

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42»
(МБОУ «СШ № 42»)

Принята
на заседании методического совета
от «31» августа 2022г,
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора МБОУ «СШ № 42»
№ 02-03-170 от «31» августа.2022г.
_____ И.Г. Кизилова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ЮНЫЙ ПАТРИОТ»**

Направленность: военно-патриотическая
Уровень: стартовый

Возраст учащихся: 11 - 15 лет
Срок реализации: 1 год

Составители:
Заместитель директора по ВР
Камалова Н.В.

Норильск, 2022

Содержание.

<i>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</i>		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	5
1.3.1.	Учебный план	5
1.3.2.	Содержание учебного плана	6
1.4.	Планируемые результаты	13
<i>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</i>		
2.1.	Календарный учебный график	16
2.2.	Условия реализации программы	16
2.3.	Формы аттестации и оценочные материалы	16
2.4.	Методические материалы	16
2.5.	Рабочие программы	17
2.6.	Список литературы	17
2.6.1.	Список литературы для педагога	17
2.6.2.	Список литературы для родителей и учащихся	17
2.8	Приложения	18

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный патриот» разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующими разработку и реализацию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533);

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 17.03.2020 г. № 103 «Об утверждении временного Порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р;

8. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;

9. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ 30.11.2016;

10. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 (протокол № 3);

11. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

12. Приказ министерства образования Красноярского края от 23.09.2020 № 434-11-05 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Красноярском крае»;

13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

14. Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК2563/05);

15. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016).

16. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Региональный модельный центр Красноярского края, 2021).

17. Устав и локальные нормативные акты образовательного учреждения, регламентирующие осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный патриот» имеет военно-патриотическую направленность, так как предполагает изучение основ начальной военной подготовки, прививает подросткам любовь к Родине; направлена на изучение военной истории России, постоянное совершенствование дисциплины.

Уровень программы – стартовый. Освоение программного материала данного уровня предполагает получение обучающимися первоначальных знаний о специфике начальной военной подготовки и обучение первичным туристским навыкам.

Актуальность, новизна и отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы заключаются в том, что патриотическое воспитание и туризм объединены в одну программу. Эти два направления тесно связаны между собой. Изучение основ начальной военной подготовки и туристская направленность очень привлекательны для детей, так как они дают возможность прививать подросткам любовь к Родине, изучать военную историю России, способствуют развитию навыков самодисциплины.

Адресат программы

Программа адресована учащимся в возрасте от 11 до 15 лет.
Наполняемость группы: 12 человек.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 1 год обучения.
Объем программы: 68 часов.

Форма обучения: очная

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (время занятий 45 мин. учебного времени).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: воспитание чувства патриотизма через туристскую деятельность, направленную на сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и физического развития.

Задачи:

- изучение основ начальной военной подготовки, физическая, моральная и психологическая подготовка подростков к службе в Вооруженных Силах России;
- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье;
- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;
- создание эффективной системы подготовки учащихся для получения спортивных разрядов по туризму;
- воспитание в юношах и девушках этических норм поведения, культуры общения, чувства дружбы и коллективизма;
- развитие творческой деятельности членов кружка, привитие трудовых навыков;
- педагогическое руководство воспитанием гуманистических принципов уважения к личности ее правам и свободе.
- формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы туристской подготовки	28	6	22	Комбинированная форма
2	Вооруженные силы РФ на страже Родины	18	14	4	Комбинированная форма
3	Топография и ориентирование	8	3	5	Комбинированная форма
4	Краеведение	2	2	0	Комбинированная форма
5	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2	2	0	Комбинированная форма
6	Общая и специальная физическая подготовка	10	2	8	Комбинированная форма
	Всего:	68	29	39	

1.3.2. Содержание учебного плана

1. Основы туристской подготовки

1.1 Туристские путешествия, история развития туризма

Теория 1 час. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

1.2 Личное и групповое туристское снаряжение

Теория 1 час. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика 4 часа. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

1.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория 1 час. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

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

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

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практика 4 часа. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.4 Подготовка к походу, путешествию

Теория 1 час. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика 4 часа. Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.5 Питание в туристском походе. Туристские должности в группе

Теория 1 час. Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практика 5 часов. Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

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

1.6 Правила движения в походе, преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий

Теория 1 час. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

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

Практика 5 часов. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

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

2. Основы военной подготовки

2.1 Вооружённые Силы РФ на страже Родины

Теория 8 часов. Развитие армии России в XVII-XIX вв. Военная реформа Петра 1. Отечественная война 1812 года. Создание Советских Вооружённых Сил, их структура и предназначение.

Вооруженные силы РФ на современном этапе. Состояние ВС РФ, проведение военной реформы. Виды ВС и роды войск.

Дни воинской славы России - дни славных побед, сыгравших решающую роль в истории России. Войсковое товарищество - боевая традиция Российской армии и флота.

Боевое Знамя воинской части - символ воинской чести, доблести и славы

Ордена - почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и воинской службе.

2.2 Строевая подготовка

Теория 1 час. Общие положения. Строи и управления ими. Обязанности солдата перед построением и в строю.

Практика 2 часа. Строевая стойка и выполнение команд. Повороты на месте. Движение строевым шагом. Повороты в движении.

2.3 Огневая подготовка

Теория 1 час. Назначение, боевые свойства АК-74. Порядок неполной разборки и сборки АК-74.

Работа частей и механизмов АК-74. Осмотр и подготовка АК-74. и патронов к нему и стрельбе. Возможные задержки при стрельбе и способы их устранения.

Практика 2 часа. Выполнение неполной разборки и сборки АК-74.

Ведение огня из пневматической винтовки.

2.4 Уставы Российской Армии

Теория 4 часа. Роль и значение воинских уставов. История их создания. Устав внутренней службы.

Устав гарнизонной и караульной службы. Строевой устав. Дисциплинарный устав.

3. Топография и ориентирование. Условные знаки.

3.1 Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки

Теория 1 час. Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов.

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

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

Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте.

Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты.

Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

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

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

Практика 1 час. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

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

3.2 Ориентирование по горизонту, азимут. Компас. Работа с компасом.

Измерение расстояний

Теория 1 час. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

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

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

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

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

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

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

Практика 2 часа. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

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

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

3.3 Способы ориентирования. Ориентирование по местным предметам.

Действия в случае потери ориентировки

Теория 1 час. Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения.

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по

Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

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

Практика 2 часа. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

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

4. Краеведение

4.1 Родной край, его природные особенности, история, известные земляки

Теория 2 часа. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Знакомство с картой своего края. "Путешествия" по карте. Проведение краеведческих викторин.

5. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

5.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний. Походная медицинская аптечка

Теория 1 час. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

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

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

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Формирование походной медицинской аптечки.

5.2 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория 1 час. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

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

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

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

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

6. Общая и специальная физическая подготовка

6.1 Общая физическая подготовка

Теория 1 час. Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

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

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы.

Практика 4 часа. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики.

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

6.2 Специальная физическая подготовка

Теория 1 час. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов.

Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки.

Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов - приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность,

использование разнообразных средств для этого. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

Практика 4 часа. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты

- *усвоение* правил индивидуального и коллективного поведения в строю и на теоретических занятиях, правил безопасного поведения при обращении с оружием;
- *формирование* понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- *усвоение* гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувств ответственности и долга перед Родиной;
- *формирование* ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в многообразном мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- *формирование* целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- *формирование* готовности способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- *освоение* социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- *развитие* морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Метапредметные результаты

- *умение* самостоятельно определять цели занятия в кружке, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- *умение* самостоятельно планировать пути достижения целей защищенности, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- *умение* соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в различных ситуациях, в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- *владение* основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- *умение* организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- *освоение* приемов и действий в опасных и чрезвычайных ситуациях, в том числе оказание первой помощи пострадавшим;

Познавательные результаты:

Познавательные универсальные учебные действия — система способов познания окружающего мира, самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации.

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

- особенности идеологического противоборства на современном этапе;
- организационную структуру ВС РФ, историю их создания и предназначение;
- опыт коллективной самодеятельности в туристской группе (команде);
- опыт социально-профессиональных ролей в системе должностно-ролевого туристско-краеведческого самоуправления; ценностные установки, специфичные для туризма и краеведения.

Обучающиеся узнают:

- основные этапы истории туризма;
- основные виды туризма;
- историю своей школы, её традиции;
- основные вехи истории родного края;
- азбуку туристско-краеведческой деятельности;
- правила поведения в музеях и других общественных местах;
- основные термины, применяемые в детском туризме и краеведении;
- основные принципы сохранения здоровья и здорового образа жизни;
- основные виды растительного и животного мира своего края;
- способы передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходных и лыжных путешествиях;
- способы охраны природы в туристском путешествии.

Обучающиеся получают возможность узнать/познакомиться:

- основные социальные функции туризма и краеведения;
- ведущие музеи, исторические и памятные места своего села и района;
- жизнь и деятельность выдающихся путешественников, соотечественников, внёсших вклад в развитие туризма;
- с методикой проведения поисково-исследовательской работы;
- правила оформления краеведческого исследования;

Обучающиеся научатся:

- общаться с людьми;
- систематизировать и обобщать собранный краеведческий материал, оформлять его и хранить;
- вести элементарную поисково-исследовательскую работу по алгоритмам;
- оформлять стенды, фотовыставки и т. п.;
- осуществлять фотосъёмку исследуемых объектов туристского интереса;
- соблюдать правила личной гигиены;
- овладеть элементарными туристско-бытовыми навыками;
- выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений;
- владеть техникой перемещения на местности пешком и на лыжах с грузом-рюкзачком;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- вести исследовательские краеведческие записи;
- составлять справочную картотеку;
- выступать с докладами
- работать с научно-популярной литературой;
- ориентироваться в пространстве, на местности, в своём городе;
- рисовать планы местности;
- владеть техническими и тактическими приёмами преодоления естественных и искусственных препятствий.

В процессе реализации программы у учащихся будут формироваться/совершенствоваться следующие качества:

- инициативность;
- аккуратность;
- коммуникабельность;
- целеустремлённость;
- самокритичность;
- творческая активность;
- способность к оказанию взаимопомощи;
- самостоятельность;
- исполнительность;
- способность к взаимодействию в команде;
- физическая активность;
- выносливость;
- упорство в достижении поставленных целей;
- уважение к старшим, родителям, семейным традициям;
- милосердие, заботой о старших и младших;
- экологическая культура;
- любовь к своей малой родине;
- трудолюбие.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года: 1 сентября

Окончание учебного года: 25 мая

Количество учебных недель: 34 недели

Календарно-учебный график ежегодно утверждается приказом директора учреждения.

Количество учебных дней зависит от утверждённого в начале учебного года расписания, установленных государственных праздничных и нерабочих дней, каникулярного времени, выходных.

2.2. Условия реализации программы

Успешная реализация программы обеспечена соответствующими условиями, включающими материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение:

Аудио-, видео-, фото-, интернет источники, компьютер, мультимедийный проектор, экран, карты, наглядный материал, раздаточный материал, винтовка пневматическая, автомат Калашникова АК-74 Учебный, система страховочная, карабины, веревка 12 мм 50 метров, веревка 10 мм 25 метров, веревка 8 мм 15 метров, жумар (устройство для подъема), блок-ролик двойной.

Информационное обеспечение

В информационном плане успешную реализацию программы обеспечивают фото и видеоматериалы, интернет-источники, методическая литература, цифровые ресурсы.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы в сфере спортивного туризма и начальной военной подготовки не менее года, образование – не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе реализации программы используются следующие **виды контроля:**

Критерии оценки учебных результатов программы: безоценочная программа.

Способы фиксации учебных результатов программы: беседы.

Методы выявления результатов воспитания: наблюдение.

Методы выявления результатов развития: наблюдение.

Формы подведения итогов реализации программы: в течении учебного года проводятся соревнования по технике туризма, строевой смотр, первенство по стрельбе и разборке и сборке АК-74, конкурсы по вязанию узлов, спортивный лабиринт, конкурсы по знанию топографических знаков и знаков аварийной сигнализации.

2.4. Методические материалы

Образовательная деятельность по программе проходит в очном формате. Одним из условий успешной реализации данного курса является разнообразие форм и видов работы, которые способствуют развитию творческих возможностей учащихся, ставят их в позицию активных участников.

Методическое обеспечение программы

№	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Групповая форма.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Опрос
2	Групповая форма.	Словесный, наглядный показ.	Специальная литература, таблицы, схемы, карточки.	Доклад
3	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи.	Контрольные упражнения
4	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебные игры.	Методические книги, специальная литература.	Практическая работа
5	Коллективно-групповая.	Практические занятия, беседа.	Литература, видео.	Практическая работа

6	Индивидуальная, групповая.	Словесный, объяснение нового материала, беседа, демонстрация упражнений.	Специальная литература, таблицы, схемы.	Практическая работа
7	Групповая.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия.	Специальная литература, картинки.	Тест
8	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая.	Словесный, объяснение, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Специальная литература, справочные материалы.	Выполнение упражнений. Соревновательная деятельность
9	Индивидуальная, групповая.	Словесный, объяснение, практические занятия, специальные упражнения.	Специальная литература, справочные материалы.	Соревнования
10	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Словесный, объяснение, практические занятия, учебные игры.	Специальная литература, карточки.	Выполнение упражнений. соревновательная деятельность

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Способы оценивания результатов:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

2.5. Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение года в виде рабочих программ для каждой учебной группы. Рабочие программы разрабатываются педагогом на начало учебного года по следующей форме:

	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля	Дата	Примечание

2.6. Список литературы

2.6.1. Список литературы для педагога

1. Конституция Российской Федерации
2. Федеральная целевая программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации, увековечение памяти российских воинов и знаменательных событий военной истории Отечества". С. 7-17.
3. Кутафин О. Е. Основы государства и права.- М.: Юрист, 1996.
Уставы Вооруженных Сил российской Федерации.
4. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
5. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
6. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
7. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
8. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
9. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
10. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
11. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
12. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
13. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

2.6.2. Список литературы для родителей и учащихся

1. Кутафин О. Е. Основы государства и права.- М.: Юрист, 1996.
Уставы Вооруженных Сил российской Федерации.
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 1983.
3. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. Бардин К. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
7. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
8. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
10. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
11. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

Приложения

Контроль осуществляется через участие обучающихся в соревнованиях школьного и муниципального уровней

п/п	Название темы, раздела	Форма контроля/аттестации	Вид деятельности
	Основы туристской подготовки	Комбинированная форма	Соревнования по технике туризма: «Осенние мечты», «Школа безопасности». Конкурсы: «Паучок», «Узелок завяжется»
	Вооруженные силы РФ на страже Родины	Комбинированная форма	Военно-спортивная игра «Патирот»
	Топография и ориентирование	Комбинированная форма	Конкурс «Спортивный лабиринт»
	Краеведение	Комбинированная форма	Конкурс презентаций.
	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Комбинированная форма	Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи). Изготовление носилок, волокуш, выполнение различных видов транспортировки пострадавшего.
	Общая и специальная физическая подготовка	Комбинированная форма	