

Управление образования Администрации города Новочеркаска  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр воспитания и досуга «Эстетика»

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании педагогического совета  
Протокол  
от 28.03.2023 г. № 3

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
МАУ ДО «ЦВД Эстетика»  
Приказ № 112/1-о/д от 28.03.2023г.  
Цивилёва И.В.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВЕВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
туристско-краеведческой направленности  
Клуб «АВАНГАРД»**

**Уровень программы:** стартовый  
**Вид программы:** модифицированная  
**Уровень программы:** разноуровневая  
**Возраст детей:** от 9 до 16 лет  
**Срок реализации:** 216 часов  
**Разработчик:** Родимушкин В. Н.

г. Новочеркасск  
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	8
2.1 Учебный план .....	8
2.2 Календарный учебный график.....	26
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	35
3.1 Условия реализации программы .....	36
3.2 Формы контроля и аттестации.....	37
3.3 Планируемые результаты .....	38
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	38
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.....	41
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	41
VII. ПРИЛОЖЕНИЯ .....	48
Приложение 1 .....	48

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **Актуальность программы**

Проблема патриотического воспитания подрастающего поколения всегда стояла в центре внимания не только педагогической науки, но и всего общества, так как любовь к Родине, стремление к ее процветанию является основой могущества государства.

Патриотическое и гражданское воспитание являются одними из важнейших направлений воспитания подрастающего поколения.

Воспитание гражданственности и патриотизма – это целенаправленная и систематическая деятельность образовательного учреждения по формированию у подростков и молодежи высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины. 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.

Известно, что любая победа в сражении только на четверть зависит от материальных факторов, а остальная часть приходится на боевой дух и героизм бойцов. Источником подлинного мужества и негибаемой стойкости воинов может быть только вера и любовь к Родине.

Военнослужащие современной Российской Армии должны быть сильными не только вооружением, но и высокой духовностью и крепким патриотическим самосознанием.

Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины (Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года). Аналогичную

задачу ставит и данная программа.

Сокращение срока военной службы по призыву в Вооруженных Силах Российской Федерации предопределило возрастание значения военно-профессиональной ориентации и военно-патриотического воспитания допризывников в системе дополнительного образования.

Работа по данной программе проводится в соответствии с требованиями:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г. (со всеми дополнениями и изменениями от 01.01.2021 г.)

Федерального закона «О воинской обязанности и военной службе». Федерального закона «О Днях воинской славы (победных днях) России».

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года .

Концепция патриотического воспитания граждан Российской Федерации.

Программа направлена, в первую очередь, на формирование патриотического сознания подростков, что является одной из основ их духовно-нравственного развития. Ее основные компоненты способствуют формированию ориентации выпускников на служение Отечеству, а также на выбор профессии военнослужащего и других профессий, ориентированных на военную, медицинскую, педагогическую деятельность. Эта программа нацелена 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, туристско-краеведческую деятельность, изучение родного края, его обычаев, традиций, а так же, правила этикета, в этой образовательной области.

**Новизна и отличительные особенности программы** состоят в том, что её содержание нацелено на:

1) общение ребят в неформальной клубной обстановке, в условиях военно-полевых сборов, военно-тактических игр, туристических походов,

марш-бросков с элементами спортивного ориентирования во время которых происходит воспитание будущего гражданина своей страны, и формируются такие качества, как смелость, мужество;

2) элементы профессиональной военной направленности, которые представлены модулями общефизической, строевой и тактической, подготовки, сочетающиеся с элементами морально-волевой подготовки (дисциплинированность, ответственность, уважение к старшим, к партнерам и соперникам);

3) практическую деятельность программы, которая носит гендерный характер: ставит задачи воспитания выносливости, силы, гибкости, ловкости, то есть всецело направлена на восполнение недостатка мужского воспитания. В этой связи при наборе групп приоритет отдается ребятам из неполных семей, семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, ребят, состоящих на учете комиссии по делам несовершеннолетних;

4) общий принцип программы – здоровый образ жизни каждого воспитанника как индивидуальной системы ежедневного поведения человека, обеспечивающей ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде.

### **Цель**

Создание условий для воспитания и развития качеств гражданина-патриота, уважающего прошлое и настоящее своей Родины, готового защитить Отечество, принимающего и умеющего применять духовно-нравственные нормы, ценности, традиции, правила поведения.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

– познакомить обучающихся с основными элементами подготовки в области обороны и основ военной службы;

– изучить основы истории Отечества и Донского края на примере жизни и героических подвигов предков;

- познакомить обучающихся со структурой и составом ВС РФ, назначением видов и родов войск, боевыми традициями ВС РФ, порядком прохождения военной службы;

- сформировать знания, умения, навыки и опыт поведения в рамках здорового образа жизни, дать первоначальные медицинские знания о способах оказания первой помощи пострадавшим;

- привить навыки ориентирования на местности различными способами, сформировать представление об особенностях проведения военно-полевых сборов, военно-тактических игр, туристических походов, марш-бросков с элементами спортивного ориентирования;

- сформировать знания, умения, навыки и опыт поведения в рамках духовно-нравственных традиций, правил и норм.

#### **Развивающие:**

- повысить мотивацию обучающихся к военной службе в современных условиях;

- развивать интерес к военной и государственной службе, к социально значимой деятельности;

- развивать познавательные интересы, позитивные личностные качества, организаторские, лидерские, коммуникативные и другие способности.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать у молодых людей патриотизм, гражданское сознание, верность Отечеству, готовность к выполнению конституционных обязанностей, чувство любви к Родине;

- воспитывать духовно-нравственные качества личности, способствующие формированию положительного отношения к военной службе;

- сформировать адекватное эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности, уважение к духовному, культурному и историческому прошлому России, к традициям малой Родины;

- формировать осознанное стремление и потребность обучающихся к здоровому образу жизни и активному отдыху;
- воспитывать уважительное отношение к героической истории нашего государства, его вооруженным силам;
- воспитывать самостоятельность, сознательную дисциплину и культуру поведения, силу воли, смелость, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели;
- сформировать навыки самостоятельности, ответственности, лидерские и организаторские навыки.

### **Характеристика программы**

Направленность: *социально-педагогическая*

Тип: *комбинированный*

Вид: *общеразвивающая*

Уровень освоения: общекультурный, базовый.

### **Объем и срок освоения программы**

Продолжительность изучения курса - 1 год;

**Режим занятий** 3 раза в неделю по 2 часа - 216 часов в год, с переменами между занятиями – 10 мин.;

**Тип занятий** групповая, индивидуальная, всем составом все группы обучающихся).

**Форма обучения** индивидуальная, фронтальная, групповая

**Адресат программы** программа предназначена для учащихся Учебно-методического Центра военно-патриотического воспитания молодежи «Авангард» далее – УМЦ «Авангард» от 9 до 16 лет, занимающихся по данной программе и именуемые как воспитанники. Набор обучающихся в ВПО: принимаются подростки и молодые люди, прошедшие через собеседование с руководителем УМЦ «Авангард».

**Наполняемость группы** Состав группы постоянный, формируется из детей разного возраста. Приоритет отдается ребятам из неполных семей, семей,

оказавшихся в трудной жизненной ситуации, ребят, состоящих на учете в комиссии по делам несовершеннолетних. Занятия построены на основе принципов группового обучения, соотносящегося с индивидуальным подходом. Наполняемость групп составляет: не менее 15 человек.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### 2.1 Учебный план

Таблица 1

№ п/п		Учебный план			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
<b>1. Раздел 1 Особенности Донского края</b>					
1.1	Введение. История Донского края- часть истории России.	2	2	4	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
1.2	Родной край, его природные особенности	2	2	4	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
1.3	Туристские возможности родного края	2	2	4	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
1.4	Экскурсионные объекты, памятники природы	2	–	2	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
1.5	Изучение района путешествия	2	2	4	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
1.6	Общественно-полезная работа в путешествии.	2	–	2	Наблюдение, выполнение контрольных

	Охрана природы и памятников культуры				нормативов и упражнений
1.7	Итоговое занятие		1	1	
<b>Итого</b>		<b>12</b>	<b>9</b>	<b>21</b>	
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>					
2.1	Влияние на организм человека физических упражнений	2	2	4	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
2.2	Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм	2	4	6	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
2.3	Контрольные нормативы по ОФП	2	6	8	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
2.4	Общая физическая подготовка	1	10	11	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
2.5	Специальная физическая подготовка	2	8	10	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
2.6	Итоговое занятие		1	1	
<b>Итого</b>		<b>9</b>	<b>31</b>	<b>40</b>	
<b>Раздел 3. Стрелковая и тактическая подготовка</b>					
3.1	Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в тире	2	-	2	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
3.2	Вооружение и боевая техника	4	-	4	Наблюдение, выполнение

					контрольных нормативов и упражнений
3.3	Тактическая игра	-	14	<b>14</b>	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
3.4	Материальная часть оружия. Общее устройство и неполная разборка и сборка. Чистка и смазка	2	8	<b>10</b>	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
3.5	Сборка и разборка оружия, отработка простейших навыков стрельбы	-	6	<b>6</b>	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
3.6	Тренировка в стрельбе на кучность и результат	1	5	<b>6</b>	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
3.7	Основные положения строевого устава	2		<b>2</b>	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
3.8	Строевые приемы движения без оружия и с оружием	1	8	<b>9</b>	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
3.9	Выполнение воинского приветствия. Выход из строя и возвращение в	1	7	<b>8</b>	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений

	строй.Подход к начальнику и отход от него				
3.10	Способы передвижения на поле боя	1	2	3	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
3.11	Виды строев и управление ими	1	4	5	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
3.12	Строевой смотр	1	1	2	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
3.13	Итоговое занятие		1	1	
<b>Итого</b>		<b>16</b>	<b>56</b>	<b>72</b>	
<b>Раздел 4. Спортивно-туристическая подготовка</b>					
4.1	Вводное занятие. Правила поведения и инструктаж по технике безопасности	2		2	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
4.2	Основы безопасности в природной среде	1	4	5	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
4.3	Личное и групповое снаряжение и уход за ним	1	2	3	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
4.4	Еда и питьевой режим на горной тропе	1	2	3	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений

4.5	Организация биваков и охрана природы. Установка палаток	1	2	3	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
4.6	Спортивные знаки	1	2	3	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
4.7	Ориентирование на местности	1	4	5	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
4.8	Туристические узлы и их применение	1	2	3	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
4.9	Техника преодоления препятствий		8	8	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
4.10	Итоговое занятие		1	1	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
<b>Итого:</b>		<b>9</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	
<b>Раздел 5. Топография и ориентирование</b>					
5.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	2	4	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
5.2	Условные знаки	2	4	6	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
5.3	Ориентирование	2	2	4	Наблюдение,

	без компаса				выполнение контрольных нормативов и упражнений
5.4	Компас. Работа с компасом	2	2	4	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
5.5	Работа с картой	2	2	4	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
5.6	Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2	2	4	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
5.7	Понятие о рельефе. Рельеф на карте	2	2	4	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
5.8	Итоговое занятие		1	1	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов и упражнений
<b>Итого</b>		<b>14</b>	<b>17</b>	<b>31</b>	
<b>Раздел 6. Событийный</b>					
6.1	<b>Однодневный поход выходного дня</b> (не менее 2 в течение учебного года)		16	<b>16</b>	
6.2	<b>3-дневный поход с ночевкой</b>	<b>Вне сетки часов</b>			
6.3	<b>Туристские слеты, сборы и</b>	<b>Вне сетки часов</b>			

	<b>соревнования</b>			
6.4	<b>Летний зачетный поход</b>	<b>Вне сетки часов</b>		
Итого:		16	<b>16</b>	
Всего:	60	156	216	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Особенности Донского края

#### 1.1. Донской край, его природные особенности

*Теория:* Географическое положение Ростовской области на карте России. Климат, рельеф, растительность, животный мир Ростовской области. Древняя история Дикого поля. Полезные ископаемые. История города Новочеркаска.

*Практика:* знакомство с картой Ростовской области. Краеведческие викторины.

#### 1.2. Туристские возможности родного края

*Теория:* Понятие о лесостепной зоне. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. История Дона. Легенды и были родного края.

*Практика:* работа над краеведческим заданием. Знакомство с легендами Дона.

#### 1.3. Экскурсионные объекты, памятники природы

*Теория:* Музеи, исторические памятники, памятники природы, музеи истории культуры и искусства. Описание памятников природы и истории.

#### 1.4. Изучение района путешествия

*Теория:* Методика изучения района путешествия. Выбор цели путешествия. Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка, посещение музеев. Подготовка докладов по району путешествия.

*Практика:* заслушивание докладов по району путешествия.

1.5. Общественно-полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры

*Теория:* Смысл и назначение краеведческой работы, как одного из видов

общественно-полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий. Метеонаблюдения, гидрологические наблюдения, геологический поиск. Обязанности участника похода (согласно инструкции по проведению походов). Охрана памятников истории и культуры. Защита природы. Знакомство с краеведческой литературой и краеведческими объектами.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

### **2.1. Влияние физических упражнений на организм человека**

*Теория:* Плодотворное влияние физических упражнений на организм. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Развитие выносливости, физическое самосовершенствование. Виды физических упражнений для развития различных групп мышц.

### **2.2. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм**

*Теория:* Врачебный контроль и самоконтроль – периодичность проведения. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о спортивной форме, утомлении, переутомлении. Возможные травмы и способы их предупреждения. Дозированность нагрузок, постепенность, постоянство.

*Практика:* освоение способов самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля.

### **2.3. Контрольные нормативы по ОФП**

*Теория:* Сдаются с целью отслеживания динамики прироста по следующим видам: отжимание от пола, подтягивание на перекладине, уголок (на тренажере), бег 100 м, бег 1000 м, прохождение «рукохода» на время, приседание на одной ноге («пистолетик»), задержание дыхания на выдохе (в сек.), прыжок Абалакова (в см) – тест на прыгучесть, количество приседаний до

отказа, проба на равновесие (в сек.) – функции вестибулярной системы, пресс, скакалка за 30 сек. Возможны другие нормативы, установленные педагогом с опорой на возрастные и физиологические особенности детей.

#### 2.4. Общая физическая подготовка

*Теория:* Основные задачи общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств юных туристов, как основы безаварийных и стабильных прохождений маршрутов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Необходимость самостоятельных занятий для поддержания спортивной формы.

*Практика:* упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением, со скакалкой, гантелями, маленькой штангой. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастика. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

#### 2.5. Специальная физическая подготовка

*Теория:* Роль и значение специальной подготовки для роста мастерства туриста. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, сил. Индивидуальный подход к общей и специальной физической подготовке. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке, постепенность, систематичность. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

*Практика:* упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости: бег по равнинной и пересеченной местности, по заболоченной, с кочками и оврагами – короткие и длинные дистанции. Продвижение (марш-броски) в походах однодневных и многодневных, бег в гору и под гору, отработка техники катания на лыжах, бег со сменой направлений, прыжки в длину, с шестом, маятником, работа на тренажерах и т.д.

### **Раздел 3. Строевая и тактическая подготовка**

#### **3.1. Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в тире**

*Теория.* Инструктаж по правилам ТБ. Общий порядок в тире. Требования, предъявляемые к занимающимся в тире. Изучение инструкции. Правила поведения стрелка на линии огня. Порядок обращения с оружием на линии огня до и во время стрельбы, во время чистки оружия. Меры безопасности во время соревнований.

#### **3.2. Вооружение и боевая техника**

*Теория.* Ознакомление с назначением и боевыми свойствами стрелкового оружия. Ознакомление с назначением и боевыми свойствами вооружения, а также боевой техникой мотострелкового полка.

#### **3.3. Разновидности тактических игр**

*Практика.* Проведение сценарных тактических игр на знание основ обращения с оружием, на спортивное ориентирование. Игры по тактической подготовке.

#### **3.4. Материальная часть оружия. Общее устройство и неполная разборка и сборка**

*Теория.* Устройство АК – 74. Наименование, назначение, основные технические характеристики. Назначение и взаимодействие частей автомата. Рекомендации при разборке и сборке оружия.

*Практика.* Игра-соревнование на знание основных составных элементов оружия.

#### **3.5. Сборка и разборка оружия, отработка простейших навыков стрельбы**

*Практика.* Поход в тир: отработка методов сборки и разборки оружия, отработка простейших навыков стрельбы.

#### **3.6. Тренировка в стрельбе на кучность и результат**

*Практика.* Отработка навыков стрельбы из винтовки.

### 3.7. «Основные положения строевого устава»

*Теория.* Общие понятия и определения строевого устава. Обязанности солдат перед построением и в строю.

### 3.8. Строевые приемы движений без оружия и с оружием.

*Теория.* Особенности команд: «Становись», «Смирно», «Вольно»,

«Заправиться», «Головной убор снять», «Направо», «Налево», «Кругом».

*Практика.* Выполнение команд. Строевая стойка. Движение строевым шагом, движение походным шагом, движение бегом, движение на месте.

3.9. Выполнение воинского приветствия. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него

*Теория.* Команды «Выйти из строя на шаги», «Стать в строй».

*Практика:* Выполнение воинского приветствия на месте. Выход из строя из первой и второй шеренги, возвращение в строй. Особенности подхода к начальнику и отход от него

### 3.10. Способы передвижения на поле боя

*Теория.* Приемы «Ложись» («к бою»), «встать», «ползти» и др.

*Практика.* Перебежки и переползания.

### 3.11. Виды строев и управление ими

*Теория.* Виды строя, управление строем. Команды «Становись», «Ровняйся», «Смирно», «Вольно», «Заправиться», «Разойдись», «Отделение ко мне».

*Практика.* Развернутый строй.

### 3.12. Строевой смотр

*Теория.* Понятия строевого строя.

*Практика:* Подготовка к строевому строю и проведение строевого смотра.

### 3.13. Итоговое обобщающее занятие по модулю

*Практика:* Анализ обучения по модулю. Подведение итогов. Награждение.

## **Раздел 4. Спортивно-туристическая подготовка**

#### 4.1. Туристские путешествия, виды туризма, история туризма

*Теория:* Туризм, как средство познания родного края. Великие географические открытия. Знаменитые путешественники. История туризма, связь с альпинизмом, первые альпийские клубы. История туризма в России. Детско-юношеский туризм, роль органов образования в развитии ДЮТ. Виды туризма. Понятие о спортивном, плановом, экскурсионном и зарубежном туризме. Начальные сведения о туристских нормативах. Выполнение разрядов. Связь туризма и краеведения.

#### 4.2. Подготовка к походу

*Теория:* Определение цели и района путешествия. Планирование похода и составление плана подготовки к походу. Инструкция по проведению походов. Распределение обязанностей. Изучение района путешествия, подбор карт, заполнение маршрутной документации, изучение отчетов путешествий. Составление графика путешествия, подготовка снаряжения. Составление сметы и т.д.

*Практика:* составление плана похода и плана подготовки, распределение обязанностей, получение и подгонка снаряжения, работа с картой района и т.д.

#### 4.3. Техника безопасности при проведении туристских походов, тренировок, занятий на местности

*Теория:* Знакомство с инструкциями по технике безопасности при проведении походов, экскурсий, тренировок на местности, занятий в помещении. Дисциплина в туристской группе. Уважение местных традиций, правила поведения с местным населением. Меры безопасности при различных климатических условиях. Правила поведения на дороге и на транспорте. Опасности в походе: мнимые и действительные. Характеристика естественных препятствий.

*Практика:* отработка способов преодоления естественных препятствий: травянистых склонов, крутых участков, оврагов и ручьев, спусков и подъемов. Альпеншток на склоне.

#### 4.4. Должности в туристской группе

*Теория:* Должности постоянные и временные. Должностные обязанности командира, начпррода, завснара, врача, казначея, реммастера, штурмана, краеведа, фотографа и т.д.

*Практика:* выполнение должностных обязанностей в период подготовки к походу, проведения похода и подведения его итогов.

#### 4.5. Питание в туристском походе

*Теория:* Значение правильного питания в походе. Нормативы закладки продуктов. Продукты для похода, их развеска и фасовка, способы хранения. Составление меню 2–3 дневного похода. Распределение продуктов между участниками похода. Переноска продуктов в рюкзаках. Безопасность при приготовлении пищи на костре. Питание на бутербродах в однодневном походе.

*Практика:* составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

#### 4.6. Личное и групповое снаряжение

*Теория:* Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода в различных условиях, для 2–3 дневного поход, требования к нему. Одежда и обувь для летних и зимних условий. Снаряжение для летних и зимних походов. Типы лыж, рюкзаков, спальников, палаток и т.д. Походная посуда, топоры, пилы. Состав и назначение ремнабора.

*Практика:* укладка рюкзаков, подгонка и ремонт снаряжения. Распределение снаряжения между участниками, определение веса снаряжения. Установка палатки, подгонка тентов, установка печки и т.д.

#### 4.7. Санитария и гигиена. Первая помощь пострадавшему

*Теория:* Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела и ног. Меры для предупреждения потертостей и мозолей. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Травмы возможные в небольшом

походе, воздействие климатических условий. Список аптечки.

*Практика:* приемы оказания первой помощи при различных травмах. Способы транспортировки пострадавшего. Комплектование походной аптечки.

#### 4.8. Правила движения в походе. Преодоление препятствий

*Теория:* Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего. Режим ходового дня. Движение на лыжах. Преодоление препятствий в лыжном походе. Характеристика препятствий пешего и лыжного похода.

*Практика:* преодоление рек с помощью навесной переправы и по бревну. Подъем и спуск спортивным способом. Отработка техники движения в походе.

#### 4.9. Основы работы с веревкой. Узлы. Страховка

*Теория:* Понятие о командной страховке и само страховке. Виды веревок, их прочность, надежность. Личная страховочная система, виды, надежность. Карабины. Основные узлы, нормативы по узлам, петля само страховки.

*Практика:* освоение 6 основных узлов. Сдача нормативов по узлам. Надевание индивидуальной страховочной системы. Освоение приемов работы с веревкой: маркировка, наведение перил, петля само страховки.

#### 4.10. Туристские слеты и соревнования

*Теория:* Виды туристских соревнований. Этапы соревнований. Личное и командное снаряжение участников. Дистанции соревнований. Разряды по спортивному туризму.

*Практика:* подготовка к соревнованиям по пешеходному и лыжному туризму, аттестационным соревнованиям по туризму на пешеходных дистанциях и ориентированию.

#### 4.11. Подведение итогов туристского похода

*Теория:* Обсуждение итогов похода, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Подготовка разделов отчета о походе. Отчет перед родителями. Выполнение творческих заданий.

*Практика:* написание и оформление отчета об 1–3 дневном походе.

#### 4.12. Организация туристского быта

*Теория:* Привалы и ночлеги в походе. Выбор места привала и ночлега. Основные требования к месту бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря, выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов и складирования мусора. Сушка и ремонт одежды в походе. Типы костров, разведение костра в различную погоду. Заготовка дров. Меры безопасности при заготовке дров и приготовлении пищи на костре. Установка палаток, размещение в них вещей и участников. Предохранение палаток от намокания. Правила поведения в палатке.

*Практика:* определение мест бивуака. Разворачивание и свертывание лагеря. Работа с костром, способы заготовки растопки и разжигания костра. Работа с бивуачным снаряжением.

#### 4.13. Аттестация

*Теория:* Сдача зачетов по теории и практике согласно установленным нормативам.

### **Раздел 5. Топография и ориентирование**

#### 5.1. Понятие о топографической и спортивной карте

*Теория:* Определение топографии и топографических карт. Различие топографических и спортивных карт. Масштаб, виды масштабов. Способы копирования карт. Работа с картой в походе. Понятие о плане.

*Практика:* работа с различными картами. Измерение расстояний на карте. Выполнение контрольных заданий по работе с картой. Определение сторон горизонта по карте. Копирование участка карты.

#### 5.2. Условные знаки

*Теория:* Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Изучение знаков спортивных карт.

*Практика:* нахождение на картах знаков. Работа с карточками. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, мини соревнования и игры.

### 5.3. Ориентирование без компаса

*Теория:* Определение сторон горизонта по местным приметам. Ориентирование при различных погодных условиях, в разное время года, дня и ночи. Градусное значение основных направлений.

*Практика:* выполнение заданий по определению сторон горизонта, работа с карточками.

### 5.4. Компас. Работа с компасом

*Теория:* Компас. Типы компасов, их устройство. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Действие с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка, движение по азимуту.

*Практика:* ориентирование карты по компасу, определение азимута на предмет, нахождение ориентиров по заданному азимуту, движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков и других упражнений.

### 5.5. Работа с картой

*Теория:* Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр и его использование при работе с картой. Нанесение нитки маршрута на карте. Виды ориентиров. Ориентиры линейные и точечные. Необходимость непрерывного чтения карты. Оценка скорости движения в зависимости от рельефа и других условий. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Разведка в походе.

*Практика:* упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. Занятия по практическому прохождению мини маршрутов. Разработка маршрутов похода, составление графика движения.

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

*Теория:* Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на солнце в разное время дня. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Аварийные ситуации. Запасные варианты маршрута.

*Практика:* выполнение практических заданий на местности по определению азимута без компаса в разное время дня. Определение точки стояния при имитационной потере ориентировки, ориентиров для аварийного выхода из ситуации.

5.7. Понятие о рельефе. Рельеф на карте

*Теория:* Рельеф. Способы изображения рельефа на карте. Сущность способа горизонталей. Сечение. Подписи горизонталей. Отметки высот, уреза воды. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

*Практика:* выполнение контрольных заданий по определению форм рельефа на карте, перенос заданных форм на бумагу.

## **Раздел 6. Событийный**

### **6.1. Однодневный поход выходного дня**

Поход проводится по заранее выбранному маршруту с целью практической отработки навыков, полученных во время учебных занятий, знакомства с родным краем.

*Практика:* обучение движению по пересеченной местности, отработка техники катания на лыжах, выбор места для костра, разжигание костра, приготовление пищи на костре, фото и видеосъемка, работа с картой местности и компасом, подвижные и спортивные игры, туристская игротека (игры в дороге и на местности), туристская песня и другие в зависимости от

конкретных задач похода.

## **6.2. Трехдневный поход с ночевкой**

Поход проводится после тщательной подготовки по выбранному группой маршруту и ставит целью практическую отработку навыков, полученных во время учебных занятий, знакомство с родным краем, проведение различных краеведческих наблюдений.

*Практика:* отработка техники движения и преодоления препятствий, отработка техники движения на лыжах. Выполнение должностных обязанностей в туристской группе, выбор места и организация бивуака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка лагеря в различных условиях, разжигание костра. Заготовка дров, работа с пилой и топором. Дежурстве по кухне в походе, приготовление пищи. Установка палатки "Зима", палаточной печки. Фото и видеосъемка, наблюдения за растительным и животным миром, выполнение краеведческих заданий, работа с картой местности и компасом, практические задания по ориентированию на местности, знакомство с достопримечательностями и легендами местности. Посещение лесничества на маршруте, проведение и знакомство с природоохранными мероприятиями в районе похода. Подвижные и спортивные игры, туристская игротека (игры в дороге и на местности), туристская песня и другие в зависимости от конкретных задач похода.

## **6.3. Туристские слеты, сборы и соревнования**

Участие в туристских сборах, соревнованиях, слётах районного, городского, областного уровня туристско-краеведческой направленности ставит целью практическую отработку навыков, полученных во время учебных занятий, выполнение нормативов на туристские значки, юношеские разряды, выявление лучших спортсменов, расширение кругозора, знакомство со специалистами в сфере туризма и краеведения.

*Практика:* участие в соревнованиях по пешеходному и лыжному туризму и ориентированию, участие в учебно-тренировочных сборах, отработка

туристских навыков, организация бивака, участие в конкурсах, фото и видеосъемка, работа с картой местности и компасом, туристская игротека, туристская песня и другие в соответствии с программой слёта или соревнования.

### **6.3.1 Соревнования ориентировщиков**

Закрепление навыков ориентирования, полученных во время учебных занятий, выявление лучших спортсменов.

*Практика:* участие в соревнованиях по ориентированию, прохождение 2-х дистанций ориентирования в заданном направлении.

### **6.5. Летний зачетный поход**

Зачетный поход степенной или категорийный является завершающим учебный год этапом программы и проводится после тщательной подготовки по выбранному группой маршруту. Обучающиеся закрепляют полученные в ходе обучения туристские знания и навыки.

## **2.2 Календарный учебный график**

Таблица 2

### **Календарный учебный график Отряд «Авангард»**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>1</b>		Введение. История Донского края- часть истории России.	<b>2</b>				
<b>2</b>		История Донского края- часть истории России.	<b>2</b>				
<b>3</b>		Родной край, его природные особенности	<b>2</b>				

<b>4</b>		Родной край, его природные особенности	<b>2</b>				
<b>5</b>		Туристские возможности родного края	<b>2</b>				
<b>6</b>		Туристские возможности родного края	<b>2</b>				
<b>7</b>		Экскурсионные объекты, памятники природы	<b>2</b>				
<b>8</b>		Изучение района путешествия	<b>2</b>				
<b>9</b>		Изучение района путешествия	<b>2</b>				
<b>10</b>		Общественно-полезная работа в путешествии. Охрана природы и памятников культуры	<b>2</b>				
<b>11</b>		Итоговое занятие	<b>1</b>				
<b>12</b>		Влияние на организм человека физических упражнений	<b>2</b>				
<b>13</b>		Влияние на организм человека физических упражнений	<b>2</b>				
<b>14</b>		Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм	<b>2</b>				
<b>15</b>		Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм	<b>2</b>				

<b>16</b>		Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм	<b>2</b>				
<b>17</b>		Контрольные нормативы по ОФП	<b>2</b>				
<b>18</b>		Контрольные нормативы по ОФП	<b>2</b>				
<b>19</b>		Контрольные нормативы по ОФП	<b>2</b>				
<b>20</b>		Контрольные нормативы по ОФП	<b>2</b>				
<b>21</b>		Общая физическая подготовка	<b>2</b>				
<b>22</b>		Общая физическая подготовка	<b>2</b>				
<b>23</b>		Общая физическая подготовка	<b>2</b>				
<b>24</b>		Общая физическая подготовка	<b>2</b>				
<b>25</b>		Общая физическая подготовка	<b>2</b>				
<b>26</b>		Общая физическая подготовка	<b>2</b>				
<b>27</b>		Общая физическая подготовка	<b>1</b>				
<b>28</b>		Специальная физическая подготовка	<b>2</b>				
<b>29</b>		Специальная физическая подготовка	<b>2</b>				
<b>30</b>		Специальная физическая подготовка	<b>2</b>				
<b>31</b>		Специальная физическая подготовка	<b>2</b>				

		подготовка					
32		Специальная физическая подготовка	2				
33		Специальная физическая подготовка	2				
34		Итоговое занятие	1				
35		Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в тире	2				
36		Вооружение и боевая техника	2				
37		Вооружение и боевая техника	2				
38		Тактическая игра	2				
39		Материальная часть оружия. Общее устройство и неполная разборка и сборка. Чистка и смазка	2				
40		Материальная часть оружия. Общее устройство и неполная разборка и сборка. Чистка и смазка	2				
41		Материальная часть оружия. Общее устройство	2				

		и неполная разборка и сборка. Чистка и смазка					
42		Тактическая игра	2				
43		Материальная часть оружия. Общее устройство и неполная разборка и сборка. Чистка и смазка	2				
44		Материальная часть оружия. Общее устройство и неполная разборка и сборка. Чистка и смазка	2				
45		Сборка и разборка оружия, отработка простейших навыков стрельбы	2				
46		Сборка и разборка оружия, отработка простейших навыков стрельбы	2				
47		Сборка и разборка оружия, отработка простейших навыков стрельбы	2				
48		Тактическая игра	2				
49		Тренировка в стрельбе на	2				

		кучность результат	и				
50		Тренировка стрельбе кучность результат	в на и	2			
51		Тренировка стрельбе кучность результат	в на и	2			
52		Тактическая игра		2			
53		Основные положения строевого устава		2			
54		Тактическая игра		2			
55		Строевые приемы движения оружия оружием	без и с	2			
56		Строевые приемы движения оружия оружием	без и с	2			
57		Строевые приемы движения оружия оружием	без и с	2			
58		Строевые приемы движения оружия оружием	без и с	2			
59		Тактическая игра		2			
60		Выполнение воинского приветствия. Выход из строя возвращение строй. Подход начальнику отход от него	и в к и	2			

<b>61</b>		Выполнение воинского приветствия. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него	<b>2</b>				
<b>62</b>		Выполнение воинского приветствия. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него	<b>2</b>				
<b>63</b>		Выполнение воинского приветствия. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него	<b>2</b>				
<b>64</b>		Тактическая игра	<b>2</b>				
<b>65</b>		Строевые приемы движения без оружия и с оружием. Способы передвижения на поле боя	<b>2</b>				
<b>66</b>		Способы передвижения на поле боя	<b>2</b>				
<b>67</b>		Виды строев и управление ими	<b>2</b>				
<b>68</b>		Виды строев и управление ими	<b>2</b>				

<b>69</b>		Виды строев и управление ими Строевой смотр	<b>2</b>				
<b>70</b>		Итоговое занятие	<b>1</b>				
<b>71</b>		Вводное занятие. Правила поведения и инструктаж по технике безопасности	<b>2</b>				
<b>72</b>		Основы безопасности в природной среде	<b>2</b>				
<b>73</b>		Основы безопасности в природной среде	<b>2</b>				
<b>74</b>		Основы безопасности в природной среде. Личное и групповое снаряжение и уход за ним	<b>2</b>				
<b>75</b>		Личное и групповое снаряжение и уход за ним	<b>2</b>				
<b>76</b>		Еда и питьевой режим на горной тропе	<b>2</b>				
<b>77</b>		Еда и питьевой режим на горной тропе Организация биваков и охрана природы. Установка палаток	<b>2</b>				
<b>78</b>		Организация биваков и охрана природы. Установка палаток	<b>2</b>				
<b>79</b>		Спортивные знаки	<b>2</b>				

<b>80</b>		Спортивные знаки Ориентирование на местности	<b>2</b>				
<b>81</b>		Ориентирование на местности	<b>2</b>				
<b>82</b>		Туристические узлы и их применение	<b>2</b>				
<b>83</b>		Техника преодоления препятствий	<b>2</b>				
<b>84</b>		Техника преодоления препятствий	<b>2</b>				
<b>85</b>		Техника преодоления препятствий	<b>2</b>				
<b>86</b>		Техника преодоления препятствий	<b>2</b>				
<b>87</b>		Туристические узлы и их применение Итоговое занятие	<b>2</b>				
<b>88</b>		Понятие о топографической и спортивной карте	<b>2</b>				
<b>89</b>		Понятие о топографической и спортивной карте	<b>2</b>				
<b>90</b>		Условные знаки	<b>2</b>				
<b>91</b>		Условные знаки	<b>2</b>				
<b>92</b>		Условные знаки	<b>2</b>				
<b>93</b>		Ориентирование без компаса	<b>2</b>				
<b>94</b>		Ориентирование без компаса	<b>2</b>				

95		Компас. Работа с компасом	2				
96		Компас. Работа с компасом	2				
97		Работа с картой	2				
98		Работа с картой	2				
99		Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2				
100		Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки	2				
101		Понятие о рельефе. Рельеф на карте	2				
102		Понятие о рельефе. Рельеф на карте	2				
103		Итоговое занятие	1				
104		<b>Однодневный поход выходного дня</b>	<b>8</b>				
105		<b>Однодневный поход выходного дня</b>	<b>8</b>				
106		<b>3-дневный поход с ночевкой</b>					
107		<b>Туристские слеты, сборы и соревнования</b>					
108		<b>Летний зачетный поход</b>					

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **3.1 Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое оснащение**

##### Раздел 1. Донской край

1. Презентации, видеофильмы, разработки занятий с помощью цифровых образовательных ресурсов.
2. Мультимедийная установка, экран, компьютер.
3. Краеведческие отчеты.
4. Тематическая литература библиотеки, разработки занятий.

##### Раздел 2. Общая физическая подготовка

1. Снаряды спортплощадки, спортзал.
2. Секундомер.

##### Раздел 3. Тактическая и строевая подготовка

1. Учебные стенды, макеты и планшеты.
2. Стрелковый тир
3. Макет АК-74
4. Класс Начальной военной подготовки.
5. Плац.

##### Раздел 4. Спортивно-туристическая подготовка

1. Учебные стенды, макеты и планшеты: обзорные карты районов путешествий, виды костров, список снаряжения, разрядные требования, узлы, состав ремнабора, лыжная техника, питание в походе и другие.
2. Туристское снаряжение: палатки, рюкзаки, спальные мешки, коврики, котлы, топоры, пилы, лыжи и т. д.
3. Специальное туристское снаряжение: веревки, репшнуры, карабины, страховочные системы и прочее.
4. Отчеты о походах, электронная библиотека по темам или ссылки на интернет ресурсы.

##### Раздел 5. Топография и ориентирование

1. Карты топографические и спортивные.

2. Компасы, транспортиры, курвиметры.

3. Карточки задания.

**Кадровое обеспечение:** Реализацию данной программы осуществляет педагог дополнительного образования, владеющий достаточными теоретическими знаниями и опытом практической деятельности в области гражданско-патриотического воспитания подростков, обладающий необходимым объемом знаний по возрастной психологии, знающие педагогические технологии, методы и формы работы в учреждениях дополнительного образования.

**3.2 Формы контроля и аттестации** предусматривают несколько этапов:

1 этап – предварительный контроль для определения начальной подготовленности обучающихся проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в форме анкетирования, наблюдения, педагогического диагностирования, сдачи нормативов по общей физической подготовке.

2 этап – текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, участие в соревнованиях и др.

3 этап итоговый контроль - диагностирование уровня качества образованности и развития обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии тем, разделов программы. Итоговые занятия могут проводиться в форме обычного занятия, зачета, сдачи нормативов, соревнования и полевого выхода. Нормативы по военной подготовке сдаются всеми обучающимися.

В заключение программы проводится итоговая аттестация в рамках проведения военно-полевого сбора с приемом зачетов по теории и практике обучения и воспитания.

Критерии и способы определения результатов программы

Отслеживание результатов обучения производится по зачетным требованиям:

1. Теоретические знания (соблюдение правил безопасности на занятиях, знание терминологии);
2. Посещение обучающимися тренировочных занятий;
3. Выполнение нормативов по каждому разделу;
4. Участие в массовых мероприятиях, городских праздниках, военно-спортивных соревнованиях, концертах, играх, сборах, слетах при наличии положительных результатов.

Система оценивания знаний и навыков обучающихся бальная:

«ЗАЧЕТ» обучающийся получает при освоении 80 % программы.

«НЕЗАЧЕТ» обучающийся получает при освоении менее 80% программ.

Нормативы по ОФП, строевой, огневой подготовке см. в приложение 1;

личностное развитие – приложение 2.

### **3.3 Планируемые результаты**

#### **Предметные**

Ввод текста ...

#### **Личностные**

##### **По итогам программы обучающийся-выпускник:**

- овладел основами российской гражданской идентичности, обладает чувством гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей национальной принадлежности;
- овладел начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- демонстрирует самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нормах христианской этики;
- демонстрирует сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- проявляет этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.

##### **У воспитанника-выпускника:**

- сформированы мотивации к труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- сформированы умения устанавливать доброжелательные и уважительные взаимоотношения со сверстниками и взрослыми;
- сформированы духовно-нравственные качества, такие как милосердие, сострадание, дружелюбие, взаимопомощь, доброта, человечность, терпение, уважение, послушание и др.

#### **Метапредметные**

##### **Воспитанник-выпускник:**

- освоил начальные формы личностной рефлексии;
- активно использует речевые средства и средства информационных и коммуникативных технологий (далее ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- умеет договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

## **IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

*Методическое обеспечение программы ведется с учетом особенностей подростков.* Методы обучения и тренировки, дозировка объема и

интенсивности нагрузки определяются, варьируются, видоизменяются на различных этапах обучения и имеют существенные различия в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности и функциональных возможностей растущего организма обучающихся.

**Физическая (функциональная) подготовка.** Физическая нагрузка должна соответствовать функциональным возможностям организма и способствовать укреплению его здоровья, повышению физической подготовленности.

**Сила и скоростно-силовые способности.** Дети младшего школьного возраста лучше переносят скоростно-силовую нагрузку с использованием средств прыжкового, акробатического характера, динамические упражнения на гимнастических снарядах. В дальнейшем, в подростковом возрасте, создаются более благоприятные предпосылки для развития как скоростно-силовых, так и силовых способностей. В возрасте 15—16 лет активно формируется силовая выносливость.

Силовые способности (мышечную силу) целесообразно развивать с подросткового возраста. Для этого применяются упражнения с повышенным сопротивлением, используются различные предметы (гантели, штанга, мешки с песком и т. д.), противодействие партнера, сопротивление внешней среде, а также упражнения с отягощениями.

**Скоростные способности (быстрота).** Основой методики воспитания быстроты являются упражнения, выполняемые с максимальной (предельной) интенсивностью в течение короткого времени. Быстрота успешнее всего развивается в подростковом возрасте. В 12—15-летнем возрасте скоростные способности следует повышать, прежде всего, за счет скоростно-силовых упражнений. Выполнение скоростных упражнений сводится к тому, чтобы в малых объемах, от занятия к занятию повышались скоростные способности, увеличивалось количество движений в единицу времени.

**Выносливость.** Воспитание выносливости является главной составной частью физической подготовки обучающихся.

Общая выносливость развивается в процессе выполнения широкого арсенала неспецифических упражнений. К основным средствам общей выносливости относятся: длительный непрерывный бег с равномерной скоростью и умеренной интенсивностью; переменный непрерывный бег; комбинированный бег. Правила развития выносливости юных спортсменов:

1. Пятиминутный равномерный бег с постепенным прибавлением времени.
2. При беге 2000 м за 11 мин (скорость 3 м/с) дистанция непрерывного бега постепенно увеличивается без снижения темпа бега, регулярно контролируя

среднюю скорость.

3. Если ребенок пробегает (без остановок) 5000 м, скорость постепенно увеличивается с 3 до 4 м/с.

4. К темповому бегу приступают в том случае, если привык к бегу на длинные дистанции.

**Ловкость (координация).** Ловкость воспитывается в процессе усвоения многих и разнообразных двигательных умений и навыков. Главное, чтобы подросток мог быстро перестраивать свою двигательную деятельность в зависимости от меняющейся ситуации.

Эффективным средством воспитания ловкости на этапе начальной подготовки служат подвижные и спортивные игры. К концу учебно-тренировочного этапа и на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства одним из основных средств развития ловкости служат специальные тренировки.

Основные средства и методы для воспитания ОФП

- Легкий бег с ходьбой (1 зона интенсивности). Применяется в самом начале занятий спортом.

- Подвижные и спортивные игры.

На начальном этапе применяются в качестве основного средства и метода физической подготовки. Со второй половины учебно-тренировочного этапа применяются в конце тренировочного занятия в качестве дополнительного тренировочного и восстановительного средства.

- **Общеразвивающие упражнения.** **Общеразвивающие упражнения (ОРУ)** применяются для всестороннего развития двигательного аппарата.

- **Упражнения на гибкость.** Для развития гибкости упражнения выполняются с максимальной амплитудой. Особое внимание развитию гибкости уделяется на начальном этапе подготовки.

- **Силовые и скоростно-силовые упражнения.**

- **Прыжковые упражнения.** Прыжковые упражнения применяются для повышения силы отдельных групп мышц, укрепления связок, повышения их эластичности.

- **Круговая тренировка.** Круговая тренировка предполагает наличие тщательно подобранных простых упражнений, выполняемых последовательно. В процессе тренировки происходит смена характера деятельности и вовлечение в работу разных мышечных групп. В структуру комплексной тренировки могут входить упражнения по технико-тактической подготовке в поиске РП и ориентированию.

**Программа построена с опорой на современные общеобразовательные принципы:**

**Принцип целостности** – программа имеет стройную систему, в ней соблюдены единство обучения и воспитания.

**Принцип культуросообразности** – основывается на ценностях региональной, национальной и мировой культуры.

**Принцип интеграции** – сочетание в одной образовательной программе нескольких блоков (подпрограмм), которые связаны между собой и объединены одной целью.

**Принцип вариативности** – создание проблемной ситуации, в которой педагог вырабатывает личную позицию обучающегося.

**Принцип гуманизации** – признание личности ребенка с ее достоинствами и потенциалом в качестве самоцели, создание атмосферы доброжелательности и взаимопонимания.

**Принцип деятельностного подхода** – знания приобретаются подростками во время активной деятельности в рамках реализации программы.

**Принцип возрастного и индивидуального подходов** – отбор форм, методов, приемов работы педагога в соответствии с субъективным опытом и возрастом обучающихся.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

## **ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ**

Ввод текста ...

### **VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **6.1. Список информационных источников, используемых при разработке программы**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №

273 от 29.12.2012 г. (со всеми дополнениями и изменениями, в том числе от 08.12.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся, редакция, действующая с 01.01.2021 г.).

2. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» от 28.03.1998 N 53-ФЗ (последняя редакция).

3. Федеральный закон от 13.03.1995г. № 32-ФЗ «О Днях воинской славы (победных днях) России».

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

5. Концепция патриотического воспитания граждан Российской Федерации (одобрена на заседании Правительственной комиссии по социальным вопросам военнослужащих, граждан, уволенных с военной службы, и членов их семей, протокол № 2(12)-П4 от 21 мая 2003г.)

6. Постановления Правительства РФ от 24 июля 2000 г. N 551 «О военно- патриотических молодежных и детских объединениях»  
Постановление Правительства РФ

Программа создана на основе основных стратегических направлений следующих документов:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования: проект/А.Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. Рос. акад. образования. – М.: Просвещение, 2009. 29с. – (Стандарты второго поколения).

- Концепции развития дополнительного образования детей в РФ, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726- Р).

Реализация программы регламентируется следующими нормативными документами:

- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 года N 204).

- Приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).

- ФГОСами ООО и СОО.

- Приказом Министерства просвещения России от 03.09.2019 г. № 467

«Об утверждении целевой модели развития систем ДОД».

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа создана на основе следующих методических рекомендаций, предназначенных для проектирования дополнительных образовательных программ в РФ и региона:

- Письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ <https://clck.ru/U7T9Z>.

### **6.1.1. Литература по предмету и методическая литература**

1. Военный энциклопедический словарь. – М.: Воениздат, 1987.
2. Дополнительное образование детей: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. – Вып. 3. – М.: Народное образование; Илекса; Ставрополь: Сервисшкола, 2007.
3. Жорник, Д.Т., Лушников, К.В., Пясецкая, Г.Б., Стасевич, Р.А. Сторчиенко, П.А., Ткаченко, Е.В. Теория и практика подготовки парашютистов. – Изд. 2, испр. и доп. – М.: Изд-во ДОСААФ, 1999.
4. Наставления по стрелковому делу. – М.: Воениздат, 1993.
5. Настольная книга по патриотическому воспитанию школьников. Методическое пособие для школьных администраторов, учителей, классных руководителей, педагогов дополнительного образования / авт.-сост. А.Н. Вырщиков, М.Б. Кусмарцев, А.П. Пашкович. – М.: Глобус, 2007. – 330 с. – (Воспитательная работа).
6. Программа гражданско-патриотического воспитания детей и молодежи / Сост. и научный редактор Г.С. Семенов. («Серия регионов»). – М.: Школьная пресса, 2008. – 64 с. – («Воспитание школьников. Библиотека журнала». Вып.83).
7. Программа для внешкольных учреждений. Спортивные кружки. – М.: Просвещение, 1972.
8. ОФП в школе. – М: ФИС, 1980.
9. Система парашютная запасная управляемая ПЗ-81. Техническое описание и инструкция по эксплуатации 17583-81 ТО, 1994.
10. Техническое описание № 11271-73 ТО управляемой тренировочной парашютной системы УТ-15 серии 5 и инструкция № 11270-

73 ИЭ по эксплуатации управляемых тренировочных парашютных систем УТ-15 серии 4 и УТ-15 серии 5, 2000.

11. Можейко, И.В. Сивова, Н.А. Соболева, Н.А. Государственная символика России. ЦНСО. – М.: Просвещение, 2014.
12. Наставления по стрелковому делу. – М.: Воениздат, 1993.
13. Типовая программа для ДЮСШ по курсу «Пулевая стрельба», «Биатлон», 1989.
14. Справочник по стрелковому оружию. В.Б. Жук. – М., 2001.
15. Сидоров Е.А. Детские объединения в системе патриотического воспитания во внеурочной деятельности школы / Е.А. Сидоров // Внешкольник. – 2013. – № 4.
16. Стекляр Г.В. Гражданское и патриотическое воспитание в современных условиях / Г.В. Сляк // Дополнительное образование и воспитание. – 2014. – №1.
15. Учебно-материальная база начальной военной подготовки в школе». Л.М. Брысин. – М.: Просвещение, 1989.
16. Учебник Начальная военная подготовка. Под редакцией Ю.А. Науменко издание девятое. – М.: Просвещение, 1987.
17. Учебник Медико-санитарная подготовка учащихся. Под редакцией П.А. Курцева, 3-е изд. – М.: Просвещение, 1988.

**6.2.** Список используемой литературы и рекомендуемой литературы для педагога:

1. Азаров, Ю. Педагогическое искусство патриотического воспитания школьников // Дополнительное образование. - 2013. - №6. - С.3 - 7.
2. Бака, И.М., Физическая и военно-прикладная подготовка допризывной молодежи. Учебно-метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2004.
3. Беспятова, Н.К. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков методическое пособие / Н.К. Беспятова, Д.Е. Яковлев [Текст] - М.: Айрис Пресс: Айрис дидактика, 2006. - 189 с.
4. Бушлин, В.А., Плеханов В.И., Сафонов А.В. Пожарно-строевая подготовка. Учеб. пособие для пожарно-технических училищ. – М.: Стройиздат, 1985.
5. Вандербилт, Э. Этикет. В 2 кн.: Пер. с англ. М.: «Авиаль», 1995.
6. Военно-патриотическая хрестоматия для детей. –

- М.: АСТ, Времена 2, 2015. – 480 с.
7. Волович, В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М.: Мысль, 1980.
  8. Волостных, В.В., Жуков А.З., Тихоков В.А. Энциклопедия боевого самбо. Т1, 2. – М.: Ассоциация «Олимп», 1993.
  9. Все об этикете. – М.: Вече, 2000.
  10. Вырщиков, А.Н., Кусмарцев, М.Б. Патриотическое воспитание молодежи в современном Российском обществе. /Монография А.Н. Вырщиков, М.Б. Кусмарцев. – Волгоград: НППД Авторское перо, – 2018. – 172 с. Режим доступа.
  11. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений Л.А. Вяткин, Е.В.Сидорчук, Д.Н.Немытов. – 2-изд., доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.
  12. Лукьяновская, С.В. Дмитриева, Е.А. Патриотическое воспитание. Классные часы, праздники. ФГОС. – М.: Изд-во «Учитель», 2021.
  13. Каракозов, С.Д., Уваров А.Ю. Успешная информатизация – трансформация учебного процесса в цифровой образовательной среде // Проблемы современного образования, 2016. – №2. – С. 7-19.
  14. Корниенко, С.А. Применение дистанционных образовательных технологий в дополнительном образовании детей / С.А. Корниенко. // Инновационные педагогические технологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2015 г.). – Казань: Бук, 2015. – С. 124-128.
  15. Концепция внедрения систем электронного дистанционного обучения в деятельность образовательных учреждений Российской Федерации. [Электронный ресурс].
  16. Патриотическое воспитание современной молодёжи: проблемы, содержание, организационно-методические основы: учебно-методическое пособие» / Лутовинов В.И.; под общей редакцией Тарасова В.Б. – М.: МДН. –2020. – 342 с.,
  17. Лутовинов, В.И. Военно-патриотическое воспитание: история и современность / Владимир Лутовинов. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2011. – 240 с.
  18. Лутовинов, В.И. Военно-патриотическое воспитание российской молодежи: учебно-методическое пособие / Под общ.ред. С.В. Смульского. – М.: Изд-во РАГС, 2010. – с.170.
  19. Лутовинов, В.И. Критерии и основы методики оценки результатов

- работы по патриотическому воспитанию. Научно-исследовательская работа. – М.: Армпресс. – 2006.
20. Мирзоян, А.П. Мир этикета: Энциклопедия / А. Мирзоян. – 2. изд. – Челябинск: Урал Л.Т.Д., 2001. – 404, [1] с. : ил.; 22.
21. Михайлов, Б.А. и др. Физическая подготовка туристов. Методические рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1984.
22. Молочков, Ф.Ф. Дипломатический протокол и дипломатическая практика. М.: МИД, 1979. Этикет. – М.: Цитадель-Триада, 1995.
23. Немтинов, В. Виртуальные музеи военно-патриотического назначения / В. Немтинов, А. Горелов und А. Манаенков. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. - 120 с.
24. Приходько, В.И. Актуальность проблемы воспитания патриотизма и готовности молодежи к защите Отечества / В.И. Приходько // Молодежь и общество. – 2011.– №2. – С. 53-57.
25. Райхлина, Е.Л. Использование литературного наследия в патриотическом воспитании учащейся молодежи // Воспитание школьников. - 2009. – №9. – С.26 - 28.
26. Сухарев, В.А., Сухарев М.В. Психология народов и наций. – Донецк: Сталкер, 1997.
27. Соловьев, Э.Я. Современный этикет и деловой протокол. – 2-е изд. – М.: Изд-во «Ось-89», 1999.
28. Уваров, А.Ю., Гейбл, Э., Дворецкая, И.В. и др. Трудности и перспективы цифровой трансформации образования / Под ред. Уварова А.Ю., Фрумина И.Д. – Нац. исслед. университет «Высшая школа экономики»: Ин-т образования. – М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2019. – 343 с.
29. Усатова, Е.В. Гражданско-патриотическое воспитание (классные часы, общешкольные мероприятия, интеллектуальные игры и викторины) [Текст] – Волгоград: Учитель, 2006. – 137 с.
30. Холопова Т.И., Лебедева М.М. Протокол и этикет для деловых людей. – М.: «Анкил», 1994.
31. Черноусова, Ф.П. Классные часы, беседы о нравственном и патриотическом воспитании [Текст]: учебн. пособие. – М.: Центр педагогического образования, 2012. - 112 с.
32. Шутова, Л.И. Профессиональные ценности как условие формирования патриотизма у будущих специалистов народного хорового пения // Педагогическое образование и наука. – 2014. – №2. – С.73-75.

### **6.3.** Список рекомендуемой литературы для обучающихся:

1. Правила хорошего тона. – М.: ТОО «Ариель», 1993.
2. Ковалевская, В.Б. Конь и всадник. – М., 1977.
3. Крылов, И.А., Державин, Г.Р., Жуковский, В.А. Военно-патриотическая хрестоматия для детей / Под ред.Рахманова А. К. – М.: АСТ, 2015. – 480 с.
4. Спекторов, В.Б. Военно-спортивные игры. – М., 1980.
5. Фукс, Э. Иллюстрированная история нравов: Эпоха Ренессанса: Пер. с нем. – М.: Республика, 1993.
6. Хороший тон: Сборник правил и советов на все случаи жизни, общественной и семейной. Репринтное издание. – М.: Советский писатель, 1991.
7. Шипов, К. Воспитание на исторических событиях // ПатриотОтечества. – 2013. – № 11. – С.34-36.

### **6.4.** Интернет-ресурсы

1. Журнал «Авиация и спорт» — одним из приоритетных направлений деятельности журнала является патриотическое воспитание молодежи. Режим доступа: <http://www.armiyaiflot.ru/> (дата обращения: 08.04.2021).
2. Военно-исторический журнал. Режим доступа: <https://clck.ru/BtCgg> (дата обращения: 08.04.2021).
3. Президент России. Указы и распоряжения Президента РФ в ознаменование Дней Победы в Великой Отечественной войне, Дней воинской славы; увековечивания памяти павших; социальной защите ветеранов войны. Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/> (дата обращения: 08.04.2021).
4. Сайт «Победители» (ВОВ). Режим доступа: <https://www.pobediteli.ru/> (дата обращения: 08.04.2021).
5. Сайт «Непридуманный рассказы о войне». Режим доступа: <http://www.world-war.ru/> (дата обращения: 08.04.2021).
6. Архив документальных фильмов о войне. Режим доступа: <https://www.net-film.ru/catalog-world-war-ii-page-1/> (дата обращения: 08.04.2021).

7. Бессмертный полк России. Режим доступа: <https://polkrf.ru>
8. Обобщенный банк данных содержит информацию о защитниках Отечества, погибших и пропавших без вести в период Великой Отечественной войны и послевоенный период. Режим доступа: <https://www.obd-memorial.ru>
9. Информационный ресурс открытого доступа, наполняемый всеми имеющимися в военных архивах документами о ходе и итогах основных боевых операций, подвигах и наградах всех воинов Великой Отечественной. Режим доступа: <http://podvignaroda.mil.ru>
10. Официальный сайт Общероссийского общественного движения по увековечению памяти погибших при защите Отечества. Режим доступа: <http://rf-poisk.ru>
11. Официальный сайт Российского центра гражданского и патриотического воспитания детей и молодежи (Роспатриотцентр). Режим доступа: <http://роспатриотцентр.рф>
12. Официальный сайт Всероссийского волонтерского корпуса 70-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов, основной целью которого является формирование у молодых людей чувства сопричастности к Великой Победе нашего народа путём вовлечения их в волонтерскую практику. Режим доступа: <http://волонтерыпобеды.рф>
13. СМИ «Учебные презентации» Международный открытый каталог учебных презентаций и шаблонов для создания качественных мультимедийных презентаций. Режим доступа: <http://учебныепрезентации.рф>
14. Международный каталог для учителей, преподавателей и студентов.

В каталоге публикуются конспекты уроков, занятий, мероприятий и другие учебные материалы. Режим доступа: <http://конспекты-уроков.рф>

## **VII. ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1

### **Название**