

Календарный учебный график к образовательной программе дополнительного образования военно-патриотический «ШТОРМ»

1-й год обучения

№	Разделы и темы	всего	Теория	Практика	Форма контроля
	<i>Раздел I</i>	69	20	49	
1	Основы гигиены и закаливания	3	1	2	беседа
2	Методы развития выносливости:	19	5	14	
	Внутреннее состояние бойца	3	1	2	
	интервальный	3	1	2	
	повторно-переменный	5	1	4	
	сопряженных воздействий	5	1	4	
	круговой	3	1	2	тест
8	Разогревающие упражнения, упражнения на гибкость, на развитие осанки, равновесия и осанки (общеразвивающие упражнения)	5	1	4	
9	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой скоростной и специальной выносливости, упражнение на реакцию и ловкость, акробатика.	5	2	3	
10	Строй, понятие строя, фланги, колонна	3	1	2	
11	Одиночные строевые упражнения на месте, строевые упражнения в движении, повороты, отработка строевого шага (без оружия).	2	1	1	
12	Одиночные строевые упражнения на месте, строевые упражнения в движении, повороты, отработка строевого шага (с оружием).	5	2	3	
13	Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении (с оружием, без оружия)	3	2	1	

14	Окружающая среда, опасности, возникающие в повседневной жизни, правила безопасного поведения детей, экологическая безопасность	3	1	2	
15	Чрезвычайные ситуации локального характера	15	3	12	
16	ЧС техногенного и природного происхождения, защита от последствий ЧС.	2	-	2	
	<i>Раздел II</i> Основы выживаемости	67	20	47	
17	Гражданская оборона, радио-, химическая, бактериологическая защита.	10	3	7	
18	Здоровье и здоровый образ жизни	10	3	7	
19	Начальная медицинская подготовка: характеристика состояний, требующих оказания первой медицинской помощи.	17	4	13	
20	Первая медицинская помощь при травматизме (при травмах, переломах, ушибах).	4	2	2	
21	Первая медицинская помощь при инфекционных заболеваниях	7	2	5	
22	Первая медицинская помощь при отравлениях, тепловых, солнечных ударах, ожогах, обморожениях.	6	3	3	
23	Выживание в различных географических и климатических условиях.	5	1	4	
24	Первая медицинская помощь при ожогах, отравлении.	8	2	6	
	ИТОГО	136	40	96	

2-й год обучения

№	Разделы и темы	Общее	Теория	Практика	Форма контроля
1	Первая медицинская помощь при травмах, переломах, ушибах.	10	4	6	Контрольная работа
2	Первая медицинская помощь при утоплении, ранениях.	10	4	6	Самостоятельная работа
3	Походная, маршевая подготовка	10	4	6	Тест
4	Защита от оружия массового (радиационного) поражения.	10	2	8	анкета
5	Защита от оружия массового (химического) поражения.	8	2	6	
6	Защита от оружия массового (бактериологического) поражения.	4	2	2	Методическая разработка
7	Выживание на местности в различных географических и климатических условиях: обустройство бивака, разведение костров	2	-	2	Презентация
8	Выживание на местности в различных географических и климатических условиях: добывание и обеззараживание воды и пищи.	4	2	2	Презентация
9	Выживание на местности в различных географических и климатических условиях: съедобные и лекарственные растения, следопытство.	10	2	8	Защита проекта
10	Походная, маршевая подготовка.	8	2	6	Праздник
11	Вы хотите чувствовать себя «в своей тарелке» на улице, в тёмной подворотне или при общении с угрожающего вида «чемоданом»?	4	-	4	Методическая разработка
12	Что делать, если драка неизбежна? Как защитить свою спутницу?	4	2	2	соревнование
13	Стороны света, азимут и дирекционный угол. Определение расстояний до ориентира по видимому размеру.	4	2	2	

14	Метод засечек, движение в мешок, движение с упреждением.	4	2	2	Защита
15	Движение по цепочке привязок, метод «большого пальца».	8	2	6	Защита
16	Планирование маршрута	10	6	4	
17	Ориентирование по компасу и окружающим предметам. Пары шагов.	10	6	4	
18	Определение расстояния при движении	8	2	6	Праздник
19	Ориентирование по солнцу	8	2	6	
	ИТОГО	136	40	96	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575814

Владелец Титова Марина Николаевна

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022