-исторического наследия человечества, интерес к его познанию за рамками учебного курса и школьного обучения.

Работа на программе способствует также развитию *эмоционального интеллекта* школьников, в том числе *самосознания* (включая способность осознавать роль эмоций в отношениях между людьми); *саморегулирования*, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; *внутренней мотивации*, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; *эмпатии* (способность понимать другого человека, оказавшегося в определенных обстоятельствах); *социальных навыков* (способность выстраивать конструктивные отношения с другими людьми, регулировать способ выражения своих суждений и эмоций с учетом позиций и мнений других участников общения).

**Метапредметные результаты включают в себя следующие умения:**

**1) в сфере универсальных учебных познавательных действий:**  
*владение базовыми логическими действиями:*

- формулировать проблему, вопрос, требующий решения;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерные черты и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

*владение базовыми исследовательскими действиями:*

- определять познавательную задачу; намечать путь ее решения и осуществлять подбор материала, объекта;
- владеть навыками учебно--исследовательской и проектной деятельности;
- выявлять характерные признаки явлений;
- раскрывать причинно--следственные связи; сравнивать события, ситуации, определяя основания для сравнения, выявляя общие черты и различия;
- формулировать и обосновывать выводы; соотносить полученный результат с имеющимся знанием;
- определять новизну и обоснованность полученного результата;
- представлять результаты своей деятельности в различных формах (сообщение, эссе, презентация, реферат, учебный проект и другие);
- объяснять сферу применения и значение проведенного учебного исследования в современном общественном контексте;

*работа с информацией:*

- осуществлять анализ учебной и внеучебной информации (учебники, источники, научно--популярная литература, интернет ресурсы и другие);
- извлекать, сопоставлять, систематизировать и интерпретировать информацию;
- различать виды источников информации;
- высказывать суждение о достоверности и значении информации источника (по предложенным или самостоятельно сформулированным критериям);
- рассматривать комплексы источников, выявляя совпадения и различия их свидетельств;
- использовать средства современных информационных и коммуникационных технологий с соблюдением правовых и этических норм, требований информационной безопасности;
- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

**2) в сфере универсальных коммуникативных действий:**

*общение:*

- представлять особенности взаимодействия людей в современном мире;
- излагать и аргументировать свою точку зрения в устном высказывании, письменном тексте;
- владеть способами общения и конструктивного взаимодействия, в том числе межкультурного, в школе и социальном окружении;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

*осуществление совместной деятельности:*

- осознавать значение совместной деятельности людей как эффективного средства достижения поставленных целей;
- планировать и осуществлять совместную работу, коллективные учебные проекты, в том числе на региональном материале;
- определять свое участие в общей работе и координировать свои действия с другими членами команды;
- проявлять творчество и инициативу в индивидуальной и командной работе;
- оценивать полученные результаты и свой вклад в общую работу;

### **3) в сфере универсальных регулятивных действий:**

*владение приемами самоорганизации своей учебной и общественной работы:*

- выявлять проблему, задачи, требующие решения;
- составлять план действий, определять способ решения, последовательно реализовывать намеченный план действий и другие;

*владение приемами самоконтроля:*

- осуществлять самоконтроль, рефлексию и самооценку полученных результатов;
- вносить коррективы в свою работу с учетом установленных ошибок, возникших трудностей;

*принятие себя и других:*

- осознавать свои достижения и слабые стороны в учении, школьном и внешкольном общении, сотрудничестве со сверстниками и людьми старших поколений;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других на ошибку;
- вносить конструктивные предложения для совместного решения учебных задач, проблем.

## Содержание программы

### Основы военной службы

#### Учебные цели:

Познакомить с сущностью и содержанием воинской деятельности, с основными задачами Вооружённых Сил Российской Федерации, предназначением видов и родов войск, уяснить роль военной службы в гражданском, нравственном, профессиональном и физическом становлении личности, помочь проникнуться чувством уважения к Вооружённым Силам РФ.

В результате изучения раздела программы «Основы военной службы» члены клуба должны

#### знать:

- необходимость вооружённой защиты Отечества в связи с внешней и внутренней угрозой;
- предназначение Вооружённых Сил Российской Федерации;
- историю создания уставов Вооружённых сил России;
- Устав внутренней службы;
- обязанности военнослужащих;
- воинская дисциплина, поощрения и дисциплинарные взыскания;
- историю воинских званий;
- структуру Вооружённых Сил России.

#### уметь:

- оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе;
- поддерживать уставной воинский порядок;
- различать рода и виды войск;
- применять требования общевоинских уставов при выполнении общих обязанностей военнослужащих;
- точно выполнять и правильно применять положения общевоинских уставов при несении внутренней и караульной служб.

### Содержание раздела «Основы военной службы»

#### **Тема № 1. Почему необходима вооружённая защита Отечества.**

Родина и её национальная безопасность. Сферы Вооружённых Сил (оборона страны, защита и охрана государственной границы РФ в воздушном пространстве и подводной среде защита на суше и на море), Федеральный закон «Об обороне» и организация обороны РФ.

#### **Тема № 2. Внешние и внутренние военные угрозы.**

Угроза национальной безопасности России. Локальные войны и конфликты, обязательства Вооружённых Сил России по участию в миротворческих операциях по поддержанию мира, Военная доктрина, обеспечивающая ядерное содержание, военные аспекты международного военного права.

#### **Тема № 3. Предназначение Вооружённых Сил РФ.**



Статья 10 «Об обороне». Вооружённые Силы РФ – государственная организация, составляющая основу оборону страны. Они предназначены для отражения агрессии и нанесения агрессору поражения, а также для выполнения задач в соответствии с международными обязательствами.

**Тема № 4. История создания уставов вооружённых сил России.**

История возникновения военных уставов, их общее предназначение и структура. Устав Вооружённых Сил России – это свод законов воинской службы.

**Тема № 5. Устав внутренней службы.**

Содержание устава, его предназначения и структура.

**Тема № 6. Обязанности военнослужащих.**

Общие, должностные и специальные обязанности военнослужащих. Федеральный закон «О статусе военнослужащих».

**Тема № 7. Военнослужащие и взаимоотношения между ними.**

Общие обязанности военнослужащих. Воинские звания и знаки различия. Начальники и подчинённые, старшие и младшие.

**Тема № 8. Суточный наряд. Обязанности суточного наряда.**

Суточный наряд роты, его состав. Подчинённость и обязанности дневального по роте. Тренировка в выполнении обязанностей дневального по роте.

**Тема № 9. Воинская дисциплина, поощрения и дисциплинарные взыскания.**

Воинская дисциплина, её сущность и значение. Порядок применения поощрений. Поощрения, применяемые к солдатам. Правила поведения командира отделения, взвода, роты. Порядок дисциплинарных взысканий. Ответственность военнослужащих за нарушения российских законов.

**Тема № 10. Организация караульной службы. Обязанности часового.**

Основные положения Устава гарнизонной и караульной служб. Обязанности часового.

**Тема № 11. Военная присяга.**

Военная присяга – клятва воина на верность родине. Текст, смысл и значение Военной присяги для военнослужащих. Ритуал приведения к присяге.

**Тема № 12. Воинские звания. История воинских званий.**

История воинских званий. Воинские звания и порядок их присвоения, военная форма одежды.

**Тема № 13. Структура Вооружённых Сил РФ.**

Структура Вооружённых Сил России, виды Вооружённых Сил и рода войск.

**Тема № 14. Сухопутные войска.**

Сухопутные войска (Мотострелковые, танковые, ракетные, противовоздушной обороны, авиация). История их создания, предназначение.

**Тема № 15. Военно-воздушные силы.**

Военно-воздушные Силы, история их создания, предназначение. Роды авиации (бомбардировочные, истребительные, штурмовые, разведывательные, транспортные). Войска ПВО (зенитно-ракетные, радиотехнические, авиация противовоздушной обороны).

**Тема № 16. Военно-морской флот.**

Военно-морской флот, история создания, предназначение.

Рода Вооружённых Сил МФД (подводные, надводные, морская авиация, береговые ракетно-артиллерийские, морская пехота).

### **Тема № 17. Другие рода войск.**

Другие виды Вооружённых сил и рода войск (пограничные, внутренние войска МВД, железнодорожные, войска правительственной связи и информации (ФАПСИ), войска гражданской обороны, воздушно-десантные, тыл Вооружённых сил, специальные), история создания и предназначение.

## **Строевая подготовка**

### **Учебные цели:**

Выработать умение правильно и быстро выполнять команды, строевые приёмы и действия в составе отделений, взводов. Выработка строевой выправки, подтянутости и выносливости. Подготовить подразделения к слаженным действиям в различных строях. Воспитывать дисциплинированность, любовь к традициям Вооружённых Сил, патриотические чувства.

В результате изучения раздела программы «Строевая подготовка» и получения практических навыков в выполнении Строевого устава члены клуба должны

### **знать:**

- положения Строевого устава Вооружённых Сил РФ в соответствии с его служебным подразделением;

### **уметь:**

- выполнять обязанности командиров перед строем и в строю;
- уверенно выполнять строевые приёмы на месте и в движении, без оружия и с оружием;
- отдавать воинскую честь;
- выходить и становиться в строй;
- подходить к начальнику и отходить от него;
- правильно действовать в строях взвода и роты в пешем порядке;
- организовывать и методически грамотно проводить занятия по строевой подготовке с личным составом отделения.

## **Содержание раздела «Строевая подготовка»**

### **Тема № 1. Строй и его элементы.**

Основные положения Строевого устава России. Строй и его элементы.

### **Тема № 2. Обязанности военнослужащего перед строем и в строю.**

Выход из строя. Подход и отход от начальника.

### **Тема № 3. Строевая стойка и строевые приёмы.**

Строевая стойка. Выполнение команд «Смирно», «Вольно».

Повороты на месте и в движении. Движение походным и строевым шагом.

### **Тема № 4. Воинское приветствие на месте и в движении.**

Выполнение воинского приветствия на месте и в движении. Выход из строя, подход к начальнику и отход от него. Возвращение в строй.

### **Тема № 5. Строевые приёмы с оружием.**

Строевая стойка и выполнение строевых приёмов с оружием на месте. Повороты на месте и в движении с оружием.

**Тема № 6. Практическая отработка строевых приёмов.**

Строевая стойка. Выполнение команд становись «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Отставить», «Головные уборы снять (надеть)». Повороты на месте. Движение строевым шагом, повороты в движении.

**Тема № 7. Одиночная строевая подготовка.**

Строевая стойка. Выполнение команд. Повороты на месте и в движении. Движение походным и строевым шагом.

**Тема № 8. Строевая подготовка в составе отделения.**

Строй отделения. Развёрнутый строй, походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении. Выполнение команд. Повороты на месте и в движении.

## **Огневая подготовка**

**Учебные цели:**

Обучить умелому использованию оружия в различных условиях боевой обстановки. Познакомить с правилами обращения с оружием, его свойствами, назначением, устройством и неполной разборкой. Научить производству меткого выстрела из автомата из положения, лёжа по целям, расположенным на известных дальностях. Привить навыки по уходу и сбережению автомата. Дать первоначальные понятия о явлении выстрела и закономерностях полёта пули в воздухе. Воспитывать дисциплинированность, внимательность, смелость.

В результате изучения раздела программы «Огневая подготовка» члены клуба должны

**знать:**

- основы и правила стрельбы из стрелкового оружия в различных условиях;
- боевые возможности и устройство изучаемых образцов вооружения;
- содержание и порядок приведения стрелкового оружия в различных условиях;
- боевые возможности и порядок приведения стрелкового оружия в готовность к боевому применению ;
- правила хранения, эксплуатации, сбережения оружия;
- основные положения курса стрельб, меры безопасности при обращении с оружием.

**уметь:**

- готовить оружие к стрельбе;
- вести стрельбу из него по неподвижным целям в соответствии с приёмами и правилами;
- анализировать результаты стрельбы;
- корректировать стрельбу и вносить поправки в установку прицела;
- организовать и методически правильно проводить занятия по огневой подготовке с личным составом отделения;
- выполнять нормативы и соблюдать меры безопасности.

## **Содержание раздела «Огневая подготовка»**

### **Тема № 1. История создания отечественного оружия.**

История создания отечественного оружия и его назначение.

### **Тема № 2. Назначение и боевые свойства автомата Калашникова.**

Назначения, боевые свойства, общее устройство основных частей и механизмов автомата. Принцип работы автомата Калашникова.

### **Тема № 3. Устройство, принцип действий основных частей и механизмов автомата Калашникова.**

Назначения, боевые свойства, общее устройство АКМ. Работа частей и механизмов АКМ. Работа частей и механизмов при стрельбе.

### **Тема № 4. Устройство, принцип действия основных частей и механизмов пневматической винтовки.**

Назначения, боевые свойства, общее устройство пневматической винтовки. Работа частей и механизмов при стрельбе.

### **Тема № 5. Устройство мелкокалиберной винтовки.**

Назначения, боевые свойства, общее устройство мелкокалиберной винтовки. Работа частей и механизмов при стрельбе.

### **Тема № 6. Правила прицеливания и приёмы стрельбы.**

Тренировка в удержании автомата, прицеливание, нажатие на спусковой крючок. Выбор прицела и точки прицеливания. Изготовка к стрельбе лёжа. Меры безопасности при обращении с оружием.

### **Тема № 7. Разборка и сборка автомата.**

Порядок неполной разборки автомата. Тренировка в разборке и сборке автомата. Уход за оружием, его хранение и бережение.

### **Тема № 8. Стрелковая тренировка.**

Тренировка по технике стрельбы. Стрельба по неподвижным целям. Производство стрельбы. Прекращение стрельбы. Явление выстрела. Начальная скорость пули. Пробивное и убойное действие пули. Прямой выстрел. Образование траектории. Отдача оружия и угол вылета пули.

## **Тактическая подготовка**

### **Учебные цели:**

Помочь приобрести практические навыки, необходимые для самостоятельных действий в бою в любое время года и на различной местности. Учить тактически правильно использовать местность, быстро передвигаться на поле боя, сноровисто преодолевать различные препятствия, быстро окапываться, умело применять своё оружие, проявлять инициативу и находчивость. Морально-боевые качества.

В результате изучения раздела программы «Тактическая подготовка» члены клуба должны

### **знать:**

- теорию боя;
- средства и способы страховки;
- устройство компаса;

- ориентирование карты по компасу;
- движение по азимутам;
- способы передвижения солдат в бою;
- топографическую карту;

**уметь:**

- перебегать, переползать по-пластунски, на получетвереньках, на боку;
- преодолевать естественные преграды;
- двигаться по азимуту в заданном направлении;
- ориентироваться на местности;
- определять высоту и расстояние;
- пользоваться страховкой;
- преодолевать препятствия и преграды;
- быстро окапываться;
- применять оружие.

**Содержание раздела «Тактическая подготовка».**

**Тема № 1. Способы передвижения солдат в бою.**

Способы передвижения солдат в бою. Действия солдата в бою. Перебежки, переползание по-пластунски, на получетвереньках, на боку. Теория боя.

**Тема № 2. Инженерная подготовка.**

Устройство и оборудование одиночных окопов. Укрытие солдат на поле боя в обороне. Отрывка одиночного окопа для стрельбы лёжа.

**Тема № 3. Преодоление естественных препятствий.**

Подъём и спуск с использованием перил. Преодоление оврага по бревну с помощью шеста. Преодоление водных препятствий по параллельным верёвкам. Естественные и искусственные точки страховки.

**Тема № 4. Движение в заданном направлении в составе отделения.**

Старт команды. Движение по азимуту в заданном направлении. Финиш команды. Подведение итогов.

**Туристическая подготовка**

**Учебные цели:**

Помочь приобрести туристические навыки. Познакомить со средствами и способами страховки, техникой пешего туризма, вязкой узлов, установкой палатки, ориентирование на местности, движение по азимуту, устройством компаса. Учить пользоваться топографическими картами, ориентироваться по солнцу, определять высоту, ширину объекта и расстояние до него. Воспитывать собранность и выносливость. Формировать навыки по спасению человека в экстремальной ситуации.

В результате изучения раздела программы «Туристическая подготовка» члены клуба должны

**знать:**

- способы выживания в экстремальных условиях;
- технику пешеходного туризма;
- средства и способы страховки;

- устройство компаса и способ его применения;
- ориентирование карты по компасу;
- топографические знаки;
- движение по азимутам;
- обязанности в походном лагере;

**уметь:**

- ориентироваться на местности;
- вязать узлы;
- устанавливать палатку;
- разводить костер разными способами;
- определять азимут на предмет;
- «читать» топографические карты;
- определять высоту, ширину объекта и расстояние до него;
- пользоваться страховкой;
- преодолевать препятствия и преграды.

**Содержание раздела «Туристическая подготовка»**

**Тема № 1. Собираясь в туристический поход.**

Туристический маршрут. Твой помощник - компас. Личное и групповое снаряжение. Правильно уложенный рюкзак. Медицинская аптечка. Обязанности в походном лагере.

**Тема № 2. Средства и способы страховки. Вязка узлов.**

Средства и способы страховки. Виды узлов и способы их связывания.

**Тема № 3. Техника пешего туризма. Установка палатки. Разведение костра.**

Виды и способы жизнеобеспечения человека. Снаряжение и имущество туриста. Маршрутная карта. Компас. Переправа. Ночлег в лесу. Типы костров и способы их разведения. Виды узлов и способы их связывания. Отработка умения быстро устанавливать палатку.

**Тема № 4. Преодоление препятствий и преград.**

Виды препятствий и преград и способы их преодоления. Отработка навыков умений и навыков преодоления различных препятствий.

**Тема № 5. Ориентирование на местности.**

Виды и способы ориентирования на местности. Способы выживания в экстремальных условиях. Топографические знаки. Топографические карты.

**Тема № 6. Определение азимута на предмет.**

Виды и способы ориентирования по местным предметам. Отработка навыков по овладению способами ориентирования, определения азимута на предмет.

**Тема № 7. Определение высоты и расстояния.**

Виды и способы ориентирования. Отработка навыков определения высоты, ширины удалённого объекта, расстояние до него.

**Тема № 8. Туристические навыки. Практические тренировки.**

Работа с топографическими картами. Ориентирование на местности (заданное направление). Ориентирование по солнцу. Движение по азимутам. Переправа по верёвке с перилами. Укладка бревна и переправа по нему. Преодоление

«мышеловки». Организация бивака, разведение костра. Оказание первой медицинской помощи и транспортировка пострадавшего. Определение высоты и ширины удалённого объекта и расстояния до него. Передвижение в населённом пункте с соблюдением правил дорожного движения.

### **Физическая подготовка**

#### **Учебные цели:**

Способствовать укреплению здоровья и повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Развивать основные физические качества: быстроту, силу, выносливость, координацию, гибкость. Подготовить к сдаче нормативов по физической подготовке. Воспитывать волю, смелость, дисциплинированность, стремление к более высоким спортивным достижениям.

В результате изучения раздела программы «Физическая подготовка» члены клуба должны

#### **знать:**

- значение двигательной активности и закаливающих процедур для здоровья человека;
- влияние факторов внешней среды на организм человека;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности;

#### **уметь:**

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия без опоры и с опорой, преодолевать рекомендованную в комплексной программе полосу препятствий;
- выполнять акробатические упражнения;
- подтягиваться на перекладине;
- метать различные по весу и форме снаряды на дальность и на меткость;
- выполнять скоростной бег;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног;
- проводить учебную схватку в одном из видов единоборств;
- демонстрировать и применять в спортивной игре или в процессе выполнения специально-комплексного упражнения основные технико-тактические действия.

### **Содержание раздела «Физическая подготовка»**

#### **Тема № 1. Разминка.**

Составление комплекса упражнений с учётом индивидуальных особенностей организма. Отработка упражнений комплекса.

#### **Тема № 2. Развитие выносливости.**

Разминка. Длительный бег, бег с препятствиями и на месте. Отжимания, подтягивание на перекладине, наклоны туловища, приседания. Прыжки в длину и высоту. Метание различных по массе и форме снарядов на дальность и на меткость. Подвижные игры.

### **Тема № 3. Развитие силы.**

Разминка. Подтягивание, отжимания, наклоны туловища, приседания с весом отягощения. Упражнение тела в висе. Комплекс упражнений со штангой, гириями, гантелями, эспандером. Прыжки, многоскоки, метания, перетягивание каната, лазание по канату, «Удочка», эстафеты. Преодоление полосы препятствий.

### **Тема № 4. Развитие координационных способностей.**

Разминка. Метание в цель различных предметов, прыжки в цель. Точность дифференцирования, воспроизведения и оценки движений различными частями тела. Бег и прыжки через скамейки, обручи, мячи. Бег по лабиринту. Прыжки через барьеры. Ведение мяча по линии, в заданном и изменяющемся ритме. Стойка на одной ноге «Ласточка». Ходьба и бег по узкой опоре. Удержание палки на руке, ноге. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.

### **Тема № 5. Акробатические упражнения.**

Разминка. Ритмическая гимнастика. Строевой шаг. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Группировки. Перекаты. Перевороты. Парные упражнения. Упражнения на параллельных и разновысоких брусьях. Упражнение на бревне, низкой перекладине. Перелезание через гимнастического коня.

### **Тема № 6. Спортивные игры.**

Разминка. Отработка техники игры в волейбол, баскетбол, футбол.

### **Тема № 7. Рукопашный бой.**

Отработка приёмов рукопашного боя. Удары рукой и ногой. Защитные действия. Болевые приёмы. Броски. Освобождение от захватов противника. Обезоруживание противника.

## **Медико-санитарная подготовка**

### **Учебные цели:**

Помочь приобрести необходимые знания и термины для понимания угрожающих жизни состояний. Научить владеть тактикой оказания помощи при несчастных случаях. Упражнять в практическом использовании полученных знаний и навыков в конкретных ситуациях. Воспитывать чувство сострадания и взаимопомощи.

В результате изучения раздела программы «Медико-санитарная подготовка» и получения практических навыков члены клуба должны

### **знать:**

- классификация ран и их причины;
- характеристику различных видов кровотечений и их причины;
- правила и технику остановки кровотечений;



- симптомы солнечного удара, виды ожогов;
- клиническая смерть, искусственная вентиляция лёгких, непрямой массаж сердца;
- характеристику перевязочного материала;
- правила наложения стерильных повязок;
- как оказать первую медицинскую помощь при поражении радиоактивными отравляющими веществами;

**уметь:**

- оказать первую медицинскую помощь при ранениях, кровотечениях, переломах, ожогах, солнечном ударе, при поражении радиоактивными и отравляющими веществами;
- накладывать стерильную повязку на любую часть тела;
- обездвиживать повреждённую часть тела;
- делать искусственную вентиляцию лёгких, непрямой массаж сердца;
- переносит пострадавших;
- оказывать неотложную помощь в любых ситуациях, не теряться при этом.

**Содержание раздела «Медико-санитарная подготовка»**

**Тема № 1. Понятие о ране, классификация ран. Первая медицинская помощь при ранениях.**

Характеристика различных видов ран и их причин. Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при ранениях.

**Тема № 2. Виды кровотечений и их характеристика.**

Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях.

**Тема № 3. Правила и техника остановки кровотечений.**

Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерии, сгибание конечностей). Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при кровотечении.

**Тема № 4. Понятие о переломах. Первая медицинская помощь при переломах.**

Характеристика различных видов переломов. Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при переломах.

**Тема № 5. Первая медицинская помощь при ожогах и солнечном ударе.**

Симптомы солнечного удара. Виды ожогов. Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при ожогах и солнечном ударе.

**Тема № 6. Первая медицинская помощь при остановке сердца и дыхания. Непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция лёгких.**

Правила оказания первой медицинской помощи при клинической смерти. Отработка на муляже навыков оказания помощи пострадавшему с искусственной вентиляцией лёгких и не прямым массажем сердца.

**Тема № 7. Способы переноски пострадавших.**

Правила и способы транспортировки пострадавших. Транспортная иммобилизация. Отработка навыков по переноске пострадавших.

### **Тема № 8. Правила наложения стерильных повязок.**

Перевязочные средства. Характеристика перевязочных материалов. Отработка навыков наложения повязок на верхнюю и нижнюю конечности. Отработка навыков наложения повязок на голову и туловище и способов обездвиживания повреждённой части тела.

### **Тема № 9. Первая медицинская помощь при поражении радиоактивными и отравляющими веществами.**

Действие, виды, поражающие факторы радиоактивных и отравляющих веществ. Отработка навыков оказания первой медицинской помощи при поражении радиоактивными и отравляющими веществами.

## **Гражданская оборона**

### **Учебные цели:**

Познакомить с основными положениями Федерального закона «О гражданской обороне», основными понятиями и определениями, задачами Гражданской обороны, структурой и органами управления. Познакомиться с классификацией средств индивидуальной защиты, их назначением и принципом действия, с простейшими и подручными средствами защиты, правилами эвакуации, устройством фильтрующего противогаза. Отработать навыки защиты органов дыхания и кожи. Помочь уяснить принципы действия и поражающие факторы оружия массового поражения. Учить изготавливать простейшие средства индивидуальной защиты, стрелять и преодолевать полосу препятствий в противогазе.

В результате изучения раздела программы «Гражданская оборона» члены клуба должны

### **знать:**

- историю создания, предназначение, структуру и задачи Гражданской обороны;
- классификацию средств индивидуальной защиты;
- назначение и принцип действия средств индивидуальной защиты, правила пользования ими;
- устройство фильтрующего противогаза;
- принцип действия и поражающие факторы оружия массового поражения, способы защиты от него;
- правила эвакуации;

### **уметь:**

- пользоваться средствами индивидуальной защиты;
- изготавливать простейшие средства индивидуальной защиты;
- стрелять и преодолевать полосу препятствий в противогазе;
- защищать органы дыхания и кожу.

## **Содержание раздела «Гражданская оборона»**

### **Тема № 1. История создания системы гражданской обороны и её задачи.**

История создания системы гражданской обороны. Структура и органы управления. Основные понятия и определения гражданской обороны. Задачи, стоящие перед гражданской обороной.

### **Тема № 2. Характеристика оружия массового поражения.**

История появления, принципы действия и поражающие факторы оружия массового поражения (ядерного, химического, бактериологического). Способы защиты от него.

### **Тема № 3. Средства индивидуальной защиты.**

Классификация средств индивидуальной защиты. Назначение и принцип действия. Простейшие и подручные средства защиты. Устройство фильтрующего противогаза.

### **Тема № 4. Практические тренировки.**

Правила эвакуации. Отработка навыков пользования средствами индивидуальной защиты органов дыхания (противогаз) и кожи (ОЗК).

Изготовление простейших средств индивидуальной защиты (ватно-марлевые повязки). Преодоление полосы препятствий в средствах индивидуальной защиты. Стрельба в противогазе.

## **Ратные страницы истории и история родного края**

### **Учебные цели:**

Познакомить с Федеральным законом, установившим дни воинской славы, с днями воинской славы, с формами увековечивания памяти воинов России. С помощью видеофильма познакомить с видами оружия и боевой техники. Изучить Великую Отечественную войну. Познакомить с историей государственных наград за военные отличия в России. Воспитывать на примерах героев Отечества патриотические чувства и гордость за свою Родину.

В результате изучения раздела программы «Ратные страницы истории и история родного края» члены клуба должны

### **знать:**

- дни Воинской славы, их историю;
- формы увековечивания памяти воинов России;
- организацию проведения дней Воинской славы;
- порядок проведения воинских ритуалов;
- виды оружия и боевой техники;
- события Великой отечественной войны и Сталинградской битвы;
- награды за военные отличия;
- героев Отечества, Красноярска, своей малой Родины;

### **уметь:**

- работать исторической литературой и документами;
- использовать исторические и географические карты;
- анализировать и соотносить исторические события и явления;
- пользоваться историческими каталогами и справочниками.

## **Содержание раздела «Ратные страницы истории и история родного края»**

**Тема № 1. Дни воинской славы.**

Федеральный закон, установивший дни славы русского оружия – дни воинской славы России. Формы увековечивания памяти воинов России. Организация проведения дней воинской славы. Порядок проведения воинских ритуалов.

**Тема № 2. Вооружение Российской армии.**

Виды оружия и боевой техники. Просмотр видеофильма.

**Тема № 3. История Великой Отечественной войны.**

История Великой Отечественной войны.

**Тема № 4. История Красноярска в годы Великой Отечественной войны.**

История предвоенного Красноярска. Героические подвиги красноярцев на фронте и в тылу. Красноярсцы участники ключевых событий в Великой Отечественной войне. Красноярсцы герои ВОВ. Памятники, мемориалы, обелиски воинам.

**Тема № 5. Ордена и награды.**

История государственных наград за военные отличия в России. Виды орденов и наград. Основные государственные награды СССР и России. Новая наградная система (1992 г.). Герои Отечества. Ордена – почётные награды за воинские отличия и за заслуги в бою и военной службе.

**Тема № 6. История Красноярска.**

История Красноярска. Основные достижения.

**Тема № 7. История малой Родины.**

История малой Родины. Герои ВОВ малой Родины. Малая Родина в годы Великой Отечественной войны.

**Тема № 8. Леонид Васильевич Киренский.**

Биография Л. В. Киренского, доктора физико-математических наук, Героя Социалистического труда СССР, академика АН СССР. Вклад Киренского Л. В. в победу в ВОВ. Вклад Киренского Л. В. в развитие физики и науки в целом в Красноярске.