

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21**

РАСМОТРЕННО

на заседании ШМО

Протокол № 1 от

«30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАННО

зам. директора ВР

Люцер Ю.С.

\_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕННО

и.о. директора

МБОУ СОШ №21 Куликова О.В.

Приказ № 57/5

от «30» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ВПК**

**«РЫСЬ»**

(возраст учащихся 10 - 18 лет, срок реализации 7 лет)

*Педагог первой категории  
преподаватель-организатор  
дополнительного образования  
Чусов Александр Александрович*

с. Краснополье

2023 год

## Содержание.

|     |                                           |                    |
|-----|-------------------------------------------|--------------------|
| 1.  | Пояснительная записка.....                | 3                  |
| 2.  | Цели<br>задачи.....                       | и<br>6             |
| 3.  | Концептуальные подходы.....               | 7                  |
| 4.  | Этапы<br>реализации.....                  | и<br>сроки<br>8    |
| 5.  | Учебно-тематический план.....             | 9                  |
| 6.  | Содержание<br>курса.....                  | изучаемого<br>12   |
| 7.  | Календарно-тематическое планирование..... | 16                 |
| 8.  | Присяга<br>кадета.....                    | 30                 |
| 9.  | Взаимодействие<br>организациями.....      | с<br>другими<br>31 |
| 10. | Список литературы.....                    | 32                 |

## 1. Пояснительная записка

Патриотизм, уровень его зрелости у члена общества и у общества в целом являются главным критерием и показателем степени его развития, а также уважения себя как гражданина этого общества. Содержанием понятия «патриотизм» является преданность своему Отечеству, гордость славными страницами его прошлого, стремление к совершенствованию настоящего, забота и сохранение Родины для будущих поколений. Истинным патриотом может стать только тот гражданин своего государства, у которого сформированы чувства любви к своей Родине, уважение старших и почитание традиций и святынь, накопленных поколениями.

В ходе реализации программы патриотического воспитания граждан в рамках «Программы патриотического воспитания граждан Свердловской области» на 2023 – 2031 годы, необходим приоритет для групп реально и практически ведущих свою работу и реально реализующих свои программы по военно-патриотическому воспитанию молодежи. Главной целью таких групп должно быть качество и длительность деятельности, а не стремление к разовым показателям в ходе проводимых соревнований, смотров. Военно-патриотический клуб «Рысь» создается как школьное добровольное объединение обучающихся старшего и среднего звена. Данная программа представляет собой упрощенную систему военно-патриотического воспитания, ее основные компоненты, позволяющие формировать готовность выпускников к служению Отечеству, к выбору профессии военнослужащего. Эта программа сориентирована не на «натаскивание» по военно-прикладным дисциплинам, а на воспитание личности и гражданина России. Достижение данной цели возможно через регулярно проводимые занятия, создание мотивации и расширение кругозора подрастающего поколения.

Основной упор в планировании и организации занятий приходится на свободное время подростков и в первую очередь на каникулярное время с целью скоординированного, тематического занятия свободного времени подростков.

Развитие высоких морально-волевых качеств, чувства патриотизма и любви к государству без привития любви к своей малой Родине невозможно. В связи с этим большой упор сделан на туристско-краеведческую работу. В современных условиях необходима единая оценка воспитания молодежи как граждан, готовых к защите интересов своей Родины по всевозможным направлениям, стремящихся к покорению новых высот. Только воспитав гражданина как личность, патриота России, с присущими обществу истинными человеческими ценностями, взглядами, интересами и установками можно рассчитывать на решение более конкретных задач по подготовке молодежи к защите своего Отечества.

Целью программы является развитие у молодежи патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование у нее профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, особенно в процессе военной и других, связанных с ней, видов государственной службы, верности конституционному и воинскому долгу в условиях мирного и военного времени, высокой ответственности и дисциплинированности.

Основными задачами программы являются:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- изучение основ начальной военной подготовки, физическая, моральная и психологическая подготовка подростков к службе в Вооруженных Силах России;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- профессиональную ориентацию учащихся;

Программа рассчитана на 7 лет обучения для обучающихся 5-11 классов (10-18 лет) из которых формируются группы:

- 1 год обучения
- 2 год обучения
- 3 год обучения
- 4 год обучения
- 5 год обучения
- 6 год обучения
- 7 год обучения

Данная программа рассчитана на 7 лет занятий. Возраст детей 10-18 лет. Младшая группа (10-12 лет), средняя (13-14 лет), старшая (15-18 лет). **Сроки реализации дополнительной образовательной программы:**

Программа составлена на 7 лет обучения, для детей 10 – 18 лет. Набор детей осуществляется в начале учебного года. Принимаются все желающие.

#### **Форма занятий:**

Занятия проводятся в виде теоретических и практических уроков, 1 раз в неделю по 1 часу (всего 35 ч. в год). 8 и 10 классы 1 раз в неделю по 2 часа (всего 70 часов в год).

- Еженедельные занятия в учебном учреждении
- Практические полевые занятия выходного дня
- Итоговые полевые занятия в летний период

Предполагается что изучение данной программы позволит обучающимся:

- 1) изучить историю родного края и своей родины.
- 2) развить высокие индивидуальные морально-волевые качества.
- 3) сформировать чувство любви к родной земле
- 4) научить культурным и безопасным правилам пребывания в природе
- 5) обучить навыкам автономного существования в природе.
- 6) обучить начальным навыкам военной подготовки и заложить основы в военнотактических знаниях.
- 7) провести морально-психологическую подготовку к службе в вооруженных силах и гражданской жизни.
- 8) обеспечит постоянную занятость подростков в каникулярное время.

Программа рассчитана на проведение занятий в объеме 1 раз в неделю с использованием помещений: кабинет ОБЖ, спортивный зал школы, стадион, помещение ВПК «Ратник» г. Нижний Тагил.

#### **Ожидаемые результаты.**

В результате учебно-воспитательной работы, проводимой на занятиях, учащиеся должны:

**а) знать:**

- особенности идеологического противоборства на современном этапе;
- организационную структуру ВС РФ, историю их создания и предназначение;
- Т.Т.Х основных образцов вооружения и техники армий России и иностранных армий.
- материальную часть автомата Калашникова;
- правила и меры безопасности при обращении с оружием;
- устройство ручных гранат и правило пользования ими; • основные положения (ОВУ), общевойсковых уставов ВС РФ;

**б) уметь:**

- выполнять строевые приёмы без оружия;
- действовать в составе отделения в походном и боевом порядке;
- стрелять из пневматического оружия, автомат Калашникова;
- метать гранаты на дальность и точность;
- ориентироваться на местности различными способами;
- вести наблюдения при действии в составе НП;
- выполнять нормативы ЗОМП;
- оказывать первую медицинскую помощь.

**Технологии, используемые при реализации программы:**

**Здоровьесберегающие технологии** – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

**Технологии личностно-ориентированного обучения**

В центре внимания – личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

**Технология развивающего обучения** является дополнением личностно-ориентированного обучения. Его цель – создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

**Технология сотрудничества** – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

**Игровые технологии**

В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

## **2. Цели и задачи программы.**

События последнего времени подтвердили, что экономическая дезинтеграция, социальная дифференциация общества, девальвация духовных ценностей оказали негативное влияние на общественное сознание большинства социальных и возрастных групп населения страны, снизили воспитательное воздействие российской культуры, искусства и образования как важнейших факторов формирования патриотизма. В этих условиях очевидна необходимость решения проблем системы воспитания патриотизма граждан России. На основе этих проблем основными целями и задачи программы являются:

- Знакомство с окружающим миром, воспитание чувства единства с окружающей средой и личной ответственностью за происходящее;
- Изучение природы Нижегородской области и Володарского района;
- Изучение культурно-исторических особенностей Нижегородской области и Володарского района;
- Воспитание высоконравственных духовных качеств.
- Привитие, воспитание чувства ответственности долга и любви перед Родиной;
- Подготовка юношей к службе в вооруженных силах Российской Федерации;
- Сохранение и укрепление физического и духовного здоровья подросткового поколения;
- Обучение навыкам туризма, экстремального выживания в условиях автономии и основам тактических действий в зонах вооруженного конфликта;
- Обучение действиям спасения пострадавших, оказание первой доврачебной помощи;
- Тематическая организация каникулярного времени подростков и времени выходного дня;
- Организация совместных мероприятий с группами аналогичной специализации;
- Обмен опытом, знаниями и навыками с руководителями и воспитанниками других групп.

### **3. Концептуальные подходы**

Концептуальные основы программы основаны на

- Конституции Российской Федерации
- Законе Российской Федерации «Об образовании»
- Областной целевой программе «Патриотическое воспитание граждан Нижегородской области» на 2015-2020 гг».
- Федеральном законе «Об общественных объединениях»
- Конвенции о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989г.)

Разработанная программа реализуется в рамках групп посредством формирования разновозрастных групп:

- 1) Начальное звено – 5-6 класс.
- 2) Среднее звено – 7-8 класс.
- 3) Старшее звено – 9-11 класс

#### **4. Этапы и сроки реализации.**

Разработанная и действующая программа, рассчитанная на 7 лет обучения, разделена:

1. Учебная школьная часть проходит в учебном заведении (в классе, в спортивном зале) в течение учебного года.
2. Учебная практическая часть проходит в полевых условиях в период с сентября по март.
3. Зачетная часть с элементами обучения проводится в природных условиях. В период сдачи зачетов члены клуба, не имеющие достаточной подготовки к прохождению данных частей, имеют практическую возможность пройти обучение, путем стороннего визуального наблюдения и информационного комментирования с получением практических знаний по изучаемым разделам.
4. Соревновательная часть. Клуб по возможности принимает участие в соревнованиях, проводимых всевозможными организаторами, а также организует и проводит внутриклубные соревнования текущего момента.

**В рамках личностного роста участников группы программа разделена на 5 этапов:**

- 1) На первом этапе члены клуба осваивают азы природной автономии, изучают теоретическую и практическую часть программы первого года обучения. По итогам и усвоению первого этапа кадеты допускаются к сдаче зачета первого уровня. При подтверждении своих знаний и опыта кадету присваивается первый ранг с вручением берета черного цвета и переходом на вторую ступень обучения.
- 2) На втором этапе кадеты совершенствуют приобретенные теоретические и практические знания программы второго года обучения, на практике осваивают раздел экстремальной природной автономии. По результатам и итогам усвоения второго этапа обучения кадеты выходят на сдачу зачета второго уровня. При подтверждении своих знаний и опыта кадету присваивается второй ранг с вручением черного берета и переходом на третью ступень обучения.
- 3) На третьем этапе кадеты углубляют и расширяют знания по разделу экстремального природного спасения и самоспасения в условиях автономии, изучают теоретическую и практическую часть программы третьего года обучения. По итогам и результатам освоения третьего этапа обучения кадеты выходят на сдачу зачета третьего уровня. При подтверждении своих знаний и опыта кадету присваивается третий ранг с вручением кепки красного цвета и переходом на четвертую ступень обучения.
- 4) На четвертом этапе кадеты группы организуют и проводят практические занятия со стажерами и кадетами младших лет обучения, совместно с руководителем группы разрабатывают и реализуют новые элементы обучения, реализуемые на практических занятиях. Организуют работу группы и ведут группу по маршруту под контролем руководителя при проведении полевых занятий. В ходе своей деятельности кадет в течение года получает премиальные и штрафные баллы. При проведении зачетной части программы, сопровождает и организует действия зачетной группы и по итогам окончания мероприятия анализирует и составляет отчет по его проведению. По итогам полученных положительных результатов кадету присваивается пятая ступень – кадет-инструктор.
- 5) На пятом этапе кадет-инструктор проводит самостоятельную работу с группой младших классов под контролем руководителя и осуществляет совершенствование программы группы. Таким образом, действующая пять лет программа состоит из пяти частей и пяти этапов со сроками работы в течение всего календарного и учебного года.



## 5. Учебно-тематический план.

### Первый год обучения.

Возраст обучаемых: (5 класс)

Цель обучения: Ознакомление, изучение и получение туристических навыков, а также отработка действий и поведения в экстремальных условиях и ситуациях природных катаклизмов. Изучение исторических аспектов нижегородской области и России.

| Название темы                    | Количество часов |          |       |
|----------------------------------|------------------|----------|-------|
|                                  | Теория           | Практика | Всего |
| 1.История создания клуба         | 1                | -        | 1     |
| 2.Основные вопросы туризма       | 3                | 7        | 10    |
| 3.Историко-краеведческие вопросы | 5                |          | 5     |
| 4.Медицинская подготовка         | 1                | 3        | 4     |
| 5.Основы строевой подготовки     | 1                | 6        | 7     |
| 6.Физическая подготовка          |                  | 8        | 8     |
| Итого                            |                  |          | 35    |

### Второй год обучения.

Возраст занимающихся: (6 класс)

Цель обучения: Продолжение изучения и получение туристических навыков с элементами выживания в природных условиях, а также отработка действий и поведения в экстремальных ситуациях и спасение пострадавших. Изучение геральдики и азов военного искусства, а также исторических аспектов Нижегородской области и России.

| Название темы                           | Количество часов |          |       |
|-----------------------------------------|------------------|----------|-------|
|                                         | Теория           | Практика | Всего |
| 1. Основные вопросы туризма и выживания | 3                | 10       | 13    |
| 2. Историко-краеведческие вопросы       | 3                | -        | 3     |
| 3. Строевая подготовка                  | -                | 5        | 5     |
| 4. Огневая подготовка                   | 1                | 3        | 4     |
| 4. Физическая подготовка                | -                | 3        | 3     |
| 5. РХБЗ                                 | -                | 4        | 4     |
| 6. Медицинская подготовка               | 1                | 2        | 3     |
| Итого                                   |                  |          | 35    |

### Третий год обучения.

Возраст занимающихся: (7 класс)

Цель обучения: Воспитание патриотических чувств и любви к родному краю. Продолжение изучения и получение туристических навыков с элементами выживания в природных условиях, а также отработка действий и поведения в экстремальных ситуациях, спасение пострадавших и оказание первой медицинской помощи. Продолжение знакомства и изучение новых аспектов военной службы. Углубление знаний в историко-краеведческих вопросах боевой славы России.

| Название темы                           | Количество часов |          |       |
|-----------------------------------------|------------------|----------|-------|
|                                         | Теория           | Практика | Всего |
| 1. Основные вопросы туризма и выживания | 2                | 9        | 11    |
| 2. Историко-краеведческие работы        | 7                | -        | 7     |
| 3. Огневая подготовка                   | 2                | 2        | 4     |
| 4. Физическая подготовка                | -                | 3        | 3     |
| 5. Строевая подготовка                  | -                | 4        | 4     |
| 6. Медицинская подготовка               | 1                | 2        | 3     |
| 7. РХБЗ                                 | 1                | 2        | 3     |
| 6. Итого                                |                  |          | 35    |

#### **Четвертый год обучения.**

Возраст занимающихся: (8 класс)

Цель обучения: Воспитание патриотических чувств любви к Родине. Знакомство с аспектами современной безопасности в условиях террористической деятельности и техногенных катастроф. Продолжение изучения террористических навыков с элементами выживания в природных условиях и оказания помощи пострадавшим. Продолжить изучать аспекты военной службы, медицинской подготовки и РХБЗ. Изучение тактики современного боя. Углубление знаний в историко-краеведческих вопросах боевой славы России.

| Название темы                           | Количество часов |          |       |
|-----------------------------------------|------------------|----------|-------|
|                                         | Теория           | Практика | Всего |
| 1. Основные вопросы туризма и выживания | 4                | 8        | 12    |
| 2. Медицинская подготовка               | 2                | 4        | 6     |
| 2. Историко-краеведческие работы        | 14               | -        | 14    |
| 3. Огневая подготовка                   | 2                | 10       | 12    |
| РХБЗ                                    | -                | 4        | 4     |
| 4. Физическая подготовка                | -                | 10       | 10    |
| 5. Строевая подготовка                  | -                | 12       | 12    |
| 6 Итого                                 |                  |          | 70    |

#### **Пятый год обучения**

Возраст занимающихся: (9 класс)

Цель обучения: Воспитание патриотических чувств, любви к Родине и своему родному краю. Закрепление знаний об основных аспектах современной безопасности в условиях террористической деятельности и техногенных катастроф. Закончить изучение аспектов военной службы.

| Название темы                           | Количество часов |          |       |
|-----------------------------------------|------------------|----------|-------|
|                                         | Теория           | Практика | Всего |
| 1. Основные вопросы туризма и выживания | 2                | 7        | 9     |
| 2. Историко-краеведческие работы        | 3                | -        | 3     |
| 3. Огневая подготовка                   | -                | 3        | 3     |
| 4. Физическая подготовка                | -                | 2        | 2     |
| 5. ВС РФ                                | 3                | 9        | 12    |
| 6. Медицинская подготовка               | 1                | 4        | 5     |
| 7. РХБЗ                                 | -                | 1        | 1     |

|              |  |  |           |
|--------------|--|--|-----------|
| <b>Итого</b> |  |  | <b>35</b> |
|--------------|--|--|-----------|

### **Шестой год обучения.**

Возраст занимающихся: (10 класс)

Цель обучения: Воспитание патриотических чувств любви к Родине. Знакомство с аспектами современной безопасности в условиях террористической деятельности и техногенных катастроф. Продолжение изучения террористических навыков с элементами выживания в природных условиях и оказания помощи пострадавшим. Продолжить изучать аспекты военной службы, медицинской подготовки и РХБЗ. Изучение тактики современного боя. Углубление знаний в историко-краеведческих вопросах боевой славы России.

| Название темы                                  | Количество часов |           |           |
|------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|
|                                                | Теория           | Практика  | Всего     |
| <b>1. Основные вопросы туризма и выживания</b> | <b>4</b>         | <b>8</b>  | <b>12</b> |
| <b>2. Медицинская подготовка</b>               | <b>2</b>         | <b>4</b>  | <b>6</b>  |
| <b>2. Историко-краеведческие работы</b>        | <b>14</b>        | <b>-</b>  | <b>14</b> |
| <b>3. Огневая подготовка</b>                   | <b>2</b>         | <b>10</b> | <b>12</b> |
| <b>4.РХБЗ</b>                                  | <b>-</b>         | <b>4</b>  | <b>4</b>  |
| <b>5. Физическая подготовка</b>                | <b>-</b>         | <b>10</b> | <b>10</b> |
| <b>6. Строевая подготовка</b>                  | <b>-</b>         | <b>12</b> | <b>12</b> |
| <b>7 Итого</b>                                 |                  |           | <b>70</b> |

### **Седьмой год обучения**

Возраст занимающихся: (11 класс)

Цель обучения: Воспитание патриотических чувств, любви к Родине и своему родному краю. Закрепление знаний об основных аспектах современной безопасности в условиях террористической деятельности и техногенных катастроф. Закончить изучение аспектов военной службы.

| Название темы                                  | Количество часов |          |           |
|------------------------------------------------|------------------|----------|-----------|
|                                                | Теория           | Практика | Всего     |
| <b>1. Основные вопросы туризма и выживания</b> | <b>2</b>         | <b>7</b> | <b>9</b>  |
| <b>2. Историко-краеведческие работы</b>        | <b>3</b>         | <b>-</b> | <b>3</b>  |
| <b>3. Огневая подготовка</b>                   | <b>-</b>         | <b>3</b> | <b>3</b>  |
| <b>4. Физическая подготовка</b>                | <b>-</b>         | <b>2</b> | <b>2</b>  |
| <b>5. ВС РФ</b>                                | <b>3</b>         | <b>9</b> | <b>12</b> |
| <b>6.Медицинская подготовка</b>                | <b>1</b>         | <b>4</b> | <b>5</b>  |
| <b>7. РХБЗ</b>                                 | <b>-</b>         | <b>1</b> | <b>1</b>  |
| <b>Итого</b>                                   |                  |          | <b>35</b> |

## **6. Содержание изучаемой программы**

### **I. История создания клуба**

История создания группы, ее лидеры и достижения. Распределение обязанностей в группе. План подготовки к путешествию. Нормы переходов.

### **II. Основы туризма и выживания.**

Рассмотрение вопросов личной и групповой безопасности, взаимопомощи, взаимоуважения. Правила подбора одежды и обуви, распределение переносимого имущества и выполнение личных обязанностей в группе. Личная экипировка участников походов в зависимости от сезонов года.

Особенности экстремальных ситуаций в природе, психологическое противостояние одиночеству. Способы добычи животной пищи в природе, питание растениями, съедобные и ядовитые растения. Особенности экстремальных ситуаций в природе, психологическое противостояние одиночеству, безвыходность ситуации.

Техника валки леса, заготовка сухих дров в любых условиях, опознание сухостоя в зимнее и весеннее время. Энергоемкость разного вида древесины и удобство использования на природе. Обязательное и желаемое имущество. Перечень группового имущества (Проживание, приготовление пищи, переправы, движение) и его эксплуатация и обслуживание. Расположение вещей в рюкзаке в зависимости от веса, сохранение в сухом состоянии и постоянной потребности.

Выбор места под палатку. Техника установки, ремонт и техническое обслуживание – каркасных, шатровых, домиков. Методика устройства временных жилищ в летний сезон, основные технические требования и используемые подручные средства. Виды временных жилищ и укрытий зимой, необходимые подручные средства

Основные и дополнительные виды костров: колодец, камин, охотник, решетка, но́дья, ленивый, звездный, дакота, шалаш, крот, полинезийский, крест, таежный, крыша, заборчик. Выбор места для кострового бивака. Устройство костровища. Разжигание костра. Поддержание костра.

Виды страховочных систем, их использование и работа с карабинами. Способы прохождения параллельных веревок, бабочки, навесной переправы. Наведение переправы (навесной и бревна). Подготовка к практической части. Правила прохождения: паутины, ромба, качающегося рукохода. Правила прохождения: узкий лаз, бурелом, переправа по бревну и наклонному бревну, паутины, качающегося рукохода. Наведение навесной переправы. Организация навесной переправы, наклонной переправы, страховка пострадавшего. Спортивный туризм с элементами поисково - спасательных работ.

Поиск воды, способы ее добычи и сохранение. Техника очистки воды. Способы добывания огня с помощью: линз, камня, трения и марганца. Разнообразие веревок по техническим данным, выдерживаемые нагрузки и возможные их применения в соответствии с техническими характеристиками.

Применение узлов и способы их завязывания: прямой, восьмерка, булинь, схватывающий, стремя, встречный, грейпвайн, академический. Узлы для связывания веревок, привязочные узлы и специальные узлы.

Устройство компаса и пользование им. Топографические и географические карты. Общие сведения, основные точки и линии, горизонтальное положение, план и карта. Основные определения и понятия, рельеф местности и основные разновидности местности. Масштаб карты, численный и линейный масштаб, перевод линейных масштабов из одних мер в другие, условные знаки. Условные знаки, используемые на них. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Измерение расстояний с помощью резервной линейки и циркуля. Измерение азимутов с помощью транспортира компаса и линейки. Чтение карт и выстраивание маршрута движения по словесному описанию. Измерение углов, определение расстояний,

определение высоты местных предметов и определение ширины реки. Способы определения своего местонахождения по карте и по компасу. Определение времени суток по природным признакам. Правила выдерживания движения по маршруту с помощью шагов, глазомера. Психологическая уравновешенность.

Виды водных плавательных средств, их преимущества и недостатки. Составные части байдарок, их назначение и правила из эксплуатации.

Изучение знаков временной маркировки на местности и знаков спасения «земля-воздух». Изучение флажкового семафора и азбуки Морзе.

Изучение правил туристического многоборья по В. В. Теплоухову. Изучение правил туристического многоборья по В. В. Теплоухову.

### **III. Историко-краеведческие вопросы**

Исторические корни формирования Российской государственности, вражда Князей и объединение Руси. Краткий обзор основных воин России в дореволюционное время: Ледовое побоище, Куликовская битва, Крымские войны. Подвиги и достижения Суворова, Кутузова, Ушакова, Нахимова. Российская армия на разных этапах исторического развития России. Великая отечественная война 1941-1945 гг. Партизанское движение. Трагедия Хотыни. Тыл, оккупация, сопротивление СССР в годы ВОВ. Партизанское движение. Трагедия Хотыни. Тыл, оккупация, сопротивление СССР в годы ВОВ. Современная Российская армия. Дни воинской славы России. Боевые традиции Русской Армии. Нижегородская область в годы Великой отечественной войны 1941-1945 гг.. Нижегородский край в древности. Первые сведения из истории края. Нижегородский край в период феодальной раздробленности. Нижегородский кремль и его застройка. Монастырские ансамбли. Нижегородское ополчение и его значимость для России. Политика государства и репрессии в 1937-39 годах. Состояние военной мысли и вооружения к 1940 – 1941 годам. Идеология, цель, мужество и вера – трагедия в судьбах и лицах. Афганистан. Таджикистан. Нагорный Карабах. Северная Осетия. Первая и вторая Чеченская компании. Судьбы людей и политика властей.

### **IV. Медицинская подготовка**

Состав и значение лекарственных препаратов, функции медицины в походе. Значение первой мед. Помощи и правила оказания.

Причины возникновения мозолей и потертостей во избежание их появления и способы ПМП. Травмы и их виды. Приемы оказания первой доврачебной помощи и самопомощи. Профилактика травматизма в природных условиях.

Методы оказания ПП в условиях автономии. Отработка практических навыков оказания первой помощи. Расход энергии при видах деятельности, суточная потребность в ккал.

Энергетическая ценность продуктов питания, распределение пищевого рациона в течение суток.

Причина пищевых отравлений и ПМП в походе.

Причины теплового и солнечных ударов, оказание ПМП в условиях похода. Виды кровотечений, остановка кровотечения, наложение повязок. Виды ран и их особенности, ПМП при ранениях. ПМП при прекращении сердцебиения, непрямой массаж сердца, запуск работы сердца. Особенности обмороков, способы оказания ПМП, предотвращение повторных обмороков.

Понятия об ушибах, вывихах, растяжениях, ПМП. Понятие о переломах костей, мобилизация конечностей, способы транспортировки пострадавшего. Оказание ПМП при утоплении, искусственная вентиляция легких.

Оказание доврачебной помощи, изготовление носилок из подручных средств, переноска пострадавшего. Оказание доврачебной помощи, изготовление носилок из подручных средств, переноска пострадавшего в одиночку, вдвоем, на носилках. Приемы транспортировки

пострадавшего на склонах 30-45° с использованием носилок и волокуш. Отработка приемов подъема и спуска пострадавшего на вертикальном склоне.

Лекарственные растения Нижегородской области, их применение. Опасность применения ядовитых растений.

## **V. Военная подготовка**

### **1. Строевая подготовка**

Изучение Строевого Устава ВС РФ. Отработка строевых приемов на основе устава. Понятие о строевых элементах и управление ими. Построение в строй, строевая стойка и выполнение команды «вольно, разойдись». Выполнение поворотов на месте: налево, направо, кругом. Приведение внешнего вида формы в соответствии с уставом и выполнение команды «Заправиться». Расчет в строю после построения на 1-2, 1-3, по порядку. Выполнение поворотов в движении. Перестроения подразделений из одной в две и три шеренги, смыкание и размыкание строя. Выполнение строевых приемов: поворот направо, поворот налево, правое, левое плечо вперед марш, разворот кругом. Выполнение воинского приветствия при прохождении строем и ответное приветствие выше стоящему начальству.

### **2. Огневая подготовка**

Изучение современного вооружения и техники ВС РФ. Изучение ТТХ и устройства стрелкового оружия. Изучение материальной части автомата Калашникова и технические характеристики. Разновидности автомата Калашникова. Автомат Шпагина (ППШ), 7.62 мм ручной пулемет, ручной противотанковый гранатомет, назначения, боевые свойства и устройство. История создания, технические характеристики, назначение и устройство винтовки Бердана, винтовки Мосина и снайперской винтовки Драгунова.

Тренировочное занятие по стрельбе из пневматической винтовки и пневматического пистолета. Отработка навыка сборки и разборки автомата Калашникова. Правила изготoвки к стрельбе, положение винтовки и техника безопасности при стрельбе. Явление выстрела, начальная скорость и энергия пули, отдача оружия, наводка и ее элементы. Виды прицелов и правила прицеливания с прицелов с открытым, диоптрическим и оптическим прицелом. Определение средней точки попадания. Практические стрельбы из стрелкового оружия. Оборудование огневых позиций. Выбор ориентиров, маскировка на местности. Овладение способами подготовки к стрельбе (лежа, стоя, с колена, из-за укрытия). Ручные осколочные гранаты, назначение, боевые свойства и приемы метание.

### **3. РХБЗ**

Изучение современных средств массового поражения, высокоточного оружия. Способов защиты от данных видов оружия. Классификация СИЗ. Назначение, классификация, принципы действия, возможности табельных средств. Простейшие и подручные средства. Отработка практических навыков использования средств индивидуальной защиты. СИЗ кожи. Отработка практических навыков в использовании средств защиты кожи (ОЗК, Л-1, защитный комбинезон). СИЗ кожи. Отработка практических навыков в использовании средств защиты кожи (ОЗК, Л-1, защитный комбинезон). Приборы химической разведки. АХОВ и ОВ. Принципы работы приборов химической разведки. Приборы радиационной разведки. Виды ионизирующих излучений, методы обнаружения. Приборы химической разведки для определения АХОВ. Принципы работы приборов. Методика подбора противогаза и техника его одевания на себя и пострадавшего. Использование и техника одевания ОЗК в виде накидки, плаща и комбинезона. Нормативы и допускаемые ошибки. Техника Л-1. Тренировочное занятие по надеванию ОЗК.

### **4.Тактическая подготовка**

Сущность тактики. Современный бой. Действия солдата в бою. Оборона и нападение. Характеристика современного боя, виды общевойскового боя, маневр в бою, боевые действия ночью. Обязанности солдата в бою, передвижение солдата в бою, преодоление инженерных заграждений. Отработка навыков передвижения солдата по полю боя, создания фортификационных сооружений. Порядок движения, действия малой группы на территории противника, общение внутри группы с помощью знаков. Обязанности солдата в бою, передвижение солдата в бою, преодоление инженерных заграждений. Ручные осколочные гранаты, назначение, боевые свойства и приемы метание. Характеристика современного боя виды общевойскового боя. понятие о походном, боевом и предбоевом порядках. Обязанности солдата в бою, передвижение солдата и преодоление препятствий. Выбор места для стрельбы, самоокапывание и маскировка. Выдвижение на рубеж атаки, преодоление зараженных участков. Выдвижение на рубеж атаки, преодоление зараженных участков. Преодоление инженерных заграждений преодоление участков, зараженных радиоактивными веществами. Техника защиты от удара ногой снизу, бокового удара ногой, от удара рукой и ногой.

### **5. Основы рукопашного боя**

Юридические основы самозащиты и о превышение самозащиты. Определение, классификация, фазы рукопашного боя. Основные принципы выведения противника из равновесия. Рабочая стойка, перемещение в стойке. Нижняя акробатика, перекаты влево и вправо, кувырки, перемещение в нижней стойке. Техника защиты от прямого удара, бокового удара и удара рукой снизу. Техника защиты от удара ногой снизу, бокового удара ногой, от удара рукой и ногой. Освобождение от захватов за кисти рук, за одежду локтевых суставов, за корпус, ног спереди и сзади. Техника защиты от удара рукой в голову и в живот. Техника защиты от удара ногой снизу, бокового удара ногой в верхнюю часть корпуса. Техника защиты от нападающего с ножом и пистолетом. Освобождение от захватов за кисти рук. Освобождение при захвате за одежду локтевых суставов и при захвате шеи спереди и снизу. Освобождение от захватов за корпус спереди, сзади, некоторые способы защиты от захватов ног.

### **6. Символы воинской чести.**

Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Ордена и почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе. Современная Российская символика, история Российских наград. Ордена и медали царской России, Советского Союза и современной России

### **7. Основы военной службы**

Конституция РФ, ФЗ «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе». Воинская дисциплина, субординация. Воинские звания и должности. Суточные наряды. Отработка действий суточного наряда в различных ситуациях.

### **8. Физическая подготовка**

Упражнения с набивными мячами, гантелями, с дисками от штанги. Упражнения, отягощение массой собственного тела. Упражнение для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног. Спортивные и подвижные игры. Равномерный длительный бег (1-3 часа) при частоте сердечных сокращений 130-150 уд./мин. Длительный кроссовый бег (1-2 ч) при частоте сердечных сокращений 155-165 уд./мин. Длительный кроссовый бег (20 мин.-1 час) при частоте сердечных сокращений 155-165 уд./мин. Бег на 1 км. Развитие общей и скоростной выносливости. Бег на 3 км. Развитие общей и скоростной выносливости. Бег на 5 км. Развитие общей и скоростной выносливости. Упражнения с преимущественной направленностью на развитие выносливости.

## 7. Календарно-тематическое планирование.

### Первый год обучения.

| №  | Название темы                                            | Содержание темы                                                                                                                                                                   | Кол-во часов | Дата |
|----|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|
| 1  | История создания группы                                  | История создания группы, ее лидеры и достижения                                                                                                                                   | 1            |      |
| 2  | Организация туристического путешествия                   | Распределение обязанностей в группе.<br>План подготовки к путешествию. Нормы переходов.                                                                                           | 1            |      |
| 3  | Основные правила туризма                                 | Рассмотрение вопросов личной и групповой безопасности, взаимопомощи, взаимоуважения.                                                                                              | 1            |      |
| 4  | Минимальные туристические навыки и умения                | Правила подбора одежды и обуви, распределение переносимого имущества и выполнение личных обязанностей в группе.                                                                   | 1            |      |
| 5  | Сбор личных вещей.                                       | Личная экипировка участников походов в зависимости от сезонов года. Обязательное и желаемое имущество.                                                                            | 1            |      |
| 6  | Заготовка дров и характеристики древесины                | Техника валки леса, заготовка сухих дров в любых условиях, опознание сухостоя в зимнее и весеннее время. Энергоемкость разного вида древесины и удобство использования на природе | 1            |      |
| 7  | Сбор и эксплуатация группового снаряжения.               | Перечень группового имущества (Проживание, приготовление пищи, переправы, движение) и его эксплуатация и обслуживание                                                             | 1            |      |
| 8  | Сбор и укладка рюкзака.                                  | Расположение вещей в рюкзаке в зависимости от веса, сохранение в сухом состоянии и постоянной потребности.                                                                        | 1            |      |
| 9  | Виды палаток и техника их установок.                     | Выбор места под палатку. Техника установки, ремонт и техническое обслуживание – каркасных, шатровых, домиков.                                                                     | 1            |      |
| 10 | Типы костров                                             | Основные и дополнительные виды костров: колодец, камин, охотник, решетка, нодья, ленивый, звездный, дакота, шалаш, крот, полинезийский, крест, таежный, крыша, заборчик.          | 2            |      |
| 11 | Основные этапы становления Российской государственности. | Исторические корни формирования Российской государственности, вражда Князей и объединение Руси.                                                                                   | 1            |      |
| 12 | Отдельные страницы воинской славы                        | Краткий обзор основных воин России в дореволюционное время: Ледовое побоище, Куликовская битва, Крымские войны                                                                    | 2            |      |
| 13 | Великие полководцы России                                | Подвиги и достижения Суворова, Кутузова, Ушакова, Нахимова                                                                                                                        | 1            |      |
| 14 | Исторические этапы формирования Нижегородской области    | Нижегородский край в древности. Первые сведения из истории края. Нижегородский край в период феодальной раздробленности                                                           | 1            |      |
| 15 | Состав мед. аптечки                                      | Состав и значение лекарственных препаратов, функции медицины в походе                                                                                                             | 1            |      |
| 16 | Значение ПМП                                             | Значение первой мед. помощи и правила ее оказания.                                                                                                                                | 1            |      |



|    |                                                 |                                                                                                                                                                                                             |           |  |
|----|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| 17 | Потертости и мозоли как проблема пешего похода  | Причины возникновения мозолей и потертостей. ПМП                                                                                                                                                            | 1         |  |
| 18 | Травматизм в природных условиях                 | Профилактика травматизма в природных условиях.                                                                                                                                                              | 1         |  |
| 19 | Общие положения строевой подготовки             | Понятие о строевых элементах и управление ими. Изучение Строевого Устава ВС РФ                                                                                                                              | 1         |  |
| 20 | Повороты на месте.                              | Выполнение поворотов на месте: налево, направо, кругом. Приведение внешнего вида формы в соответствии с уставом и выполнение команды «Заправиться». Расчет в строю после построения на 12, 1-3, по порядку. | 1         |  |
| 21 | Основы строевой подготовки                      | Приведение внешнего вида формы в соответствии с уставом и выполнение команды «Заправиться». Расчет в строю после построения на 1-2, 1-3, по порядку.                                                        | 1         |  |
| 22 | Общие положения строевой подготовки             | Изучение Строевого Устава ВС РФ                                                                                                                                                                             | 2         |  |
| 23 | Основы строевой подготовки                      | Построение в строй, строевая стойка и выполнение команды «вольно, разойдись»                                                                                                                                | 1         |  |
| 24 | Внешний вид курсанта                            | Приведение внешнего вида формы в соответствии с уставом и выполнение команды «Заправиться»                                                                                                                  | 1         |  |
| 25 | Силовая подготовка                              | Упражнение для мышц рук и плечевого пояса                                                                                                                                                                   | 2         |  |
| 26 | Упражнения, отягощенные собственной массой тела | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног.                                                                                                           | 1         |  |
| 27 | Упражнения с набивными мячами                   | Упражнения для мышц ног. Упражнение комплексного воздействия на группы мышц                                                                                                                                 | 1         |  |
| 28 | Спортивные и подвижные игры                     | Баскетбол, волейбол, футбол, общеразвивающие упражнения, бег различными способами                                                                                                                           | 2         |  |
| 29 | Кроссовая подготовка                            | Равномерный длительный бег (1-3 часа) при частоте сердечных сокращений 130-150 уд./мин.                                                                                                                     | 2         |  |
|    | <b>Итого</b>                                    |                                                                                                                                                                                                             | <b>35</b> |  |

## Второй год обучения.

| №  | Название темы                                         | Содержание темы                                                                                                                                                            | Колво часов | Дата |
|----|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|
| 1  | Страховочные системы.                                 | Виды страховочных систем, их использование и работа с карабинами                                                                                                           | 1           |      |
| 2  | Элементы туристической полосы препятствий.            | Способы прохождения параллельных веревок, бабочки, навесной переправы.                                                                                                     | 1           |      |
| 3  | Техника наведения переправ.                           | Наведение переправы (навесной и бревна). Подготовка к практической части.                                                                                                  | 1           |      |
| 4  | Виды карт и работа с ними.                            | Топографические и географические карты. Условные знаки, используемые на них.                                                                                               | 2           |      |
| 5  | Техника разведения и поддержки огня                   | Необходимость предварительной заготовки топлива необходимого диаметра и в достаточном количестве, техника защиты огня и техника его поддержания.                           | 1           |      |
| 6  | Элементы туристической полосы препятствий             | Правила прохождения: паутины, ромба, качающегося рукохода.                                                                                                                 | 1           |      |
| 7  | Резервы человеческого организма и его восстановление. | Расход энергии при видах деятельности, суточная потребность в ккал. Энергетическая ценность продуктов питания, распределение пищевого рациона в течение суток.             | 1           |      |
| 8  | Действия при отсутствии воды и огня.                  | Поиск воды, способы ее добычи и сохранение. Техника очистки воды. Способы добывания огня с помощью: линз, камня, трения и марганца.                                        | 1           |      |
| 9  | Сбор и укладка рюкзака                                | Расположение вещей в рюкзаке в зависимости от веса, сохранение в сухом состоянии и постоянной потребности.                                                                 | 1           |      |
| 10 | Нормы питания и приготовления пищи.                   | Расчет норм питания на группу и кулинарные особенности приготовления пищи в природных условиях.                                                                            | 1           |      |
| 11 | Веревки и их эксплуатация.                            | Разнообразие веревок по техническим данным, выдерживаемые нагрузки и возможные их применения в соответствии с техническими характеристиками.                               | 1           |      |
| 12 | Виды узлов и их применение                            | Применение узлов и способы их завязывания: прямой, восьмерка, булинь, схватывающий, стремя, встречный, грейпвайн, академический.                                           | 1           |      |
| 13 | Состояние Красной Армии на начало ВОВ.                | Политика государства и репрессии в 1937-39 годах. Состояние военной мысли и вооружения к 1940 – 1941 годам.                                                                | 1           |      |
| 14 | Основные этапы и битвы ВОВ.                           | Нашествие, первая победа: Смоленское сражение и оборона Москвы, перелом, освобождение. Защита Брестской крепости, блокада Ленинграда, Сталинградская битва, Курская битва. | 1           |      |
| 15 | Нижегородская и Володарская культовая архитектура.    | Нижегородские и володарские церкви, размещение, состояние и описание, исторические справки.                                                                                | 1           |      |
| 16 | Основы строевой подготовки                            | Понятие о строевых элементах и управление ими. Построение в строй, строевая стойка и выполнение команды «вольно, разойдись».                                               | 1           |      |
| 17 | Перестроения.                                         | Перестроения подразделений из одной в две и три шеренги, смыкание и размыкание строя.                                                                                      | 1           |      |

|    |                                                                                  |                                                                                                                                                                                       |    |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| 18 | Выполнение строевых приемов в составе подразделения. Строевые приемы в движении. | Выполнение строевых приемов: поворот направо, поворот налево, правое, левое плечо вперед марш, разворот кругом.                                                                       | 2  |  |
| 19 | Выполнение воинского приветствия.                                                | Выполнение воинского приветствия при прохождении строем и ответное приветствие выше стоящему начальству.                                                                              | 1  |  |
| 20 | Изготовка к стрельбе.                                                            | Правила изготовки к стрельбе, положение винтовки и техника безопасности при стрельбе.                                                                                                 | 1  |  |
| 21 | Правила прицеливания.                                                            | Виды прицелов и правила прицеливания с прицелов с открытым, диоптрическим и оптическим прицелом                                                                                       | 1  |  |
| 22 | Корректировка огня.                                                              | Определение средней точки попадания.                                                                                                                                                  | 1  |  |
| 23 | Огневая подготовка.                                                              | Практические стрельбы из стрелкового оружия.                                                                                                                                          | 1  |  |
| 24 | Средства индивидуальной защиты.                                                  | Классификация СИЗ. Назначение, классификация, принципы действия, возможности табельных средств. Простейшие и подручные средства.                                                      | 1  |  |
| 25 | СИЗ (практическое занятие).                                                      | СИЗ кожи. Отработка практических навыков в использовании средств защиты кожи (ОЗК, Л-1, защитный комбинезон)                                                                          | 1  |  |
| 26 | Приборы Радиационной и химической разведки.                                      | Приборы радиационной разведки. Виды ионизирующих излучений. Методы обнаружения ионизирующих излучений. Классификация дозиметрических приборов.                                        | 1  |  |
| 27 | Приборы химической и радиационной разведки.                                      | Приборы химической разведки. АХОВ и ОВ. Принципы работы приборов химической разведки.                                                                                                 | 1  |  |
| 28 | ОФП. Кроссовая подготовка.                                                       | Бег на 1,2,3 км. Развитие общей и скоростной выносливости.                                                                                                                            | 1  |  |
| 29 | Силовая подготовка.                                                              | Упражнения с набивными мячами, гантелями, с дисками от штанги.                                                                                                                        | 1  |  |
| 30 | Работа с картой.                                                                 | Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Чтение карт и выстраивание маршрута движения по словесному описанию | 1  |  |
| 31 | Значение ПМП                                                                     | Значение первой мед. Помощи и правила оказания.                                                                                                                                       | 1  |  |
| 32 | Состав мед. аптечки                                                              | Состав и значение лекарственных препаратов                                                                                                                                            | 1  |  |
| 33 | Первая медицинская помощь при травмах                                            | Уметь оказывать первую помощь при различных повреждениях                                                                                                                              | 1  |  |
|    | ИТОГО:                                                                           |                                                                                                                                                                                       | 35 |  |

### Третий год обучения.

| №  | Название темы                                          | Содержание темы                                                                                                                                                            | Кол-во часов | Дата |
|----|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|
| 1  | Ориентирование в пространстве и во времени.            | Способы определения своего местонахождения по карте и по компасу. Определение времени суток по природным признакам.                                                        | 2            |      |
| 2  | География Володарского района и Нижегородской области. | Растительность, Реки и болота области – разнообразие, причины различий.                                                                                                    | 1            |      |
| 3  | Движение по маршруту без ориентиров.                   | Правила выдерживания движения по маршруту с помощью шагов, глазомера. Психологическая уравновешенность.                                                                    | 1            |      |
| 4  | Знаки временной маркировки местности.                  | Изучение знаков временной маркировки на местности и знаков спасения «земля-воздух»                                                                                         | 1            |      |
| 5  | Элементы туристической полосы препятствий.             | Правила прохождения: узкий лаз, бурелом, переправа по бревну и наклонному бревну, паутины, качающегося рукохода.                                                           | 1            |      |
| 6  | Техника наведения переправ.                            | Наведение навесной переправы. Спортивный туризм с элементами поисково-спасательных работ.                                                                                  | 1            |      |
| 7  | Сигнальная азбука.                                     | Изучение флажкового семафора и азбуки Морзе                                                                                                                                | 1            |      |
| 8  | Подача сигналов.                                       | Способы подачи сигналов дымом, огнем, фонарем.                                                                                                                             | 1            |      |
| 9  | Психологическая подготовка.                            | Особенности экстремальных ситуаций в природе, психологическое противостояние одиночеству.                                                                                  | 1            |      |
| 10 | Питание в автономных условиях.                         | Способы добычи животной пищи в природе, питание растениями, съедобные и ядовитые растения.                                                                                 | 1            |      |
| 11 | Тепловой и солнечный удар.                             | Причины теплового и солнечных ударов, оказание ПМП в условиях похода.                                                                                                      | 1            |      |
| 12 | Трагедии оккупированных территорий.                    | Партизанское движение. Трагедия Хотыни. Тыл, оккупация, сопротивление СССР в годы ВОВ.                                                                                     | 1            |      |
| 13 | Ордена и медали.                                       | Ордена и медали царской России, Советского Союза и современной России.                                                                                                     | 1            |      |
| 14 | Вооружение.                                            | Современные виды вооружения: системы залпового огня, танки, самолеты – технические характеристики.                                                                         | 1            |      |
| 15 | Звание героя                                           | Герои ВОВ и герои современники. Пионеры герои ВОВ.                                                                                                                         | 1            |      |
| 16 | Состояние Красной Армии на начало ВОВ.                 | Политика государства и репрессии в 1937-39 годах. Состояние военной мысли и вооружения к 1940 – 1941 годам.                                                                | 1            |      |
| 17 | Основные этапы и битвы ВОВ.                            | Нашествие, первая победа: Смоленское сражение и оборона Москвы, перелом, освобождение. Защита Брестской крепости, блокада Ленинграда, Сталинградская битва, Курская битва. | 1            |      |
| 18 | Дни воинской славы России                              | Дни воинской славы России. Боевые традиции Русской Армии                                                                                                                   | 1            |      |
| 19 | Автомат Калашникова.                                   | Изучение материальной части автомата Калашникова и технические характеристики. Разновидности автомата Калашникова.                                                         | 1            |      |
| 20 | Разборка – сборка АК.                                  | Тренировочное занятие, по разработке и сборке автомата Калашникова.                                                                                                        | 2            |      |

|    |                                                                                  |                                                                                                                              |    |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| 21 | Огневая подготовка.                                                              | Тренировочное занятие по стрельбе из пневматической винтовки и пневматического пистолета.                                    | 1  |  |
| 22 | Прибор радиационной разведки.                                                    | Приборы радиационной разведки. Виды ионизирующих излучений, методы обнаружения.                                              | 1  |  |
| 23 | Приборы химической разведки.                                                     | Приборы химической разведки для определения АХОВ. Принципы работы приборов.                                                  | 1  |  |
| 24 | Средства индивидуальной защиты.                                                  | Методика подбора противогаза и техника его одевания на себя и пострадавшего. Тренировочное занятие по надеванию ОЗК.         | 1  |  |
| 25 | Искусство рукопашного боя.                                                       | Определение, классификация, фазы рукопашного боя.                                                                            | 1  |  |
| 26 | Основы самозащиты.                                                               | Основные принципы выведения противника из равновесия. Рабочая стойка, перемещение в стойке.                                  | 1  |  |
| 27 | Кроссовая подготовка.                                                            | Упражнения с преимущественной направленностью на развитие выносливости.                                                      | 1  |  |
| 28 | Основы медицинских знаний                                                        | Значение первой мед. помощи и правила ее оказания.                                                                           | 1  |  |
| 29 | Кровотечение. Раны. Переломы.                                                    | Оказание ПМП при кровотечениях, ранах, переломах.                                                                            | 1  |  |
| 30 | Основы строевой подготовки                                                       | Понятие о строевых элементах и управление ими. Построение в строй, строевая стойка и выполнение команды «вольно, разойдись». | 2  |  |
| 31 | Перестроения.                                                                    | Перестроения подразделений из одной в две и три шеренги, смыкание и размыкание строя.                                        | 1  |  |
| 32 | Выполнение строевых приемов в составе подразделения. Строевые приемы в движении. | Выполнение строевых приемов: поворот направо, поворот налево, правое, левое плечо вперед марш, разворот кругом.              | 1  |  |
|    | ИТОГО:                                                                           |                                                                                                                              | 35 |  |

#### Четвертый год обучения.

| №  | Название темы                                          | Содержание темы                                                                                                                                                         | Кол-во часов | Дата |
|----|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|
| 1  | Основы водного туризма. Составные части байдарки.      | Виды водных плавательных средств, их преимущества и недостатки. Составные части байдарок, их назначение и правила из эксплуатации.                                      | 4            |      |
| 2  | Утопление.                                             | Оказание ПМП при утоплении, искусственная вентиляция легких.                                                                                                            | 2            |      |
| 3  | Транспортировка пострадавших на подручных средствах.   | Оказание доврачебной помощи, изготовление носилок из подручных средств, переноска пострадавшего.                                                                        | 2            |      |
| 4  | Спасательные работы на воде.                           | Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему на воде, техника преодоления водных преград, выбор места переправы, виды переправ, подъем по склону и техника подъема. | 2            |      |
| 5  | Кровотечения.                                          | Виды кровотечений, остановка кровотечения, наложение повязок.                                                                                                           | 2            |      |
| 6  | Раны.                                                  | Виды ран и их особенности, ПМП при ранениях.                                                                                                                            | 2            |      |
| 7  | Переломы.                                              | Понятия об ушибах, вывихах, растяжениях, ПМП. Понятие о переломах костей, мобилизация конечностей, способы транспортировки пострадавшего.                               | 2            |      |
| 8  | Государственные символы России.                        | Современная Российская символика, история Российских наград.                                                                                                            | 2            |      |
| 9  | Дни воинской славы России                              | Дни воинской славы России. Боевые традиции Русской Армии                                                                                                                | 2            |      |
| 10 | Война в Афганистане и Чечне.                           | Идеология, цель, мужество и вера – трагедия в судьбах и лицах. Первая и вторая Чеченская кампании. Судьбы людей и политика властей                                      | 4            |      |
| 11 | Современные войны.                                     | Действия террористических и диверсионных групп, зоны потенциальной опасности в России.                                                                                  | 2            |      |
| 12 | Действия малых групп.                                  | Порядок движения, действия малой группы на территории противника, общение внутри группы с помощью знаков.                                                               | 2            |      |
| 13 | Основы боевых действий подразделений сухопутных войск. | Характеристика современного боя виды общевойскового боя .понятие о походном, боевом и предбоевом порядках.                                                              | 2            |      |
| 14 | Действия солдат в бою.                                 | Обязанности солдата в бою, передвижение солдата и преодоление препятствий. Выбор места для стрельбы, самоокапывание и маскировка.                                       | 2            |      |
| 15 | Автомат Калашникова.                                   | Работа частей и механизмов автомата, задержки при стрельбе и подготовка к стрельбе.                                                                                     | 4            |      |
| 16 | Огневая подготовка                                     | Оборудование огневых позиций. Выбор ориентиров, маскировка на местности. Овладение способами подготовки к стрельбе (лежа, стоя, с колена, из-за укрытия)                | 4            |      |
| 17 | Практическое занятие                                   | Практические стрельбы из стрелкового оружия. Выполнение учебных стрельб из МВ и АК.                                                                                     | 2            |      |
| 18 | Средства индивидуальной защиты.                        | Техника одевания Л-1. Техника одевания ОЗК и Л-1. Тренировочное занятие по одеванию ОЗК.                                                                                | 4            |      |

|    |                                                                                     |                                                                                                                              |    |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| 19 | Техника вязки узлов.                                                                | Узлы для связывания веревок, привязочные узлы и специальные узлы.                                                            | 4  |  |
| 20 | Основы строевой подготовки                                                          | Понятие о строевых элементах и управление ими. Построение в строй, строевая стойка и выполнение команды «вольно, разойдись». | 4  |  |
| 21 | Перестроения.                                                                       | Перестроения подразделений из одной в две и три шеренги, смыкание и размыкание строя.                                        | 4  |  |
| 22 | Выполнение строевых приемов в составе подразделения.<br>Строевые приемы в движении. | Выполнение строевых приемов: поворот направо, поворот налево, правое, левое плечо вперед марш, разворот кругом.              | 4  |  |
| 23 | Искусство рукопашного боя.                                                          | Определение, классификация, фазы рукопашного боя.                                                                            | 2  |  |
| 24 | Основы самозащиты.                                                                  | Основные принципы выведения противника из равновесия. Рабочая стойка, перемещение в стойке.                                  | 4  |  |
| 25 | Кроссовая подготовка.                                                               | Упражнения с преимущественной направленностью на развитие выносливости.                                                      | 4  |  |
|    | ИТОГО:                                                                              |                                                                                                                              | 70 |  |

### Пятый год обучения

|   | Название темы                             | Содержание темы                                                                                                        | Кол-во часов | Дата |
|---|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|
| 1 | Психологическая подготовка.               | Особенности экстремальных ситуаций в природе, психологическое противостояние одиночеству, безвыходность ситуации.      | 1            |      |
| 2 | Топографические элементы местности.       | Основные определения и понятия, рельеф местности и основные разновидности местности.                                   | 1            |      |
| 3 | Простейшие приемы измерения на местности. | Измерение углов, определение расстояний, определение высоты местных предметов и определение ширины реки.               | 1            |      |
| 4 | Топографические карты.                    | Общие сведения, основные точки и линии, горизонтальное положение, план и карта.                                        | 1            |      |
| 5 | Масштаб карты.                            | Масштаб карты, численный и линейный масштаб, перевод линейных масштабов из одних мер в другие, условные знаки.         | 1            |      |
| 6 | Временное жилище лета.                    | Методика устройства временных жилищ в летний сезон, основные технические требования и используемые подручные средства. | 1            |      |
| 7 | Временные жилища зимы.                    | Виды временных жилищ и укрытий зимой, необходимые подручные средства.                                                  | 1            |      |
| 8 | Переправы                                 | Способы преодоления болот, ледовых полей, зарослей тайги.                                                              | 1            |      |

|    |                                                       |                                                                                                                                                                     |   |  |
|----|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 9  | Способы преодоления естественных препятствий.         | Приемы транспортировки пострадавшего на склонах 30-45° с использованием носилок и волокуш. Отработка приемов подъема и спуска пострадавшего на вертикальном склоне. | 1 |  |
| 10 | Переправа с пострадавшим.                             | Организация навесной переправы, наклонной переправы, страховка пострадавшего.                                                                                       | 1 |  |
| 11 | Транспортировка пострадавшего на подручных средствах. | Оказание доврачебной помощи, изготовление носилок из подручных средств, переноска пострадавшего в одиночку, вдвоем, на носилках.                                    | 1 |  |
| 12 | Остановка сердца.                                     | ПМП при прекращении сердцебиения, непрямой массаж сердца, запуск работы сердца.                                                                                     | 1 |  |
| 13 | Потеря сознания.                                      | Особенности обмороков, способы оказания ПМП, предотвращение повторных обмороков.                                                                                    | 1 |  |
| 14 | Лекарственные растения.                               | Лекарственные растения Нижегородской области, их применение. Опасность применения ядовитых растений.                                                                | 1 |  |
| 15 | Дни воинской славы.                                   | Изучение великих дней военной истории России.                                                                                                                       | 1 |  |
| 16 | Полководцы ВОВ.                                       | Изучение биографий великих полководцев времен ВОВ.                                                                                                                  | 1 |  |
| 17 | Символы воинской чести.                               | Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Ордена и почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.              | 1 |  |
| 18 | Вооруженные силы Российской Федерации.                | История создания ВС РФ.                                                                                                                                             | 1 |  |



|    |                                                        |                                                                                                                                                    |    |  |
|----|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| 19 | Правовые основы военной службы.                        | Конституция РФ, ФЗ «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе».                                            | 1  |  |
| 20 | Общевойские уставы ВС.                                 | Устав внутренней службы, Дисциплинарный устав, Строевой устав, Устав гарнизонной и караульной службы.                                              | 1  |  |
| 21 | Тактическая подготовка.                                | Сущность тактики.                                                                                                                                  | 1  |  |
| 22 | Основы боевых действий подразделений сухопутных войск. | Характеристика современного боя, виды общевойсковой боя, маневр в бою, боевые действия ночью.                                                      | 1  |  |
| 23 | Действия солдат в бою.                                 | Обязанности солдата в бою, передвижение солдата в бою, преодоление инженерных заграждений.                                                         | 1  |  |
| 24 | Наблюдение.<br>Наступление.                            | Выбор и оборудование места для наблюдения, изучение местности и определение расстояний. Выдвижение на рубеж атаки, преодоление зараженных участков | 1  |  |
| 25 | Оборона.                                               | Занятие, оборудование и маскировка окопа. Действия в период огневой подготовки противника и отражение атаки.                                       | 1  |  |
| 26 | Основы стрельбы.                                       | Явление выстрела, начальная скорость и энергия пули, отдача оружия, наводка и ее элементы.                                                         | 1  |  |
| 27 | Автомат Калашникова.                                   | Назначение, боевые свойства и устройство АКМ. Работа частей и механизмов автомата, задержки при стрельбе.                                          | 1  |  |
| 28 | Огневая подготовка.                                    | Практическое занятие по стрельбе из ПМ, ПВ, ПП.                                                                                                    | 1  |  |
| 29 | РХБЗ                                                   | Практическое занятие по одеванию ОЗК в виде комбинезона и плаща.                                                                                   | 1  |  |
| 30 | Строевые приемы и движение без оружия.                 | Строевая стойка, повороты на месте, повороты в движении.                                                                                           | 1  |  |
| 31 | Отдание воинской чести.                                | Отдание воинской чести, выход из строя, подход к начальнику, развернутый строй отделения, отдание чести в строю и в движении.                      | 1  |  |
| 32 | Строевые приемы и движение с оружием.                  | Строевая стойка, выполнение приемов с оружием на месте, повороты и движение с оружием.                                                             | 1  |  |
| 33 | Огнестрельное оружие.                                  | История создания, технические характеристики, назначение и устройство винтовки Бердана, винтовки Мосина и снайперской винтовки Драгунова.          | 1  |  |
| 34 | Силовая подготовка.                                    | Упражнение с набивными мячами, гантелями, гириями, с дисками от штанги, с использованием сопротивления противника.                                 | 1  |  |
| 35 | Кроссовая подготовка.                                  | . Развитие общей и скоростной выносливости.                                                                                                        | 1  |  |
|    | ИТОГО:                                                 |                                                                                                                                                    | 35 |  |

### Шестой год обучения.

| №  | Название темы                                          | Содержание темы                                                                                                                                                         | Кол-во часов | Дата |
|----|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|
| 1  | Основы водного туризма. Составные части байдарки.      | Виды водных плавательных средств, их преимущества и недостатки. Составные части байдарок, их назначение и правила из эксплуатации.                                      | 4            |      |
| 2  | Утопление.                                             | Оказание ПМП при утоплении, искусственная вентиляция легких.                                                                                                            | 2            |      |
| 3  | Транспортировка пострадавших на подручных средствах.   | Оказание доврачебной помощи, изготовление носилок из подручных средств, переноска пострадавшего.                                                                        | 2            |      |
| 4  | Спасательные работы на воде.                           | Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему на воде, техника преодоления водных преград, выбор места переправы, виды переправ, подъем по склону и техника подъема. | 2            |      |
| 5  | Кровотечения.                                          | Виды кровотечений, остановка кровотечения, наложение повязок.                                                                                                           | 2            |      |
| 6  | Раны.                                                  | Виды ран и их особенности, ПМП при ранениях.                                                                                                                            | 2            |      |
| 7  | Переломы.                                              | Понятия об ушибах, вывихах, растяжениях, ПМП. Понятие о переломах костей, мобилизация конечностей, способы транспортировки пострадавшего.                               | 2            |      |
| 8  | Государственные символы России.                        | Современная Российская символика, история Российских наград.                                                                                                            | 2            |      |
| 9  | Дни воинской славы России                              | Дни воинской славы России. Боевые традиции Русской Армии                                                                                                                | 2            |      |
| 10 | Война в Афганистане и Чечне.                           | Идеология, цель, мужество и вера – трагедия в судьбах и лицах. Первая и вторая Чеченская кампании. Судьбы людей и политика властей                                      | 4            |      |
| 11 | Современные войны.                                     | Действия террористических и диверсионных групп, зоны потенциальной опасности в России.                                                                                  | 2            |      |
| 12 | Действия малых групп.                                  | Порядок движения, действия малой группы на территории противника, общение внутри группы с помощью знаков.                                                               | 2            |      |
| 13 | Основы боевых действий подразделений сухопутных войск. | Характеристика современного боя виды общевойскового боя .понятие о походном, боевом и предбоевом порядках.                                                              | 2            |      |
| 14 | Действия солдат в бою.                                 | Обязанности солдата в бою, передвижение солдата и преодоление препятствий. Выбор места для стрельбы, самоокапывание и маскировка.                                       | 2            |      |
| 15 | Автомат Калашникова.                                   | Работа частей и механизмов автомата, задержки при стрельбе и подготовка к стрельбе.                                                                                     | 4            |      |
| 16 | Огневая подготовка                                     | Оборудование огневых позиций. Выбор ориентиров, маскировка на местности. Овладение способами подготовки к стрельбе (лежа, стоя, с колена, из-за укрытия)                | 4            |      |
| 17 | Практическое занятие                                   | Практические стрельбы из стрелкового оружия. Выполнение учебных стрельб из МВ и АК.                                                                                     | 2            |      |
| 18 | Средства индивидуальной защиты.                        | Техника одевания Л-1. Техника одевания ОЗК и Л-1. Тренировочное занятие по одеванию ОЗК.                                                                                | 4            |      |

|    |                                                                                  |                                                                                                                              |    |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| 19 | Техника вязки узлов.                                                             | Узлы для связывания веревок, привязочные узлы и специальные узлы.                                                            | 4  |  |
| 20 | Основы строевой подготовки                                                       | Понятие о строевых элементах и управление ими. Построение в строй, строевая стойка и выполнение команды «вольно, разойдись». | 4  |  |
| 21 | Перестроения.                                                                    | Перестроения подразделений из одной в две и три шеренги, смыкание и размыкание строя.                                        | 4  |  |
| 22 | Выполнение строевых приемов в составе подразделения. Строевые приемы в движении. | Выполнение строевых приемов: поворот направо, поворот налево, правое, левое плечо вперед марш, разворот кругом.              | 4  |  |
| 23 | Искусство рукопашного боя.                                                       | Определение, классификация, фазы рукопашного боя.                                                                            | 2  |  |
| 24 | Основы самозащиты.                                                               | Основные принципы выведения противника из равновесия. Рабочая стойка, перемещение в стойке.                                  | 4  |  |
| 25 | Кроссовая подготовка.                                                            | Упражнения с преимущественной направленностью на развитие выносливости.                                                      | 4  |  |
|    | ИТОГО:                                                                           |                                                                                                                              | 70 |  |

### Седьмой год обучения

|    | Название темы                                         | Содержание темы                                                                                                                                                     | Кол-во часов | Дата |
|----|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|
| 1  | Психологическая подготовка.                           | Особенности экстремальных ситуаций в природе, психологическое противостояние одиночеству, безвыходность ситуации.                                                   | 1            |      |
| 2  | Топографические элементы местности.                   | Основные определения и понятия, рельеф местности и основные разновидности местности.                                                                                | 1            |      |
| 3  | Простейшие приемы измерения на местности.             | Измерение углов, определение расстояний, определение высоты местных предметов и определение ширины реки.                                                            | 1            |      |
| 4  | Топографические карты.                                | Общие сведения, основные точки и линии, горизонтальное положение, план и карта.                                                                                     | 1            |      |
| 5  | Масштаб карты.                                        | Масштаб карты, численный и линейный масштаб, перевод линейных масштабов из одних мер в другие, условные знаки.                                                      | 1            |      |
| 6  | Временное жилище лета.                                | Методика устройства временных жилищ в летний сезон, основные технические требования и используемые подручные средства.                                              | 1            |      |
| 7  | Временные жилища зимы.                                | Виды временных жилищ и укрытий зимой, необходимые подручные средства.                                                                                               | 1            |      |
| 8  | Переправы                                             | Способы преодоления болот, ледовых полей, зарослей тайги.                                                                                                           | 1            |      |
| 9  | Способы преодоления естественных препятствий.         | Приемы транспортировки пострадавшего на склонах 30-45° с использованием носилок и волокуш. Отработка приемов подъема и спуска пострадавшего на вертикальном склоне. | 1            |      |
| 10 | Переправа с пострадавшим.                             | Организация навесной переправы, наклонной переправы, страховка пострадавшего.                                                                                       | 1            |      |
| 11 | Транспортировка пострадавшего на подручных средствах. | Оказание доврачебной помощи, изготовление носилок из подручных средств, переноска пострадавшего в одиночку, вдвоем, на носилках.                                    | 1            |      |
| 12 | Остановка сердца.                                     | ПМП при прекращении сердцебиения, непрямой массаж сердца, запуск работы сердца.                                                                                     | 1            |      |
| 13 | Потеря сознания.                                      | Особенности обмороков, способы оказания ПМП, предотвращение повторных обмороков.                                                                                    | 1            |      |
| 14 | Лекарственные растения.                               | Лекарственные растения Нижегородской области, их применение. Опасность применения ядовитых растений.                                                                | 1            |      |
| 15 | Дни воинской славы.                                   | Изучение великих дней военной истории России.                                                                                                                       | 1            |      |
| 16 | Полководцы ВОВ.                                       | Изучение биографий великих полководцев времен ВОВ.                                                                                                                  | 1            |      |
| 17 | Символы воинской чести.                               | Боевое знамя воинской части – символ воинской чести, доблести и славы. Ордена и почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.              | 1            |      |
| 18 | Вооруженные силы Российской Федерации.                | История создания ВС РФ.                                                                                                                                             | 1            |      |

|    |                                                        |                                                                                                                                                    |    |  |
|----|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| 19 | Правовые основы военной службы.                        | Конституция РФ, ФЗ «Об обороне», «О статусе военнослужащих», «О воинской обязанности и военной службе».                                            | 1  |  |
| 20 | Общевоинские уставы ВС.                                | Устав внутренней службы, Дисциплинарный устав, Строевой устав, Устав гарнизонной и караульной службы.                                              | 1  |  |
| 21 | Тактическая подготовка.                                | Сущность тактики.                                                                                                                                  | 1  |  |
| 22 | Основы боевых действий подразделений сухопутных войск. | Характеристика современного боя, виды общевойскового боя, маневр в бою, боевые действия ночью.                                                     | 1  |  |
| 23 | Действия солдат в бою.                                 | Обязанности солдата в бою, передвижение солдата в бою, преодоление инженерных заграждений.                                                         | 1  |  |
| 24 | Наблюдение.<br>Наступление.                            | Выбор и оборудование места для наблюдения, изучение местности и определение расстояний. Выдвижение на рубеж атаки, преодоление зараженных участков | 1  |  |
| 25 | Оборона.                                               | Занятие, оборудование и маскировка окопа. Действия в период огневой подготовки противника и отражение атаки.                                       | 1  |  |
| 26 | Основы стрельбы.                                       | Явление выстрела, начальная скорость и энергия пули, отдача оружия, наводка и ее элементы.                                                         | 1  |  |
| 27 | Автомат Калашникова.                                   | Назначение, боевые свойства и устройство АКМ. Работа частей и механизмов автомата, задержки при стрельбе.                                          | 1  |  |
| 28 | Огневая подготовка.                                    | Практическое занятие по стрельбе из ПМ, ПВ, ПП.                                                                                                    | 1  |  |
| 29 | РХБЗ                                                   | Практическое занятие по одеванию ОЗК в виде комбинезона и плаща.                                                                                   | 1  |  |
| 30 | Строевые приемы и движение без оружия.                 | Строевая стойка, повороты на месте, повороты в движении.                                                                                           | 1  |  |
| 31 | Отдание воинской чести.                                | Отдание воинской чести, выход из строя, подход к начальнику, развернутый строй отделения, отдание чести в строю и в движении.                      | 1  |  |
| 32 | Строевые приемы и движение с оружием.                  | Строевая стойка, выполнение приемов с оружием на месте, повороты и движение с оружием.                                                             | 1  |  |
| 33 | Огнестрельное оружие.                                  | История создания, технические характеристики, назначение и устройство винтовки Бердана, винтовки Мосина и снайперской винтовки Драгунова.          | 1  |  |
| 34 | Силовая подготовка.                                    | Упражнение с набивными мячами, гантелями, гириями, с дисками от штанги, с использованием сопротивления противника.                                 | 1  |  |
| 35 | Кроссовая подготовка.                                  | . Развитие общей и скоростной выносливости.                                                                                                        | 1  |  |
|    | ИТОГО:                                                 |                                                                                                                                                    | 35 |  |

## **8. Присяга кадета.**

Присяга кадета клуба.

Я, Ф.И.О., вступая в ряды ВПК «Рысь» перед знаменем клуба и лицом своих товарищей торжественно клянусь:

Чтить и хранить традиции и законы РФ, ВПК «Рысь»

Сохранять и преумножать достижения клуба, прикладывая к этому все свои усилия и старания.

Сохранять и защищать честь и достоинство клуба, невзирая на все сложности

Принимать активное участие в жизни клуба

Помогать младшим членам клуба в их работе и обучении.

Клянусь! Клянусь!

Клянусь!

**9. Взаимодействие с другими организациями:**

ходе своей работы клуб взаимодействует с:

1. Военно-патриотическими клубами Свердловской области.
2. ООО «Российский союз ветеранов Афганистана» Свердловская областная организация имени героя Советского Союза Исламова Ю.В. местное отделение Горноуральского городского округа.
3. ММОО «Поисковое объединение «ТРИЗНА» г. Москва.
4. Свердловское региональное отделение Межрегиональной областной организации «СОЮЗ ДЕСАНТНИКОВ» местное отделение по Горноуральскому городскому округу.
5. Региональное отделение Общероссийского движения «Поисковое движение России» в Свердловской области.
6. Свердловская областная общественная молодежная организация «Ассоциация патриотических отрядов «ВОЗВРАЩЕНИЕ».
7. Нижнетагильская общественная организация «Союз Ветеранов Локальных Войн».

## 10.Список литературы

1. В.Н. Сингаевский «Военно-государственные символы России» М.:АСТ ; СПб.: Полигон 2008г.
2. А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский «Основы медицинских знаний и ЗОЖ» М. Просвещение 2002г.
3. П.А. Куруева «Медико-санитарная подготовка учащихся» М.Просвещение 1988г.
4. О.В. Павлова «ОБЖ. Автономное существование в природных условиях. 9 класс: элективный курс. Волгоград: учитель 2007
6. А.Г. Маслов «Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности»» 7. И.А. Бубнов, А.И. Кремов, С.И. Филимонов «Военная топография» военное издательство министерства обороны СССР м.1993г
8. В.Д. Серых «Воинские ритуалы» М. Военные издательство 1986г.
9. Общевоинские уставы ВС РФ М:Эксмо, 2008г.
10. М.В. Головачев, Н.Ф. Мухамадиев «Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря» НГТУ – Н.Новгород, 2001г.
11. Е.В. Пчелев «Государственные символы России» М. Русское слово 2003г.
12. В.Г. Бубнов, Н.В. Бубнов «Основы медицинских знаний» 9-11 класс М. АСТ-ЛТД 1997г.
15. Е. Швецов «Новейшая энциклопедия выживания в экстремальных условиях» М: АСТ: Астрель, 2007г.
16. Интернет ресурсы



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154164

Владелец Пономарева Людмила Юрьевна

Действителен с 20.03.2023 по 19.03.2024