

Управление по делам образования администрации
Кыштымского городского округа

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)
«Странник»

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического
совета
от «04» сентября 2023 г.
Протокол № 1 от 04.09.2023 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ ДО СДиЮТиЭ
(ЮТ) «Странник»
Л.Ю. Щербаков
Приказ № 67-00/ОД от 04.09.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности

«СОКОЛ: УРОКИ МУЖЕСТВА»
«Странник»

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год
Год разработки программы: 2022 г.

Автор-составитель:
Тишкина Вера Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Кыштым, 2023 г.

Содержание

1	Пояснительная записка	3-14
4	Учебный план	15
5	Содержание программы	16-17
6	Календарный учебный график	18-24
7	Условия реализации программы	25-26
8	Формы аттестации и контроля	26-28
9	Воспитательный компонент	28-29
10	Список литературы для педагога	30-31
11	Список литературы для обучающихся	32-33
12	Приложения	34-35

Пояснительная записка

Будучи социально востребованным, дополнительное образование нуждается в пристальном внимании и поддержке со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Актуальность программы

В структуре МЧС повысился уровень технического оснащения поисково-спасательных работ, усовершенствовалась технология их проведения, накопился опыт и методики подготовки юных спасателей. Первоначальному обучению учащихся в системе дополнительного образования по общей подготовке спасателей придается особое значение. Эта подготовка должна заложить надежный фундамент для дальнейшего профессионального роста. Кроме того, назрела необходимость более четко, увязать содержание программ первоначальной и дальнейшей подготовки юных спасателей в плане их преемственности.

Программа предусматривает практико-ориентированное изучение основ допризывной подготовки молодежи к службе в армии, правил и способов оказания первой медицинской помощи.

Отличительные особенности программы

Программа составлена на основе программы Департамента подготовки войск гражданской обороны и других формирований МЧС России «Программа первоначальной подготовки спасателей МЧС России», программы Центра экстренной психологической помощи МЧС «Программа первоначальной психологической подготовки спасателей МЧС России».

Разработка данной программы осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);

Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

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 от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта) (утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 год);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Паспорт национального проекта «Образование» (утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018г. №16);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»// Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023.;

Данная программа дополнительного образования относится к программам социально-гуманитарной направленности.

В ходе реализации Программы у обучающихся формируются соответствующие знания и умения. При этом, в отличие от программ по подготовке спасателей, данная Программа предполагает приоритетное

отношение к формированию и получению практических навыков не только в спасательском деле, но и в вопросах военной подготовки. Теоретические знания вводятся в той мере, в которой они будут способствовать качественному применению оптимальных действий в сложной обстановке.

Данная программа в своем роде является уникальной, поскольку не имеет аналогов не только в округе, но и регионе.

Можно проследить связь между физическими занятиями по военной подготовке и спасательному делу и изучением истории и обществознания, ибо без изучения исторической подоплёки нельзя представить себе полноценное изучение понятий и основ безопасности жизнедеятельности. Спасение и сохранение жизни является неотъемлемой частью развития человечества в истории любого государства.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 11-15 лет. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

В программе достаточно полно применяется **практика наставничества.**

Наставничество играет в нашей деятельности если не главную, то значительную роль в воспитании и социализации детей. Педагогом отмечаются признаки наставничества в коллективе и с пользой для дела этот зарождающийся процесс педагог берет под контроль и структурирует его.

Программа охватывает, в рамках детского восприятия, большой возрастной диапазон учащихся. В отдельных случаях разница в возрасте составляет до 5-7 лет.

Все мы знаем, что стремление ребят младшего возраста к общению со старшими основано на желании получить поддержку, защиту, подтверждение самооценки. Ученикам 10-11 лет более доступно копирование деятельности и поведения ребят 13-15 лет, нежели взрослого человека. Это же наблюдается и во взаимоотношениях ребят из отрядов «Сокол». Старшие ребята искренне радуются успехам младших, они небезразличны к ним, быстро находят с ними контакт, стремятся во всем помогать им. Психологи утверждают, что старшим это дает чувство ответственности, а младшим образец для подражания.

Результатом наставничества в младшем «отряде» является развитие у детей уверенности в себе, самоуважения, ответственности за порученное дело, активных жизненных позиций. Результатом наставничества у ребят из старшего «отряда» является формирование у них способности к принятию

самостоятельных решений и поступков, которые развивают нравственные и моральные качества, необходимые в дальнейшей жизни.

Все методы нашей программы основаны на практической деятельности обучающихся. Управлять этой деятельностью возможно еще и благодаря тому, что нам удалось структурировать наставничество: в объединении создана игровая **«отрядная» структура** («отряды» по возрастному диапазону: младший, средний и старший). В отрядах есть командиры, и это не назначаемая кандидатура и даже не выборная. Ребенок, желая достичь результата, сдает определенные нормативы и зарабатывает заслуженное уважение остальных детей. Командир-наставник опекает 7-10 ребят из отряда помладше. Ребята общаются, готовят совместные проекты, участвуют в различных мероприятиях.

Нами разработана и более точечная, направленная на конкретных ребят, систематизация наставничества, названная нами «Линейка «Добро по наследству»».

Так называемые «линейки» пронизывают всю «отрядную» систему объединения:

Воспитанник «старшего» отряда – воспитанник «среднего» отряда – воспитанник «младшего» отряда.

Особое внимание стоит обратить даже не столько на реализацию соревнований, игр или проектов. Основная польза наставничества проявляется на этапах подготовки к соревнованиям, играм или проектам. Совместная подготовка ребят к реализации той или иной идеи сближает их, что делает наставничество еще более результативным. Учащиеся объединения «Сокол» создают снаряжение, изучают материалы, распределяют роли (конечно же, под чутким ненавязчивым руководством педагога). В основном данная наставническая практика применяется в таких разделах программы как «Специальная физическая подготовка», «Туризм», «Основы медицинских знаний» как в теоретической, так и в практической части.

Поскольку «линейки наставничества» могут пересекаться в «отрядной системе», то ребята разных возрастных групп и отрядов начинают общаться вне объединения, встречаться, играть, придумывать разные проекты, реализовывать их за пределами образовательного учреждения. Это и просто игра в волейбол, и участие в городских мероприятиях, которые, казалось бы, необязательны в рамках образовательной программы. Совместные путешествия, экскурсии, помощь друг другу в школьных занятиях - не это ли успех в реализации целей программы.

Общей целью программы является формирование гармонично физически развитой личности на основе применения практических навыков

для укрепления и сохранения здоровья, воспитания профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями с использованием практики наставничества.

В частности, **основной целью** программы является овладение обучающимися основами практики спасательного дела и создание условий для развития ребенка посредством творческого и практического изучения основ спасательного дела.

Предметные задачи: дать представления об основных понятиях военной начальной подготовки; дать начальные знания об основах спасательного дела в истории и исторических событиях; научить основным приемам обеспечения безопасности и их применению на соревнованиях.

Метапредметные задачи: развить основные физические качества; повысить функциональные возможности организма (сопротивляемость организма к заболеваниям, устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, преодоление усталости и пассивного отношения к жизни); способствовать развитию памяти, мышления, воображения, творческих способностей; развивать навыки сотрудничества, умение работать с информацией, сравнивать, анализировать и обобщать учебный материал.

Личностные задачи: воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни, культуру поведения во время соревнований различного ранга и уровня, качества характера – смелость, стойкость, решительность, выдержку и мужество, а также общечеловеческие отношения и нормы: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива.

Эти задачи конкретизируются в зависимости от уровня обучающихся: их возрастных особенностей, состояния здоровья, уровня физического развития, физической и психологической подготовленности.

Коллективный характер данной активной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу и творчество. Вместе с тем выполнение практических задач по обеспечению безопасности часто требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе соревновательной и игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать

усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.

Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества, формирует морально-психологические и физические качества гражданина, необходимые для прохождения военной службы и обучения в военных учебных заведениях, воспитывает в юных гражданах чувство патриотизма, уважения к историческому и культурному прошлому России и Вооружённых Сил;

Практико-ориентированное изучение основ военной службы и спасательного дела, огневой, тактической, строевой и медицинской подготовки способствует воспитанию активной гражданской позиции, пропаганде здорового и безопасного образа жизни в молодёжной среде; способствует профориентации обучающихся на дальнейшую работу в структурах МЧС и ВС РФ.

Тренировочная деятельность в атмосфере военной и спасательной подготовки оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия в различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, характер, самостоятельности действий в экстремальных ситуациях.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

В современных условиях развития общества проблема социализации детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только физически здоровый ребенок.

Занятия ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности, а изучение основ военной подготовки и спасательного дела разовьет в ребенке осознание себя как гражданина и патриота.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, и как они это будут делать, а также к самому себе, своему телу, своему здоровью и обществу, в котором находятся. На каждом занятии решаются образовательные, развивающие и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки и задания, которые необходимы для решения задач.

Программа основана на сочетании исторического и гражданского значения приемов обеспечения безопасности, военной физической подготовки и игрового состязательного стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Демонстрация достижений ВС РФ и МЧС РФ - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры, активной гражданской позиции, спорта и самосовершенствования, а в совокупности с теорией по истории развития спасательного дела и военной службы в России – гордость и заинтересованность за судьбу своей Родины, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у многих сопричастных, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на соревнования, спортивные площадки, в залы, и в результате на службу в структурах МЧС и ВС РФ.

Тренировочные занятия в группах дополнительного образования строятся на основании программы и проводятся, в условиях образовательной организации. Начало и окончание учебного года устанавливается администрацией образовательной организации. Расписание занятий составляется администрацией образовательной организации с учетом физиологических возрастных особенностей организма и установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся и обучения их по общеобразовательным дисциплинам. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное, постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Объем учебного материала программы рассчитан на 144 часа (два занятия в неделю, длительность занятия: 1,5 часа с перерывом) и представлен в 5 разделах, отражающих различные виды подготовки:

- общая физическая подготовка; - специальная физическая подготовка;
- военная топография; - туризм (приемы обеспечения безопасности в чрезвычайных ситуациях); - основы медицинских знаний и здорового образа жизни;

В разделе **«Общая физическая подготовка»** представлен материал, дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на тренировочных занятиях, истории физической культуры и спорта, основах спортивной тренировки, правил соревнований, организации и проведения соревнований. Правила безопасности знакомят обучающихся с основными правилами техники безопасности на тренировочных занятиях, спортивно - массовых мероприятиях и в обеспечении личной безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Психологическая подготовка содержит материал, дающий возможность реализации важнейшего педагогического принципа индивидуального подхода. Общая физическая подготовка содержит материал, реализация которого обеспечивает всестороннюю физическую подготовку, общую культуру движений, укрепляет здоровье, развивает основные физические качества.

В разделе **«Специальная физическая подготовка»** представлены упражнения, которые, исходя из особенностей и задач подготовки, с учетом характера игровой и состязательной деятельности подразделяются на *неспецифические*, т.е. упражнения без макетов оружия (спасательного снаряжения) и *специфические*, т.е. упражнения с макетами оружия (спасательным снаряжением), которые способствуют освоению современных приемов применения снаряжения и умение применять его в состязаниях.

Техническая подготовка и тактическая подготовка включают в свое содержание различные средства физической культуры, направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений, а также специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с инвентарем), которые позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники и тактики поведения при ЧС, их вариативности.

Программа содержит необходимое количество времени для приобретения всей совокупности технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий, определение игрового амплуа и развитие соответствующих индивидуальных качеств и навыков, приобретение соревновательного опыта. Раздел **«Контрольные нормативы»** содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения учебного материала, уровень физического и творческого развития и подготовленности обучающихся. Указанные разделы программы взаимосвязаны и реализуются поэтапно с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и функциональных возможностей организма.

Новизна данной образовательной программы заключается в интеграции методики спасательного дела, основ военной подготовки с творческими занятиями по истории России.

Условия зачисления в группы:

- посещение занятий более чем в 2-х (секциях, студиях и т.д.) в один день не рекомендуется;
- предпочтительно совмещение занятий спортивного и неспортивного профиля;
- кратность посещения занятий одного профиля рекомендуется не более 2 – х раз в неделю;
- между занятиями в общеобразовательной организации (не зависимо от обучения) и посещением тренировочных занятий должен быть перерыв для отдыха не менее часа;
- начало занятий: не ранее 8.00 ч, а их окончание — не позднее 20.00 ч;
- наполняемость: оптимальная – 10 человек, допустимая – 12 человек;
- число занятий в неделю: 2 раза;

Возрастные особенности школьников (11-15 лет)

Возраст детей с пятого класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости - главного личностного новообразования младшего подростка. Путь осознания себя сложен, стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребенка влияние, и в первую очередь - от семьи, от родителей. Внешне это отчуждение зачастую выражается в негативизме - стремлении противостоять любым предложениям, суждениям, чувствам взрослых. Отсюда такое количество конфликтов с взрослыми. При этом негативизм - первичная форма механизма отчуждения, она же является началом поиска подростком собственной уникальности, познания собственного Я. Этому же способствует и ориентированность подростков на установление доверительно-дружеских отношений, усваиваются навыки рефлексии последствий своего или чьего-то поведения, социальные нормы взаимодействия людей, нравственные ценности. Познание другого, похожего на меня, дает возможность как в зеркале увидеть и понять свои собственные проблемы.

Именно в силу психологической ценности отношений со сверстниками происходит замена ведущей учебной деятельности (что было характерно для младшего школьника) на ведущую деятельность общения. Таким образом,

постепенно меняются приоритеты и в стенах образовательного учреждения. Умственная активность подростков высока, но способности будут развиваться только в деятельности, вызывающей положительные эмоции; успех (или неуспех) существенно влияет на мотивацию учения. Оценки играют важную роль в этом: высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности. Совпадение оценки и самооценки важно для благополучия подростка. В противоположном случае неизбежен внутренний дискомфорт и даже конфликт. Учитывая при этом физиологические особенности пубертатного возраста (рассогласование темпов роста и развития различных функциональных систем), можно понять и крайнюю эмоциональную стабильность.

Специфика подросткового возраста определяется прежде всего биологическим фактором – процессом бурного полового созревания.

Очень важно в этот период жизни не предъявлять по отношению к подросткам завышенных требований, спокойно и уважительно относиться к тому, что успехов стало меньше, чем в 10 лет.

У подростка 11-15 лет снижается скорость оперативного мышления, ухудшается умственная работоспособность. Но эти явления носят кратковременный характер и вовсе не означает, что ребенок ленив, слаб интеллектуально или обладает плохим характером. Просто по объективным причинам он в настоящее время не может в должной степени контролировать и управлять собой.

Так как социальное и биологическое созревание у подростка идет параллельно и взаимосвязано, то установившееся в 8 - 9 лет личностная гармония претерпевает сокрушительные изменения. В этом и состоит трудность переходного возраста как для самой личности, так и для окружающих людей.

В 11-15 лет подросток пытается определить свою роль и место в социуме. В общении на первое место выходит налаживание контактов со сверстниками. Самоощущение в среде одноклассников, товарищей по секции, кружку становится определяющим. Потребность в признании и самоутверждении тоже реализуется в среде сверстников. Подросток старается найти вне школы новую сферу для реализации этой потребности.

Первое условие успеха младшего подростка — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться. Должно обязательно проявлять интерес к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им дню. Недопустимы физические меры воздействия, запугивание, критика в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к окружению, быстро теряют к нему интерес, если взрослые и сверстники относятся к ним насмешливо и даже жестоко, проявляют насилие. Необходимо постараться развить самоконтроль, самооценку и самодостаточность ребенка.

Срок реализации программы

Данная программа рассчитана на один год и ориентирована на детей среднего (старшего) школьного возраста для их общественного воспитания и обучения посредством исследовательской, поисковой и физкультурно-спортивной деятельности.

«Сокол. Уроки мужества» – 144 часа (2 занятия в неделю).

Данная образовательная программа реализуется в 3 (три) этапа:

- адаптационный (начальный);
- рабочий (базовый);
- заключительный (итоговый).

В период адаптационного этапа с обучающимися проводятся мероприятия для составления психологического портрета каждого конкретного ребенка и дающие возможность реализации важнейшего педагогического принципа индивидуального подхода.

Рабочий этап рассчитан для изучения основных понятий, приемов и упражнений, предусмотренных программой. Ребята изучают теоретическую, тактическую, техническую часть программы, осваивают интегральную и соревновательную части программы, впервые пробуют себя в играх «полоса препятствий», «захват флага», "острова", "школа безопасности" и других (городские игры и региональные мероприятия в качестве участников).

Заключительный этап включает в себя обобщение результатов, мониторинг психологического состояния обучающихся, анкетирование с целью составления психологического портрета, прохождение контрольных нормативов в форме итоговых мероприятий.

Форма и режим занятий

В основном используются две формы работы: групповая и индивидуальная. При организации внеучебной работы: праздников, фестивалей, акций и т.д. – используются массовые формы работы. Кроме того, занятия проводятся и в форме экскурсий, соревнований. Практические занятия помимо основных также включают в себя: конкурсы; смотры; экскурсии; походы; игры; турниры; эстафеты.

Программа рассчитана на 144 часа.

Рекомендуемый режим физкультурных занятий в группах 2 раза в неделю для детей в возрасте 11-15 лет (4 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения программы и способы определения их результативности

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В частности, для определения результативности освоения программы обучающимися в качестве начального, промежуточного и итогового контроля педагогом проводятся мероприятия соответствующей либо совместной методики: тестирование, анкетирование, выполнение творческих работ, опросы, диагностические игры, итоговые мероприятия.

По окончании срока реализации данной образовательной программы ребенок будет:

- знать основы безопасности, гигиены, спорта;
- способен выполнить разработанные нормативы по дисциплине ГТО;
- владеть техникой основных базовых шагов в дисциплине «основы медицинских знаний и здорового образа жизни»;
- владеть основными понятиями, используемыми в разделах "специальная физическая подготовка" и "туризм";
- владеть понятиями дисциплины «военная топография»;
- способен выполнять основные упражнения дисциплины «специальная физическая подготовка»;

Помимо этого, получит навыки трудовой и творческой деятельности и опыт социального общения.

Форма подведения итогов к окончанию срока реализации образовательной программы выражается в проведении итогового мероприятия, сочетающего в себе элементы конкурса, выставки, соревнования или показательного концерта.

В результате реализации программы у ребенка будут сформированы нравственные, морально-психологические и физические качества, знания и умения, необходимые будущему защитнику Отечества, гражданину и

патриоту, что соответствует общей направленности данной образовательной программы.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Раздел 1. Военная топография	21	7	14	опрос, контрольное занятие, зачет
2.1.	Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)	54	4	50	опрос, контрольное занятие, зачет
2.2.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)	20	4	16	опрос, контрольное занятие, зачет
2.3.	Раздел 4. Туризм	21	4	17	опрос, контрольное занятие, зачет
2.4.	Раздел 5. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	21	6	15	опрос, контрольное занятие, зачет
2.5.	Интегрированный Зачет	3	1	2	
3.	Восстановительные мероприятия	2		2	
	ИТОГО	144	27	117	

Содержание программы

Вводное занятие

Теория. Знакомство с предметом. Определение понятий начальной военной подготовки, чрезвычайных ситуаций, основ безопасности жизнедеятельности и туризма. Знакомство с инвентарем. **История туризма. История спасательного дела.**

Практика. Знакомство с инвентарем. Профориентационные игры.

Раздел 1. Военная топография

Теория. Ориентирование на местности без карты. Перемещение на местности. Дисциплина и самодисциплина. Дистанция.

Практика. Ориентирование на местности без карты. Перемещение на местности. Дистанция.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП. Основная боевая стойка, низкая, средняя, высокая. Построение в колонну и шеренгу самостоятельно и по сигналу.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Легкоатлетические упражнения. Челночный бег 3x10 м, 4x10 м, беговые и прыжковые упражнения. Бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Теория. Военная присяга. Боевое знамя. Tактическая подготовка. Tактика ведения боя отделением. Работа в двойках, тройках. Воинская дисциплина. Наблюдатель. Дозорный. Часовой. Огневая подготовка. Автомат Калашникова. Винтовка МР-512. Чистка, смазка, хранение. Основы и правила стрельбы. Ведение огня. Ручные осколочные гранаты. Строевая подготовка. Управление отделением. Поведение в бою.

Практика. Ведение боя отделением. Работа в двойках, тройках. Огневая подготовка. Сборка-разборка МГМ (массогабаритной модели). Чистка. Смазка. Строевая подготовка.

Раздел 4. Туризм

Теория. Психология выживания. Трудности автономного существования человека и способы их преодоления. Аварийное питание. Водопотребление. Сигналы бедствия. Правила одежды. Способы маскировки. Шифры.

Практика. Сигналы бедствия. Шифры. Способы маскировки.

Раздел 5. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Теория. Общие понятия. Виды ран и их особенности. Первая помощь при ранениях. Правила наложения повязок. Отморожения. Тепловой и солнечный удары. Отравления. Особенности оказания первой помощи.

Практика. Наложение повязок. Первая помощь при ранениях.

Восстановительные мероприятия

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона. Переключение с одного вида деятельности на другой. Чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности. Переключение внимания. Профилактический отдых. В данной части программы используются в качестве восстановительных мероприятий посещение музейных площадок учреждения.

Контрольные нормативы

Соревнования, зачеты по физической, технической и игровой подготовке учтены в графике учебного времени при проведении контрольных занятий в качестве начального, промежуточного и итогового контроля. (См. Прил.)

Календарный учебный график

№	Месяц, число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол -во час.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	12.10.	12.00-14.00	мастер-класс	2	Вводное занятие	Садовая 2	
2	14.10.	13.00-13.40 14.00-14.40	Теория практика	1 1	Военная топография	Садовая 2	Опрос, контрольное занятие, зачет
3	19.10.	13.00-13.40 14.00-14.40	Теория практика	1 1	Общая физическая подготовка	Садовая 2	Опрос, контрольное занятие, зачет
4	21.10.	13.00-13.40 14.00-14.40	Теория практика	1 1	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Садовая 2	Контрольное занятие, зачет, соревнования,
5	26.10.	13.00-13.40 14.00-14.40	Теория практика	1 1	Военная топография	Садовая 2	Контрольное занятие, зачет,
6	28.10.	13.00-13.40 14.00 –14.40	Теория практика	1 1	туризм	Садовая 2	Опрос, контрольное занятие, зачет
7	02.11.	13.00-13.40 14.00-14.40	Теория практика	1 1	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Садовая 2	Опрос, контрольное занятие, зачет
8	04.11.	13.00-13.40 14.00-14.40	Теория практика	1 1	Военная топография	Садовая 2	Контрольное занятие, зачет
9	09.11.	13.00-13.40 14.00-14.40	Теория практика	1 1	Общая физическая подготовка	Садовая 2	Контрольное занятие, турнир, соревнования,
10	11.11.	13.00-13.40	Теория	1	Общая физическая	Садовая 2	Опрос, контрольное

		14.00-14.40	практика	1	подготовка		ое занятие, зачет
11	16.11.	13.00-13.40 14.00-14.40	Теория практика	1 1	туризм	Садовая 2	Опрос, контрольн ое занятие, зачет
12	18.11.	13.00-13.40 14.00-14.40	Теория практика	1 1	Военная топография	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
13	23.11.	13.00-13.40 14.00-14.40	Теория практика	1 1	Военная топография	Садовая 2	Контроль ное занятие, опрос, зачет
14	25.11.	13.00-13.40 14.00-14.40	Теория практика	1 1	Общая физическая подготовка	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
15	02.12.	13.00-13.40 14.00-14.40	Теория практика	1 1	Туризм	Садовая 2	Контроль ное занятие, 1бзачет
16	07.12.	13.00-13.40 14.00-14.40	Теория практика	1 1	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
17	09.12.	13.00-13.40 14.00-14.40	Теория практика	1 1	Военная топография ОФП	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
18	14.12.	13.00-13.40 14.00-14.40	Теория практика	1 1	Туризм ОФП	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
19	16.12.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Общая физическая подготовка	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
20	21.12.	13.00-13.40 14.00-14.40	Теория практика	1 1	Военная топография	Садовая 2	Начальная аттестация
21	23.12.	13.00-13.40 14.00-14.40	практика практика	1 1	Общая физическая подготовка	Садовая 2	Контроль ное занятие,

							зачет
22	28.12.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Военная топография	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
23	30.12.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Туризм	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
24	11.01.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
25	13.01.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Общая физическая подготовка	Садовая 2	Контроль ное занятие, турнир соревнова ния,
26	20.01.	13.00-13.40 14.00-14.40	теория теория	1 1	Специальная физическая подготовка	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
27	25.01.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	общая физическая подготовка	Садовая 2	Опрос, контрольн ое занятие, зачет
28	27.01.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Туризм	Садовая 2	Опрос, контрольн ое занятие, зачет
29	01.02.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Общая физическая подготовка	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
30	03.02.	13.00-13.40	Практика практика	1 1	Военная топография	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
31	08.02.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Общая физическая подготовка	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
32	10.02.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Туризм	Садовая 2	Контроль ное занятие,

							зачет
33	15.02.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Садовая 2	Опрос, контрольн ое занятие, зачет
34	17.02.	13.00-13.40	Практика практика	1 1	Общая физическая подготовка	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
35	22.02.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Военная топография	Садовая 2	Опрос, контрольн ое занятие, зачет
36	24.02.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Общая физическая подготовка	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
37	01.03.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	туризм	Садовая 2	Опрос, контрольн ое занятие, зачет
38	03.03.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Общая физическая подготовка	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
39	10.03.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Садовая,2	Контроль ное занятие, зачет
40	15.03.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	туризм	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
41	17.03.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика Практика	1 1	Общая физическая подготовка	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
42	22.03.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Общая физическая подготовка	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
43	24.03.	13.00-13.40 14.00-14.40	Теория практика	1 1	Основы медицинских знаний и здорового	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет

					образа жизни		
44	29.03.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Общая физическая подготовка	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
45	31.03.	13.00-13.40 14.00-14.40	Теория теория	1 1	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
46	05.04.	13.00-13.40 14.00-14.40	Теория теория	1 1	Специальная физическая подготовка	Садовая	Контроль ное занятие, зачет
47	07.04.	13.00-13.40 14.00-14.40	Теория практика	1 1	Контрольное занятие. Зачет	Садовая 2	Промежу точный контроль
48	12.04.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Восстанови- тельные мероприятия	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
49	14.04.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Общая физическая подготовка	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
50	19.04.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Военная топография	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
51	21.04.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Общая физическая подготовка	горзона	Практичес кие занятия. СФП
52	27.04.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Специальная физическая подготовка	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
53	28.04.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Общая физическая подготовка	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
54	03.05.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	туризм	горзона Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
55	05.05.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Основы медицинских знаний	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет

56	10.05.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Специальная физическая подготовка	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
57	12.05.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Общая физическая подготовка	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
58	17.05.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Общая физическая подготовка	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
59	19.05.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Специальная физическая подготовка	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
60	24.05.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	туризм	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
61	26.05.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Общая физическая подготовка	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
62	31.05.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Специальная физическая подготовка	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
63	02.06.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Туризм	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
64	07.06.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика Практика	1 1	Общая физическая подготовка	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
65	09.06.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Специальная физическая подготовка	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
66	14.06.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Общая физическая подготовка	Садовая 2	Контроль ное занятие, зачет
67	16.06.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Специальная Физическая подготовка	Садовая,2	Контроль ное занятие, зачет
68	21.06.	13.00-13.40	Практика	1	Основы	городская	Итоговый

		14.00-14.40	практика	1	медицинских знаний и здорового образа жизни	зона	контроль
69	23.06.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Зачет	Садовая 2	Контрольное занятие, зачет
70	28.06.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Общая физическая подготовка	Садовая 2	Контрольное занятие, зачет
71	30.06.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Специальная физическая подготовка	Садовая 2	Контрольное занятие, зачет
72	05.07.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Общая физическая подготовка	Садовая 2	Контрольное занятие, зачет
73	06.07.	13.00-13.40 14.00-14.40	Практика практика	1 1	Специальная физическая подготовка	Садовая 2	Контрольное занятие, зачет

Условия реализации программы

Реализация программы требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного помещения:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплекты заданий для тестирования и контрольных работ;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор;
- интерактивная доска;
- набор плакатов и электронные издания

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Формы проведения занятий: рассказ; лекция; диалог; практическое занятие; презентация; тренировки на тренажерах; соревнования.

Материально-техническое и информационно-техническое обеспечение

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Дидактические карточки	86	по темам программы
Презентации	12	по темам программы
Настольные игры	16	
Плакаты	4	По темам программы
Техническое средство обучения (музыкальный центр)	1	
Места проведения занятий:		
Площадка в парке	1	
Кабинет -зал	1	
Учебно-практическое оборудование и снаряжение		
каска		на каждого
страховочные системы		
карабины		
Усы самостраховки		
Зажимное устройство «жумар»		
перчатки		на каждого
Комплект «боевого» снаряжения	?	
Веревка	60 м	
игровые модели «винтовка»	10	на каждого
Костюм защитный Л-1	1	
Скакалки	10	на каждого
МГМ «автомат Калашникова»		
МГМ «винтовка МР-512»	1	
Конусы	6	
Мячики	6	
Ракетки	6	
Гантели	12	
Флажки	2	на группу

Конкретное количество средств и объектов материально-технического обеспечения планируется исходя из среднего расчета наполняемости группы.

Формы аттестации и контроля

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются: Входная диагностика (в начале учебного процесса) – в

форме собеседования – позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

Текущий контроль (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

Промежуточная аттестация – проводится в середине учебного года (декабрь) по изученным темам, разделам за первое полугодие для выявления уровня усвоения содержания Программы.

Форма проведения: опрос, решение ситуативных задач, контрольные задания, тестирование, соревнования, игры, спартакиады, матчи, турниры.

Итоговая аттестация - проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы.

Форма проведения: решение ситуативных задач, соревнования, турниры. Результаты фиксируются в протоколах соревнований, спартакиад, матчей, турниров.

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития обучающихся, их физических особенностей	Вводное занятие по физическим нормативам
Промежуточный контроль		
По окончании изучения темы или раздела.	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности учащихся в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее	Педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, соревнования, зачеты

	эффективных методов и средств обучения.	
Итоговый контроль		
В конце учебного года или курса обучения	<p>Определение изменения уровня развития обучающихся, их способностей.</p> <p>Определение результатов обучения.</p> <p>Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения</p>	<p>Фестивали, крупномасштабные проекты, соревнования, показательные выступления, игра-испытание.</p>

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- зачетная книжка обучающегося;
- протоколы соревнований;
- отзыв детей и родителей;
- грамоты, сертификаты участия в соревнованиях;
- материалы анкетирования и тестирования.

Оценочные материалы

Педагогом разработаны диагностические материалы, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов, структура квалификационных зачетов. Ведутся протоколы результатов сдачи нормативов по общей физической подготовке, отслеживаются результаты протоколов соревнований (См. Прил.).

Воспитательный компонент

Цели :

- развитие личности, самоопределение и социализация учащихся на основе принятых в российском обществе правил и норм поведения;
- формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку;
- формирование уважения к человеку труда и старшему поколению;
- формирование бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа РФ, природе и окружающей среде;

Задачи воспитания:

- усвоение норм, духовно-нравственных ценностей и традиций российского общества;
- формирование национального исторического сознания на основе исторического просвещения, знания истории России, сохранения памяти предков;
- готовность к защите Отечества, способность отстаивать суверенитет и достоинство народа России и российского государства, сохранять и защищать историческую правду;
- сознание ценности жизни, здоровья и безопасности значение личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей);
- соблюдение правил личной и общественной безопасности, в том числе и в информационной среде;
- установка на здоровый образ жизни, на физическое совершенствование с учетом своих возможностей и здоровья;
- уважение к труду, результатам труда, к трудовым достижениям других людей;
- ориентация на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности;

Формы воспитания: беседа, практическое занятие, мастер – класс, творческая встреча, защита проектов, деловая игра, экскурсия, тренинги, туристские прогулки, походы.

Методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля

Условия воспитания. Воспитательный процесс осуществляется в условиях

организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Методами оценки результативности реализации программы в части воспитания является педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросы.

Календарный план воспитательной работы представлен перечнем запланированных воспитательно-значимых событий, утвержденных в программе воспитания учреждения (см. таблица).

Таблица

Организация МОУ ДО СДиЮТиЭ (ЮТ) «Странник» городских массовых мероприятий

№	мероприятие	сроки	участники	ответственный
1	День Знаний	сентябрь	Учащиеся школ, педагоги	Щербакова Т.П.
2	«Городская прогулка»	октябрь	Учащиеся школ, родители, педагоги, гости города, все желающие	Вечернина Е.А.
3	Массовое восхождение на г. Сугомак	сентябрь	Учащиеся СТ «Странник», педагоги, родители	Бахарева Л.Г.
4	Дни Здоровья	сентябрь	Учащиеся школ, педагоги	Щербаков Л.Ю. Щербакова Т.П. Бахарева Л.Г.
5	Новогодние представления	декабрь-январь	Учащиеся школ, педагоги, родители, ветераны пед.	Антонова Е.Е. Войцев Е.Д.

			труда	
6	Праздник, посвященный Дню защитника Отечества «Богатырская Застава»	февраль	Учащиеся школ, педагоги, родители, все желающие	Щербакова Т.П. Тишкина В.В.
7	Городской праздник «Масленица»	март	Жители города, педагоги	Щербаков Л.Ю. Щербакова Т.П.
8	Национальный детский праздник «Воронья каша»	апрель	Учащиеся и воспитанники ОУ, родители	Истамгулова Г.Ф.
9	Национальный праздник «Детский Сабантуй»	май	Учащиеся и воспитанники ОУ	Истамгулова Г.Ф.
10	«Зарница победы» Мероприятия, посвященные Дню Победы	май	Учащиеся школ, педагоги, родители	Щербакова Т.П. Антонова Е.Е. Тишкина В.В.
11	День города	июнь	дети	Щербаков Л.Ю.

Список литературы для педагога

- 1) Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных федеральными конституционными законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ) // СЗ РФ. — 2009. — № 4. — Ст. 445.
- 2) Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (в ред. от 04.03.2013, с изм. от 21.03.1013) // СЗ РФ. — 1998. — № 13. — Ст. 1475.
- 3) Федеральный закон от 25.07.2002 № 113-ФЗ «Об альтернативной гражданской службе» (в ред. от 30.11.2011) // СЗ РФ. — 2002. — № 30. — Ст. 3030.
- 4) Федеральный закон от 31.05.1996 № 61-ФЗ «Об обороне» (в ред. от 05.04.2013) // СЗ РФ. — 1996. — № 23. — Ст. 2750.
- 5) Указ Президента РФ от 05.02.2010 № 146 «О Военной доктрине Российской Федерации» // СЗ РФ. — 2010. — № 7. — Ст. 724.
- 6) Приказ министра обороны РФ от 03.09.2011 № 1500 «О Правилах ношения военной формы одежды и знаков различия военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации, ведомственных знаков отличия и иных геральдических знаков и особой церемониальной парадной военной формы одежды военнослужащих почетного караула Вооруженных Сил Российской Федерации» (зарегистрирован в Минюсте РФ 25.10.2011 № 22124) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. — 2011. — № 47.
- 7) Приказ министра обороны Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.02.2010 № 96/134 «Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах» (зарегистрировано Минюстом России 12.04.2010, регистрационный № 16866).
- 8) Большой энциклопедический словарь. - М., 1997. 9) Васнев В.А. Основы подготовки к военной службе: Кн. для учителя / В.А.Васнев, С.А.Чиненный. — М., 2002.
- 10) Военная доктрина Российской Федерации // Вестник-военной информации. - 2000. - № 5.

13) Общевоинские уставы Вооруженных Сил РФ (ред. 2013 г.) — Ростов н/Д, 2013.

14) Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. - М., 2007.

15) Петров СВ. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. - М., 2000.

16) Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. - 6-е изд. -М., 2006.

Справочники, энциклопедии

Каменев А. И. Энциклопедия русского офицера. — М., 2008.

Лубченков Ю. Н. Русские полководцы. — М., 2009.

Интернет-ресурсы

[www. mil. ru](http://www.mil.ru) (сайт Минобороны).

[www. fsb. ru](http://www.fsb.ru) (сайт ФСБ РФ).

[www. school. edu. ru/default. asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).

[www. ru/book](http://www.ru/book) (Электронная библиотечная система).

[www. robediteli. ru](http://www.robediteli.ru) (проект «ПОБЕДИТЕЛИ: Солдаты Великой войны»).

[www. monino. ru](http://www.monino.ru) (Музей Военно-Воздушных Сил).

[www. simvolika. rsl. ru](http://www.simvolika.rsl.ru) (Государственные символы России. История и реальность).

[www. militera. lib. ru](http://www.militera.lib.ru) (Военная литература).

Список литературы для учащихся

1. Науменко Ю.А. Начальная военная подготовка, М.: Просвещение, 1987
2. Ю.Л.Воробьева. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Раздел «Основы военной службы». М.: Астрель. АСТ, 2003
3. Ю.Л.Воробьева. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс. Раздел «Основы военной службы». М.: Астрель. АСТ, 2003
4. В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 класс. Раздел «Основы военной службы». М.: Дрофа, 2003
5. В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов. Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс. Раздел «Основы военной службы». М.: Дрофа, 2003
6. Аксенова М., Кузнецов С., Евлахович и др. Огнестрельное оружие. — М., 2012.
7. Микрюков В.Ю. Основы военной службы: учебник для учащихся старших классов сред. образовательных учреждений и студентов сред. спец. учеб. заведений, а также преподавателей этого курса. — М., 2014.
8. Микрюков В.Ю. Азбука патриота. Друзья и враги России. — М., 2013.

Контрольно-измерительные материалы (примеры)

Примеры некоторых контрольных заданий и нормативов:

Теоретический курс:

1. Раздел «Военная топография»

Определение понятия ориентирования на местности.

Компас Адрианова.

Определение сторон горизонта по признакам местных предметов.

2. Раздел «Общая физическая подготовка»

Понятие ОФП. Гигиена и режим спортсмена.

Питание спортсмена. Понятие здоровья.

Понятие заминки, разминки, зарядки. Значение.

3. Раздел «Туризм»

Понятие замерзания. Правила одежды.

Сигналы бедствия. Шифры.

Определить лекарственные\съедобные растения из представленных.

4. Раздел «Специальная физическая подготовка»

Командование отделением. Поведение в бою.

Материальная часть автомата Калашникова

Обязанности и действия часового

5. Раздел «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

- каковы признаки растяжения связок и вывихов суставов.

- понятие перелома костей. Их виды.

- что такое иммобилизация, как она обеспечивается?

Практический курс:

1. Раздел «Военная топография»

- Доложить о своем местонахождении относительно местных предметов.
- Определить размер своего шага и перевести в пары шагов расстояние 100 м.
- Определить стороны горизонта по компасу, небесным светилам и признакам местных предметов.

2. Раздел «Общая физическая подготовка»

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- Метание меча весом 150 г
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине

3. Раздел «Туризм»

- Собрать из подручных материалов фильтр для воды
- Собрать аварийный запас питания
- Подготовиться к автономному выходу на местность

4. Раздел «Специальная физическая подготовка»

- Осмотр и подготовка автомата к стрельбе
- Сборка-разборка автомата Калашникова
- Чистка и смазка автомата Калашникова

5. Раздел «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни»

- наложить колосовидную повязку на область плеча и плечевого сустава
- провести иммобилизацию поврежденной нижней конечности
- провести меры первой помощи при острой сердечной недостаточности