


Департамент образования города Заречный Пензенской области
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»

Принята
Педагогическим советом
МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»
протокол № 4 от 19.05.22 г.

Утверждаю
Директор
МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»
И.В. Строителев
приказ от 19.05.22 г. № 9



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Школа психофизической подготовки» (углубленный уровень)

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 4 года

Разработчики: Абдрашитов Вагиз Рахимжанович,
педагог дополнительного образования

г. Заречный,
2022

**Информационная карта дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Школа психофизической подготовки»**

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа психофизической подготовки»
Автор-составитель программы, должность	Абдрашитов Вагиз Рахимжанович, педагог дополнительного образования МАОУ ДО «ДЮОЦ «Юность»
Адрес организации, реализующей программу (телефон, факс)	МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮНОСТЬ» 442960 Пензенская область, г. Заречный, ул. Комсомольская, А2
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Образовательная направленность	Социально-гуманитарная
Уровень освоения	углубленный
Срок реализации программы	4 года
Возраст учащихся	10-17 лет
Форма организации образовательного процесса	Групповая, индивидуальная
Цель программы	Становление и развитие социально активной личности, обладающей рядом умений и навыков, необходимых для автономного существования при возникновении чрезвычайных ситуаций, культурой поведения в природе, ответственным отношением к окружающей среде и как следствие к своему здоровью.
Задачи программы	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сформировать социально-ценные навыки поведения в обществе, актив-ную гражданскую позицию. • сформировать культуру общения и поведения в социуме, элементарные навыки саморегуляции, нравственной ориентации. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сформировать навыки автономного существования в природе и в антропогенных условиях; • сформировать положительное отношение к опыту службы в рядах Вооружённых сил России на основе пропаганды героических традиций Русской армии; <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сформировать систему начальных знаний, умений по туристской подго-товке, медицинским знаниям, общей физической подготовке, основам военной подготовки; • сформировать начальные навыки участия в турнирах, соревнованиях, общественно-полезных делах.
Разделы программы	<p>Программа «Школа психофизической подготовки» включает следующие основные разделы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) начальная туристская подготовка, 2) основы топографии и ориентирования, 3) основы выживания, 4) основы медицинских знаний, 5) краеведение, 6) общая физическая подготовка, 7) основы самообороны, 8) музейная деятельность, 9) соревнования, восстановительные мероприятия, 10) контрольные мероприятия.
Планируемые результаты освоения программы	К концу стартового уровня (1 год обучения) планируется получить следующие результаты:

знания:

- понятие оздоровительной роли туризма;
- правила поведения туристов в природе;
- основы безопасной работы в объединении, безопасного поведения в природе;
- телефоны экстренных служб;
- требования и правила личной гигиены;
- перечень личного снаряжения туриста;
- понятие о плане, карте, топографических элементах местности;
- понятие и виды ориентирования;
- основы самостраховки;
- основные нормативно-правовые акты, регламентирующие Право-мерность применения приемов самообороны;
- основные теоретические аспекты возникновения и развития единоборств и использования их в различных системах самообороны;
- понятие о здоровье человека;
- признаки и порядок оказания первой доврачебной помощи при отравлении;
- флору и фауну Пензенской области;
- опасных животных и ядовитые растения области;
- влияние ОФП на оздоровление организма;
- понятие о вооружённых силах страны;
- основную информацию об Отечественной войне 1812 года;
- историю возникновения наград на Руси;
- способы восстановления работоспособности организма;

умения:

- соблюдать поведения туристов в природной среде;
- соблюдать требования личной гигиены в походе;
- укладывать рюкзак;
- выполнять простейшие задания по составлению и чтению плана местности;
- выполнять приемы самостраховки;
- выполнять тренировочные, спортивные, боевые стойки и позиции;
- составить рассказ о своей семье;
- преодолевать простейшие естественные препятствия со снаряжением и без;
- передвигаться по слабопересечённой и равнинной местности;
- выполнять комплекс специальных физических упражнений;
- подготовить рассказ о герое-земляке;
- участвовать в творческих, поисковых заданиях;
- подготовить сообщения о русском ордене или медали XVIII века;
- выполнять нормативы по ОФП, тестовые задания.

На базовом этапе обучения планируется получить следующие результаты:

2 год обучения знания:

- понятие познавательной роли туризма;
- правила движения туристской группы;
- понятие о питьевом и солевом режиме в походе;
- требования к питанию туристской группы;
- понятие о топографической карте;
- условные топографические знаки;
- сведения о строении и функциях организма;
- средства самообороны, правила их использования и применения;
- средства и методы обучения самообороне;
- понятие «Ориентирование по легенде»;

- знать технику выполнения борцовских приемов;
 - способы освобождения от захватов и обхватов;
 - назначение и комплектация медицинской аптечки;
 - признаки термических поражений (ожогов, обморожений);
 - порядок оказания первой медицинской помощи при термических поражениях;
 - способы транспортировки пострадавшего;
 - понятие о красоте окружающего края;
 - упражнения на развитие общей и специальной выносливости;
 - понятие и виды сухопутных войск;
 - основная информация о Великой Отечественной войне 1941 – 1945 годов;
 - перечень основных боевых наград Великой Отечественной войны в период 1941 – 1945 годов;
- умения:
- выполнять различные роли в туристской группе;
 - выполнять требования питьевого и солевого режима в походе;
 - составить меню туристского похода с помощью педагога;
 - читать рельеф и понимать топографические знаки по простым топографическим картам;
 - рисовать топографические знаки;
 - ориентироваться на местности с помощью сторон горизонта;
 - отслеживать и измерять пройденное состояние;
 - при необходимости принимать участие в транспортировке пострадавшего;
 - принимать участие в общественно – полезных акциях по охране природной среды;
 - выполнять приемы бросковой техники;
 - освобождаться от захватов и обхватов;
 - выполнять краеведческие наблюдения в природной среде;
 - владеть навыками движения по песчаным склонам и лесным массивам;
 - преодолевать препятствия с использованием снаряжения;
 - вязать и практически использовать туристские узлы;
 - выполнять специальные физические упражнения, соблюдать гигиенические требования при их выполнении;
 - принять участие во встрече с ветеранами Великой Отечественной войны, в общественно – полезных акциях;
 - принять участие в мероприятиях посвященных Дню Победы;
 - выполнить поисковую работу и подготовить сообщение об ордене или медали периода Великой Отечественной войны 1941-1945 годов;
 - принять участие в соревнованиях на уровне города;
 - выполнить нормативы по ОФП, тестовые задания.
- 3 год обучения знания:
- культурное наследие (достопримечательности и экскурсионные объекты) родного края;
 - понятие и виды группового снаряжения туристской группы;
 - перечень личного и группового снаряжения в зависимости от цели похода, сезона года, погодных условий;
 - правила ухода за туристским снаряжением;
 - требование к организации бивака в походе;
 - понятие спортивного ориентирования;
 - принцип работы и устройство компаса;
 - признаки кровотечений, переломов и причины их возникновения;
 - ударные поверхности и уязвимые части тела человека;
 - факторы и закономерности, влияющие на силу и точность удара;

- порядок оказания первой доврачебной помощи при кровотечениях и переломах;
 - понятие о поражениях электрическим током, в том числе - в при-родной среде;
 - признаки электротравмы;
 - порядок оказания первой доврачебной помощи при поражении электрическим током;
 - виды корректирующих упражнений, упражнений на развитие быстроты и скоростно– силовых качеств;
 - профилактические и реабилитационные методы и средства в самообороне;
 - психологические аспекты самообороны;
 - понятие о военно-воздушных силах;
 - воздушно – десантные войска;
 - военные награды периода СССР;
- умения:
- владеть навыками использования и транспортировки группового снаряжения;
 - ориентироваться по плану и карте;
 - определять направление сторон горизонта по компасу;
 - участвовать в подготовке и проведении экскурсий;
 - выполнять поисковые задания;
 - выполнять удары (прямые, боковые, кроссовые, снизу);
 - выполнять одиночные и двухударные комбинаций разнотипных ударов руками и ногами;
 - участвовать в общественно – полезных акциях, мероприятиях, посвященных «Дню воина - интернационалиста»;
 - подготовить сообщение об ордене или медали в период Афганской войны;
 - принять участие во встрече с воинами – интернационалистами, представителями общественной организации «Воинское братство» города Заречного;
 - принять участие в мероприятиях в рамках Дня города Заречного;
 - принять участие в экскурсионных турах по культурно – историческим объектам Пензенской области города Заречного;
 - участвовать в соревнованиях на уровне города и области;
 - выполнить нормативы по ОФП, тестовые задания.
- К концу продвинутого уровня (4 год обучения) планируется получить следующие результаты:**
- знания:
- понятия о ремонтном наборе;
 - виды устройства и правила установки палатки;
 - понятие о спортивной карте;
 - понятие ориентирования по компасу и карте;
 - порядок действий в экстремальной ситуации при выходе за карту;
 - понятие о сохранении здоровья и ЗОЖ;
 - технику безопасности на занятиях по самообороне;
 - основы медицинских знаний, необходимые для обеспечения безо-пасности на занятиях по самообороне.
 - влияние негативных зависимостей на организм человека;
 - признаки шока, порядок действий при диагностике шокового со-стояния;
 - понятие о несчастных случаях на воде;
 - порядок оказания первой доврачебной помощи утопающим;
 - сложно – координационные упражнения;
 - понятие о ВМФ;
 - понятие о локальных военных конфликтах;

	<ul style="list-style-type: none"> • информация о воспитанниках центра «Юность», погибших при исполнении воинского долга; • основные награды России в настоящее время; • понятие о категориях сложности туристских походов; <p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять ремонт индивидуального и группового туристского снаряжения; • выполнять установку палатки; • составлять схему туристского маршрута; • ориентироваться по компасу, карте, читать спортивные топографические карты; • выполнять задания по экскурсионному ориентированию по обозначенному маршруту; • принять участие в экскурсии на предприятия Пензенской области, города Заречного; • выполнять разнообразные специальные физические упражнения; • самостоятельно подготовить и провести экскурсию в музей; • выполнить творческие поисковые задания; • навыками правомерного использования оружия самообороны; • навыками правомерного использования подручных материалов в приемах самообороны; • участвовать во встречах с представителями организации «Воинское братство» воинами – интернационалистами; • участвовать в общественно – полезных акциях общественной организации «Воинское братство»; • подготовить сообщение об ордене или медали периода 90-х – 2000 годов; • участвовать в городских и областных соревнованиях; • выполнить нормативы по ОФП, тестовые задания.
<p>Нормативно-правовое обеспечение программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ); - Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»; - Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»; - Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 09 ноября 2018 N 196); - Профессиональный стандарт № 513 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н; - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила..."); - Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

	<ul style="list-style-type: none"> - Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16); - Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства Просвещения РФ от 03 сентября 2019 №467); - Паспорт стратегии Цифровая трансформация образования от 15.07.2021 (принят в рамках проекта «Цифровая образовательная среда»); - Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года"; - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226) «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; - Закон об образовании Пензенской области от 04.07.2013 г. № 2413-ЗПО, принят ЗС Пензенской области 28.06.2013 года (с изменениями на 6 августа 2021 года); - Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; - Локальные акты Центра: Устав МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»; Положение о формах и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»; Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность».
Год написания программы	2017 г.
Дата редакции программы	Апрель-май 2022 г.
Программа может использоваться педагогами дополнительного образования в УДО	

Заключение о проведении внутренней экспертизы

Эксперт: Фоминых Екатерина Сергеевна

Должность: методист МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»

Итоговое заключение: программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете, для реализации в новом 2022-2023 учебном году

Дата проведения экспертизы 09.04.2022 г.

Подпись: 

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
1.1	Пояснительная записка.....	3
1.2	Цели и задачи программы.....	11
1.3	Планируемые результаты освоения обучающимися содержания программы.....	12
1.4	Формы аттестации и контроля.....	19
1.5	Оценочные материалы.....	20
2.	Учебный план и содержание программы.....	21
2.1	Учебно-тематический план и содержание программы 1 года обучения.....	22
2.2	Учебно-тематический план и содержание программы 2 года обучения.....	35
2.3	Учебно-тематический план и содержание программы 3 года обучения.....	46
2.4	Учебно-тематический план и содержание программы 4 года обучения.....	58
3.	Комплекс организационно-педагогических условий.....	68
3.1	Методическое обеспечение программы.....	68
3.2	Условия реализации программы.....	72
3.3	Информационное обеспечение	74
	Приложение №1.....	73
	Приложение №2.....	75
	Приложение №3.....	79
	Приложение №4.....	80
	Приложение №5.....	81

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Программа ориентирована на создание у обучающихся правильного представления о личной безопасности, на расширение знаний и приобретение практических навыков поведения при попадании в экстремальные условия и чрезвычайные ситуации, на укрепление здоровья обучающихся, их физического совершенствования, а также адаптацию подростков к сложным социально-экономическим условиям современного общества и профилактике возможных правонарушений, подготовку подростков к военной службе.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Школа психофизической подготовки» является программой **социально-гуманитарной направленности**.

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа психофизической подготовки» по своей структуре и содержанию соответствует нормативно правовым актам и программным документам всех уровней (Федеральному, региональному, муниципальному и нормативно-локальным актам МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»):

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);

- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 09 ноября 2018 N 196);

- Профессиональный стандарт № 513 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от

28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...");

- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

- Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства Просвещения РФ от 03 сентября 2019 №467);

- Паспорт стратегии Цифровая трансформация образования от 15.07.2021 (принят в рамках проекта «Цифровая образовательная среда»;

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года";

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226) «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Закон об образовании Пензенской области от 04.07.2013 г. № 2413-ЗПО, принят ЗС Пензенской области 28.06.2013 года (с изменениями на 6 августа 2021 года);

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Локальные акты Центра: Устав МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»; Положение о формах и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность»; Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность».

Актуальность программы.

1. Данная программа предоставляет возможность оптимального сочетания интеллектуальной и физической нагрузки для гармонического и всестороннего развития личности.

2. Занятия, моделирующие экстремальные ситуации, где присутствуют «элементы риска» позволяют более углубленно произвести самооценку обучающегося, удовлетворить потребность к самоутверждению, присущую подростковому возрасту, обрести уверенность в своих возможностях и способностях.

3. В жизни большинство людей поступают так, как они были научены. В современном мире часто возникают ситуации, когда здоровье, безопасность, а иногда и жизнь человека зависят исключительно от наличия умений и навыков выживания: своевременных и грамотных действий.

Адресат программы.

В объединение «Школа психофизической подготовки», принимаются все желающие дети после беседы, а также при наличии определенного уровня развития и интереса, в возрасте 10-17 лет.

Краткая характеристика психофизических особенностей обучающихся 10-17 лет.

Развитие основных психофизических качеств, происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. В возрасте 10-13 лет происходит интенсивный рост мускулатуры, развитие мышечной силы, координации при общем увеличении подвижности. Однако дети не могут длительное время выполнять однообразные, даже несложные движения, мускулатура у них еще неокрепшая, а утомляемость высокая. Этот возраст - благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Можно развивать такие координационные способности как точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость).

Возрастными особенностями детей и подростков являются специфические свойства личности (ее психики), закономерно изменяющиеся в процессе возрастных стадий развития под воздействием процессов воспитания и обучения. Каждый возрастной период (этап) развития личности характеризуется определенным уровнем развития ее познавательных способностей, мотивационной, эмоционально-волевой и перцептивной сферы.

Развитие основных психофизических качеств, происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. В возрасте 14-17 лет переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка

обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

В юношеском возрасте происходит интенсивное физиологическое и психическое развития. Особое значение в юношеском возрасте приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности — учение и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств.

Психическое развитие личности в юношеском возрасте тесно связано с обучением, трудовой деятельностью и усложнением общения с взрослыми. В связи с началом трудовой деятельности отношения между личностью и обществом значительно углубляются, что приводит к наиболее четкому пониманию своего места в жизни.

Объем, срок освоения и уровни сложности программы.

Данная программа рассчитана на 4 года обучения, для учащихся от 10 до 17 лет. Общий объем освоения программы состоит из 42 учебных недель с годовой нагрузкой 252 часа, общий объем программы составляет 1008 часов.

Объем программы - годовая нагрузка, режим организации занятий может корректироваться, в связи с изменением педагогической нагрузки до начала учебного года.

Процесс обучения предполагает прохождение 3 уровней освоения программного материала – стартового, базового и углубленного.

Разноуровневость программы реализует право каждого обучающегося на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объеме и сложности (дифференцировано).

Каждый обучающийся имеет право на доступ к любому из уровней программы в зависимости от степени готовности к освоению содержания и материала.

«Стартовый уровень» предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, и минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Акцент сделан преимущественно на общую физическую подготовку и освоение базовых упражнений.

«Базовый уровень» предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины, в рамках содержательно-тематического направления программы.

«Углубленный уровень» предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

Программа предусматривает преемственность со следующими предметными областями, связанными со школьными учебными дисциплинами: «Физическая культура (ОФП)», «Отечественная история», «Основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ)».

Формы организации обучения и режим занятий.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется применение дифференцированного подхода к обучающимся, на основе их индивидуальных особенностей и уровня физической подготовки. Средняя наполняемость групп 15-20 человек. В целом состав групп остается постоянным, изменения в составе могут произойти при выбытии учащегося из учреждения и др. При реализации программы предусмотрена возможность зачисления обучающихся в текущем учебном году, при соблюдении наличия определенного уровня развития физических качеств и интереса. Группы смешанные.

Режим занятий.

Недельный объем занятий составляет 6 академических часа – 6 часов очно, допустимо очно-заочно с применением дистанционных образовательных технологий.

Программа рассчитана на 4 года обучения, включает 3 уровня освоения содержания предлагаемых знаний, умений, навыков:

- стартовый – 1 год обучения
- базовый – 2, 3 годы обучения;
- углубленный – 4 год обучения.

Часовая нагрузка, наполняемость и режим занятий по этапам (годам) обучения:

Уровень обучения	Год обучения	Наполняемость группы	Часовая нагрузка		Режим занятий
			в год	в неделю	
стартовый	1	15-30	252 часа	6 часов	три занятия в неделю по 2 учебных часа
базовый	2	15-30	252 часа	6 часов	три занятия в неделю по 2 учебных часа
	3	15-30	252 часа	6 часов	три занятия в неделю по 2 учебных часа
углубленный	4	15-30			

Форма реализации образовательного процесса — очная, очно-заочная с применением дистанционных технологий. Обучение, предполагает активное взаимодействие всех участников учебного процесса.

В случаи сложной санитарно-эпидемиологической обстановки, а также для организации персональной формы обучения в случаи болезни учащегося, допускается организация образовательного процесса в онлайн формате с использованием дистанционных технологий и цифровых приложений.

При переходе к очно - заочному обучению с применением дистанционных технологий, в рабочей программе предусмотрена замена практической части с использованием специального оборудования на выполнение альтернативных заданий в форме самостоятельной работы по теме занятия с предложенными педагогом цифровыми образовательными ресурсами, выполнение заданий, получение консультаций педагога по различным каналам связи (Viber, Skype, WhatsApp, Zoom и др.).

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы могут быть организованы в дистанционном режиме:

- занятия различных форм, видеоконференции;
- видеозаписи упражнений;

- онлайн тренировки;
- индивидуальных консультаций;
- дистанционные турниры и чемпионаты по дисциплинам программы.

Основной целью реализации ДООП с использованием дистанционных образовательных технологий является предоставление возможности получения доступного, качественного и эффективного образования всем категориям обучающихся независимо от места их проживания, возраста, социального положения, эпидемиологической обстановки, с учетом индивидуальных образовательных потребностей и на основе персонализации учебного процесса.

Особенности организации образовательного процесса.

Кратность занятий в неделю и их рекомендуемый режим регулируется нормами СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

В отдельных случаях, на усмотрение педагога режим организации образовательного процесса может быть изменен, в том числе занятия могут проводиться на открытом воздухе.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются любые лица, имеющие основную группу здоровья, без предъявления требований к уровню образования. Группы сформированы в соответствии с возрастом обучающихся. Состав группы постоянный. Группы разновозрастные. Количество учащихся в группах составляет 15-30 человек. Форма занятий - групповая. Педагог регулярно проводит инструктажи с воспитанниками по технике безопасности, правилам дорожного движения, пожарной безопасности, поведения в случае террористических актов. Педагог несет непосредственную ответственность за жизнь и здоровье ребёнка, организацию рабочего места. Осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям с учётом их возрастных и психолого-педагогических особенностей. Основными принципами деятельности являются:

- принцип добровольности;
- принцип взаимодействия;
- принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей;
- принцип преемственности;
- принцип равноправия и сотрудничества;
- принцип гласности;
- принцип самостоятельности;
- принцип ответственности;
- принцип коллективности;

- принцип ответственности за свое развитие.

Новизна программы заключается в том, чтобы дать практические навыки для дальнейшей службы в армии, научить отстаивать честь и достоинство, суметь правильно повести себя в нестандартной ситуации, обрести простейшие навыки выживания в экстремальных условиях.

Педагогическая целесообразность.

1. Наличие условий для формирования приверженности к здоровому образу жизни.

2. Наличие спектра средств национального и патриотического воспитания детей и подростков.

3. Вариативность активного оздоровительного досуга.

4. Возможность формирования комплекса ЗУН и компетентностей, прогнозирования перечня личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она позволяет приобрести опыт вхождения в коллектив, межличностных отношений и коллективной деятельности, воспитанию психологических установок сильного и уверенного в себе человека.

Педагогическая основа программы: личностно-ориентированный подход, системно-деятельностный (компетентностный+когнитивный) подход, педагогика сотрудничества.

Социальная значимость программы. Одной из задач организации работы по данной программе является организация занятости подростков в вечернее время, с целью изолирования их от негативного влияния улицы. Подростковый возраст – это возраст поиска и обретения себя. В этом важную роль играет посещение подростками объединения «Школа психофизической подготовки», где созданы условия социальной адаптации, жизненного самоопределения и становления личности подростка.

Программа «Школа психофизической подготовки» включает в себя воспитательную и профилактическую деятельность (Приложение №1), направленную на выполнение актуального и значимого в наше время социального заказа – профилактику проявлений девиантного поведения.

Программа не ограничивается постановкой одной узкопрактической задачи, работа проводится по многим направлениям и осуществляется комплексно: путем формирования здорового образа жизни, осознание ценности здоровья, позитивного отношения к себе и обществу; с помощью содействия развитию способностей обучающихся, формированию навыков саморазвития и самообразования; проведение тематических профилактических занятий и

дискуссий; активное вовлечение родителей учащихся в комплекс мероприятий учреждения, индивидуальная профилактическая работа с обучающимися, вовлечение в социально – значимую деятельность. Позитивная содержательная организация занятости учащихся, способствует профилактике всех типов девиаций.

Реализация некоторых направлений программы осуществляется посредством сетевого взаимодействия с Пензенской региональной общественной Организацией по развитию военно-патриотического движения «Воинское братство» на базе МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность».

1.2 Цель и задачи программы.

Цель: становление и развитие социально активной личности, обладающей рядом умений и навыков, необходимых для автономного существования при возникновении чрезвычайных ситуаций, культурой поведения в природе, ответственным отношением к окружающей среде и как следствие к своему здоровью.

Задачи:

Личностные:

- сформировать социально-ценные навыки поведения в обществе, активную гражданскую позицию.
- сформировать культуру общения и поведения в социуме, элементарные навыки саморегуляции, нравственной ориентации.

Метапредметные:

- сформировать навыки автономного существования в природе и в антропогенных условиях;
- сформировать положительное отношение к опыту службы в рядах Вооружённых сил России на основе пропаганды героических традиций Русской армии;

Предметные:

- сформировать систему начальных знаний, умений по туристской подготовке, медицинским знаниям, общей физической подготовке, основам военной подготовки;
- сформировать начальные навыки участия в турнирах, соревнованиях, общественно-полезных делах.

1.3 Планируемые результаты освоения программы «Школа психофизической подготовки»:

К концу стартового уровня (1 год обучения) планируется получить следующие результаты:

знания:

- понятие оздоровительной роли туризма;
- правила поведения туристов в природе;
- основы безопасной работы в объединении, безопасного поведения в природе;

- телефоны экстренных служб;
- требования и правила личной гигиены;
- перечень личного снаряжения туриста;
- понятие о плане, карте, топографических элементах местности;
- понятие и виды ориентирования;
- основы самостраховки;
- основные нормативно-правовые акты, регламентирующие

Правомерность применения приемов самообороны;

- основные теоретические аспекты возникновения и развития единоборств и использования их в различных системах самообороны;

- понятие о здоровье человека;
- признаки и порядок оказания первой доврачебной помощи при отравлении;

- флору и фауну Пензенской области;
- опасных животных и ядовитые растения области;
- влияние ОФП на оздоровление организма;
- понятие о вооружённых силах страны;
- основную информацию об Отечественной войне 1812 года;
- историю возникновения наград на Руси;
- способы восстановления работоспособности организма;

умения:

- соблюдать поведения туристов в природной среде;
- соблюдать требования личной гигиены в походе;
- укладывать рюкзак;
- выполнять простейшие задания по составлению и чтению плана местности;

- выполнять приемы самостраховки;
- выполнять тренировочные, спортивные, боевые стойки и позиции;
- составить рассказ о своей семье;
- преодолевать простейшие естественные препятствия со снаряжением и без;

- передвигаться по слабопересечённой и равнинной местности;
- выполнять комплекс специальных физических упражнений;
- подготовить рассказ о герое-земляке;
- участвовать в творческих, поисковых заданиях;
- подготовить сообщения о русском ордене или медали XVIII века;
- выполнять нормативы по ОФП, тестовые задания.

На базовом этапе обучения планируется получить следующие результаты:

2 год обучения знания:

- понятие познавательной роли туризма;
- правила движения туристской группы;
- понятие о питьевом и солевом режиме в походе;
- требования к питанию туристской группы;
- понятие о топографической карте;
- условные топографические знаки;
- сведения о строении и функциях организма;
- средства самообороны, правила их использования и применения;
- средства и методы обучения самообороне;
- понятие «Ориентирование по легенде»;
- знать технику выполнения борцовских приемов;
- способы освобождения от захватов и обхватов;
- назначение и комплектация медицинской аптечки;
- признаки термических поражений (ожогов, обморожений);
- порядок оказания первой медицинской помощи при термических поражениях;
- способы транспортировки пострадавшего;
- понятие о красоте окружающего края;
- упражнения на развитие общей и специальной выносливости;
- понятие и виды сухопутных войск;
- основная информация о Великой Отечественной войне 1941 – 1945 годов;
- перечень основных боевых наград Великой Отечественной войны в период 1941 – 1945 годов;

умения:

- выполнять различные роли в туристской группе;
- выполнять требования питьевого и солевого режима в походе;
- составить меню туристского похода с помощью педагога;

- читать рельеф и понимать топографические знаки по простым топографическим картам;
- рисовать топографические знаки;
- ориентироваться на местности с помощью сторон горизонта;
- отслеживать и измерять пройденное состояние;
- при необходимости принимать участие в транспортировке пострадавшего;
- принимать участие в общественно – полезных акциях по охране природной среды;
- выполнять приемы бросковой техники;
- освободиться от захватов и обхватов;
- выполнять краеведческие наблюдения в природной среде;
- владеть навыками движения по песчаным склонам и лесным массивам;
- преодолевать препятствия с использованием снаряжения;
- вязать и практически использовать туристские узлы;
- выполнять специальные физические упражнения, соблюдать гигиенические требования при их выполнении;
- принять участие во встрече с ветеранами Великой Отечественной войны, в общественно – полезных акциях;
- принять участие в мероприятиях посвященных Дню Победы;
- выполнить поисковую работу и подготовить сообщение об ордене или медали периода Великой Отечественной войны 1941-1945 годов;
- принять участие в соревнованиях на уровне города;
- выполнить нормативы по ОФП, тестовые задания.

3 год обучения знания:

- культурное наследие (достопримечательности и экскурсионные объекты) родного края;
- понятие и виды группового снаряжения туристской группы;
- перечень личного и группового снаряжения в зависимости от цели похода, сезона года, погодных условий;
- правила ухода за туристским снаряжением;
- требование к организации бивака в походе;
- понятие спортивного ориентирования;
- принцип работы и устройство компаса;
- признаки кровотечений, переломов и причины их возникновения;
- ударные поверхности и уязвимые части тела человека;
- факторы и закономерности, влияющие на силу и точность удара;

- порядок оказания первой доврачебной помощи при кровотечениях и переломах;
- понятие о поражениях электрическим током, в том числе - в природной среде;
- признаки электротравмы;
- порядок оказания первой доврачебной помощи при поражении электрическим током;
- виды корректирующих упражнений, упражнений на развитие быстроты и скоростно– силовых качеств;
- профилактические и реабилитационные методы и средства в самообороне;
- психологические аспекты самообороны;
- понятие о военно-воздушных силах;
- воздушно – десантные войска;
- военные награды периода СССР;

умения:

- владеть навыками использования и транспортировки группового снаряжения;
- ориентироваться по плану и карте;
- определять направление сторон горизонта по компасу;
- участвовать в подготовке и проведении экскурсий;
- выполнять поисковые задания;
- выполнять удары (прямые, боковые, кроссовые, снизу);
- выполнять одиночные и двухударные комбинаций разнотипных ударов руками и ногами;
- участвовать в общественно – полезных акциях, мероприятиях, посвященных «Дню воина - интернационалиста»;
- подготовить сообщение об ордене или медали в период Афганской войны;
- принять участие во встрече с воинами – интернационалистами, представителями общественной организации «Воинское братство» города Заречного;
- принять участие в мероприятиях в рамках Дня города Заречного;
- принять участие в экскурсионных турах по культурно – историческим объектам Пензенской области города Заречного;
- участвовать в соревнованиях на уровне города и области;
- выполнить нормативы по ОФП, тестовые задания.

К концу продвинутого уровня (4 год обучения) планируется получить следующие результаты:

знания:

- понятия о ремонтном наборе;
- виды устройства и правила установки палатки;
- понятие о спортивной карте;
- понятие ориентирования по компасу и карте;
- порядок действий в экстремальной ситуации при выходе за карту;
- понятие о сохранении здоровья и ЗОЖ;
- технику безопасности на занятиях по самообороне;
- основы медицинских знаний, необходимые для обеспечения безопасности на занятиях по самообороне.

- влияние негативных зависимостей на организм человека;
- признаки шока, порядок действий при диагностике шокового состояния;

- понятие о несчастных случаях на воде;
- порядок оказания первой доврачебной помощи утопающим;
- сложно – координационные упражнения;
- понятие о ВМФ;
- понятие о локальных военных конфликтах;
- информация о воспитанниках центра «Юность», погибших при исполнении воинского долга;

- основные награды России в настоящее время;
- понятие о категориях сложности туристских походов;

умения:

- выполнять ремонт индивидуального и группового туристского снаряжения;

- выполнять установку палатки;
- составлять схему туристского маршрута;
- ориентироваться по компасу, карте, читать спортивные топографические карты;

- выполнять задания по экскурсионному ориентированию по обозначенному маршруту;

- принять участие в экскурсии на предприятия Пензенской области, города Заречного;

- выполнять разнообразные специальные физические упражнения;
- самостоятельно подготовить и провести экскурсию в музей;
- выполнить творческие поисковые задания;

- навыками правомерного использования оружия самообороны;
- навыками правомерного использования подручных материалов в приемах самообороны;
- участвовать во встречах с представителями организации «Воинское братство» воинами – интернационалистами;
- участвовать в общественно – полезных акциях общественной организации «Воинское братство»;
- подготовить сообщение об ордене или медали периода 90-х – 2000 годов;
- участвовать в городских и областных соревнованиях;
- выполнить нормативы по ОФП, тестовые задания.

Метапредметные результаты – компетентность в сфере познавательной и информационно-коммуникативной деятельности

Этап	Регулятивные универсальные учебные действия	Познавательные универсальные учебные действия	Коммуникативные универсальные учебные действия
Стартовый (1 год обучения)	умение ставить цель и планировать деятельность; умение восстанавливать работоспособность; умения самоанализа	умение самостоятельного поиска и выделения информации; аналитические умения; умение сравнения, подведение под понятие; умение выполнять работу самостоятельно по алгоритму	умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге; навык доброжелательного сотрудничества
Базовый (2, 3 год обучения)	умение контролировать и корректировать свою деятельность в природе и обществе; умение самостоятельно составлять алгоритм деятельности при решении проблем	умение выделять главное и второстепенное, структурировать информацию; умение смыслового чтения, понимания и адекватной оценки информации; умение комбинировать известные алгоритмы деятельности	умение эффективно использовать собственные коммуникативные ресурсы при решении поставленных задач

Продвижуты (4 год обучения)	умения самоконтроля и самооценки; умения саморегуляции; умение рефлексии	умение работать в материальной и информационной среде; умение самостоятельного поиска и решения проблем, выполнения творческих заданий	навык бесконфликтного общения
------------------------------------	--	---	-------------------------------

Личностные результаты – компетентность в социально-культурной и гражданской сфере

Этап	Личностные универсальные учебные действия	Регулятивные универсальные учебные действия	Коммуникативные универсальные учебные действия
Стартовый (1 год обучения)	умение понять, осознать и принять цель учебной деятельности; умение осознать сопричастность к коллективу; умение принять традиции, ценности, коллектива; навыки личной гигиены и безопасной деятельности	умение соблюдать нормы и правила экологичного поведения в природе и обществе; умение анализировать и оценивать свою деятельность	умение слушать и эффективно вести диалог; умение выразить свою позицию
Базовый (2, 3 год обучения)	умение осознавать и нести свою ответственность за общий результат; формирование и принятие ценности здоровья; потребность в ЗОЖ; навык составления оптимальных двигательных режимов, режима труда и отдыха в природной среде	умение регулировать своё поведение, физическое состояние; умение оценивать деятельность с точки зрения нравственных, норм и этических ценностей	умение устанавливать коммуникативное взаимодействие при решении задач, выполнять различные роли в группе; умение уважать, признавать другое мнение

Продвижение (4 год обучения)	умение видения перспективы применения полученных знаний в жизненном самоопределении; умение оценить результаты навыков и умений выживания в природной среде; формирование ценности гражданственности понятия патриотизма	умения оценивать свои достижения и устранять причины возникших трудностей	умение контроля, оценки и коррекции деятельности партнера, членов коллектива; умение эффективного и позитивного взаимодействия в команде
------------------------------	--	---	--

Перспектива обучения.

По окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Школа психофизической подготовки» возможно дальнейшее совершенствование и развитие одной из составляющих программ: музейно-краеведческой, спортивной или экскурсионно-туристической. При успешном прохождении данной программы и наличии дальнейшей мотивации предполагается углубление и совершенствование навыков в области спорта на базе учреждений дополнительного образования спортивной направленности.

1.4 Формы аттестации и контроля.

Формами подведения итогов реализации программы являются: выполнение контрольных нормативов, тренировочные и товарищеские игры, участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях, выполнение творческих и поисковых заданий, тематические контрольные занятия: праздники, выставки, общественно-полезные акции, выполняются тесты развития физических качеств. Сдаются контрольные упражнения (нормативы) по ОФП и СФП в течение обучения.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в два основных этапа:

2. Промежуточный контроль проводится в течение учебного года (декабрь, январь). Цель: оценка уровня физического развития, обучающегося и корректировка.

3. Итоговый контроль (май, июнь) проводится в конце учебного года. Цель: оценить динамику физического развития и уровень специальной подготовки обучающихся.

Способами определения результативности реализации программы является тестирование сформированности умений и навыков которое

проводится в виде контрольных упражнений. Тесты и оценочные материалы представлены в приложении №4.

Данные формы контроля позволяют педагогу определить эффективность обучения, оценить результаты, внести изменения в учебно-тренировочный процесс, а обучающихся и родителям - увидеть свои достижения.

1.5 Оценочные материалы.

Под оценочными материалами подразумеваются диагностические нормативы для обучающихся с целью контроля освоения программного материала.

Основной формой учета и оценки уровня подготовки обучающихся является журнал учета работы объединения в системе дополнительного образования, включающий учет:

- творческих достижений, обучающихся в течение учебного года;
- уровня физической подготовки в начале и в конце учебного года;
- уровня огневой подготовки в начале и в конце учебного года;
- выполнение основных нормативов;
- таблицы выполнения нормативов в течение учебного года;
- теоретические вопросы оцениваются по зачетному принципу.

Применяются оценочные материалы: тесты, викторины, промежуточные и итоговые тесты, карточка учета результатов обучения (Приложение №3), участие в соревнованиях, конкурсах.

2. Учебный план и содержание программы.

Программа «Школа психофизической подготовки» включает следующие основные разделы:

- 1) начальная туристская подготовка,
- 2) основы топографии и ориентирования,
- 3) основы выживания,
- 4) основы медицинских знаний,
- 5) краеведение,
- 6) общая физическая подготовка,
- 7) основы самообороны,
- 8) музейная деятельность,
- 9) соревнования, восстановительные мероприятия,
- 10) контрольные мероприятия.

Разносторонняя направленность программы позволяет комплексно решать множество различных проблем, связанных с воспитанием подрастающего поколения, таких как:

- асоциальное поведение;
- отсутствие интереса к здоровому образу жизни, в общем, и к спорту в частности;
- социально-психологический кризис между пожилыми и молодыми людьми;
- недостаток духовности, основ морали, взаимопонимания, уверенности в себе и в будущем;
- слабая физическая, психологическая подготовка призывной и допризывной молодежи к службе в вооруженных силах РФ.

Одна из важнейших составляющих организации учебного процесса - соблюдение последовательности обучения - использование продуктивной технологии, обеспечивающей реализацию принципов систематичности, доступности, постепенности нарастания физической нагрузки. Обеспечению безопасности занятий уделяется особое внимание.

Программой предусмотрено проведение систематической (не менее двух в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования учащихся с целью наблюдения и контроля за динамикой развития функциональных, физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать дозировку объемов, интенсивность и продолжительность нагрузок, а также поможет при разработке совместно с семьей (родители) и школой (классный руководитель, школьный психолог, школьный медицинский работник, организатор внеклассной и внешкольной работы) личностно-ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого учащегося.

2.1 Учебно-тематический план и содержание 1 года обучения.

№	Раздел	№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Начальная туристская подготовка (32 часов)	1.1.	Правила поведения юных туристов	4	2	2	анализ, наблюдение
		1.2.	Основы безопасной жизнедеятельности	4	2	2	анализ, наблюдение
		1.3.	Личное снаряжение и уход за ним	4	2	2	игра
		1.4.	Личная гигиена юного туриста	4	2	2	анализ
		1.5.	Ориентирование на местности	8	2	6	игра
		1.6.	Виды туристского ориентирования	8	4	4	анализ
2.	Основы топографии и ориентирования (18 часов)	2.1.	План местности	6	2	4	викторина
		2.2.	Топографические элементы местности	6	2	4	анализ, наблюдение
		2.3.	Карта	6	2	4	опрос

3.	Основы выживания (18 часов)	3.1.	Основы выживания в городской среде	6	2	4	анализ
		3.2.	Основы безопасности при пожаре	6	2	4	опрос
		3.3.	Психологические основы выживания в природных условиях.	6	2	4	сюжетная игра
4.	Основы медицинских знаний (18 часов)	4.1.	Здоровье	2	2	-	тест
		4.2.	Профилактика инфекционных заболеваний, токсикаций	6	2	4	анализ
		4.3.	Травмы	6	2	4	тест
		4.4.	Питание	4	2	2	викторина
5.	Краеведение (24 часов)	5.1.	Природное население	6	2	4	викторина
		5.2.	Родословие	6	2	4	практ. работа
		5.3.	Земляки	6	2	4	практ. работа
		5.4.	Основы краеведения	6	2	4	кроссворд
6.	Общая физическая подготовка			48	8	40	сдача КЗС
7.	Основы самообороны (20 часов)	7.1.	Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, реакции и ловкости.	6	-	6	анализ
		7.2.	Самостраховка при падениях	6	-	6	анализ
		7.3.	Тренировочные, спортивные, боевые стойки и позиции	8	-	8	анализ
8.	Музейная деятельность (18 часов)	8.1.	История российской армии: структура вооруженных сил страны	6	2	4	опрос
		8.2.	История российских войн: Отечественная война 1812 года	6	2	4	тест
		8.3.	История боевых наград: возникновение наград на Руси	6	2	4	опрос
9.	Соревнования, восстановительные мероприятия			52	-	52	сдача нормативов
10.	Контрольные мероприятия			4	2	2	
Всего				252	58	194	

Содержание учебного плана 1 года обучения.

1. Начальная туристская подготовка – 32 часа

1.1. Правила поведения юных туристов – 4 часа

Теория – 2 часа. Правила поведения юных туристов в природной среде. Основные правила безопасного поведения в лесной, на пересеченной местности, у водоема. Виды туристических выходов: прогулка, экскурсия, поход. Распределение ролей в туристской группе. Общие требования безопасности в парке (лесу). Правила поведения и соблюдения тишины при участии в туристской прогулке, экскурсии в лес. Гармония и красота природы. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений. Правила безопасности при встрече в природной среде с представителями животного мира, при потере ориентировки, при отставании от группы.

Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы. Правила разведения костра. Действия при обнаружении не затушенных костров, сильного задымления. Безопасность при сборе даров природы (ягод, грибов, лекарственных растений). Ядовитые грибы и растения.

Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья».

Практика – 2 часа. Подготовка и участие в туристских прогулках, экскурсиях; в спортивно-оздоровительных состязаниях и играх. Наблюдение за красотой окружающего мира. Оформление впечатлений о занятиях под руководством педагога (родителей) в творческих работах (рисунках, поделках и др.).

Контроль: наблюдение и анализ подготовки и участия учащихся в туристических прогулках и экскурсиях согласно кодексу чести юного туриста.

Формы организации занятий: занятие-инструктаж, занятие-беседа, занятие-наблюдение, занятие-игра, занятия-экскурсии, творческая лаборатория.

1.2. Основы безопасной жизнедеятельности - 4 часа

Теория – 2 часа. Правила поведения в образовательных учреждениях, учреждениях культуры (в том числе в музеях). Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность. Правила безопасности при нахождении, движении по улице, при переходе дороги. Необходимость знания названий улиц. Правила безопасного пользования общественным транспортом. Правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях. Требование знания телефонов аварийных служб.

Практика – 2 часа. Игры на темы: «Что делать в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?», «Правила перехода улицы». Посещение городского музейно-выставочного центра.

Контроль: наблюдение и анализ соблюдения правил безопасной жизнедеятельности, правил действия в аварийной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке; Викторина «ЧС».

Формы организации занятий: занятие-инструктаж, занятие-беседа, занятие-игра, занятия-экскурсии.

1.3. Личное снаряжение и уход за ним – 4 часа

Теория – 2 часа. Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, участия в экскурсии. Рюкзак, укладка рюкзака. Личная посуда, средства личной гигиены, продукты. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Соблюдение гигиенических требований. Умение подобрать личное снаряжение в соответствии с погодными условиями и сезоном года. Уход за личным

снаряжением. Одежда и обувь туриста: белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, туристические ботинки. Требования к одежде и обуви.

Практика – 2 часа. Сбор группы, прогулка (поход) в межсезонье для выяснения и корректировки умений готовиться к участию в туристских мероприятиях, экскурсии в лесную зону.

Контроль: игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке», наблюдение и анализ подбора одежды и обуви, подготовки и ухода за личным снаряжением при подготовке и проведении экскурсии в природную зону, туристской прогулки.

Формы организации занятий: занятие с элементами презентации, занятие-объяснение, занятие-беседа, веб занятие, занятия-экскурсии.

1.4. Личная гигиена юного туриста – 4 часа

Теория – 2 часа. Понятие о личной гигиене. Правила соблюдения личной гигиены при занятиях физической культурой, спортом и туризмом. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Режим дня. Особенности режима дня в походных условиях. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Организация простейших наблюдений за состоянием самочувствия и здоровья. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы.

Практика – 2 часа. Упаковка продуктов питания для организации перекуса на туристской прогулке. Демонстрация личной гигиены юного туриста на привале, при организации перекуса. Чтение и обсуждение книг о правилах личной гигиены с организацией чаепития (для закрепления правил личной гигиены).

Контроль: анализ соблюдения требований личной гигиены учащихся.

Формы организации занятий: занятие-объяснение, занятие-беседа, практические занятия на местности, онлайн-занятия, индивидуальные консультации.

1.5. Ориентирование на местности – 8 часов

Теория – 2 часа. Понятие ориентирования. Виды ориентирования. Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы передвижения и ориентирования на местности. Линейные ориентиры: дорожки, тропы, линии электропередачи и другие. Точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Ориентирование по звёздному небу, солнцу. Использование легенды (описания). Штурман туристской группы, его функции.

Практика – 6 часов. Демонстрация видов ориентирования на местности. Измерение расстояний на местности. Ориентирование с использованием легенды.

Контроль: игра «Ориентир»

Формы организации занятий: занятия-практикумы, занятие-игра, выполнение веб-заданий.

1.6. Виды туристского ориентирования – 8 часов

Теория – 4 часа. Виды туристского ориентирования (зимнее и летнее) и их различия. Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Права и обязанности участников соревнований. Подготовка к старту. Номер участника и требование к его креплению. Движение по плану (схеме). Требование правильно и надёжно крепить номер участника, упаковывать карту (схему) и обеспечивать её сохранность. Планшет для ориентирования, правила его использования. Неспортивное поведение. Преследование спортсмена на дистанции. Обязанности спортсмена на финише и после его прохождения.

Практика – 4 часа. Отработка умений в прохождении маршрута по карте (плану).

Контроль: анализ правильности выполнения заданий по ориентированию по плану (карте, схеме), дистанционное тестирование.

Формы организации занятий: практические занятия, онлайн уроки, индивидуальные консультации.

2. Основы топографии и ориентирования – 18 часов

2.1. План местности – 6 часов

Теория – 2 часа. Рисунок и простейший план местности. Рисунок, схема, план, фотография, электронный файл – способы фиксирования топографической информации. История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Масштаб плана местности. Изображение рельефа местности на схемах и планах. Дорожно-тропиночная сеть. Знакомство с планом расположения МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность», аудиторией проведения занятий. Правила чтения и движения по схеме (плану).

Практика – 4 часа. Обсуждение историй из книг и мультфильмов, в которых герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей). Выполнение обучающимися плана аудитории занятий, изображение местности МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность» на рисунке, фотографии, схеме и плане. Измерение расстояний (шагами и парами шагов) на местности. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану).

Контроль: викторина «Юный топограф», дистанционный анализ, дистанционное тестирование.

Формы организации занятий: занятие-беседа, занятие с элементами соревновательной деятельности, практические занятия, дистанционное обучение, с использованием средств связи онлайн с выходом в интернет.

2.2. Топографические элементы местности –6 часов

Теория –2 часа. Топография – наука о геометрии земной поверхности и способах её изображения на плоскости. Местность- определенный участок земной поверхности.

Рельеф местности - неровности, образующие земную поверхность. Местные предметы- все расположенные на местности предметы, созданные природой или трудом человека (реки, населенные пункты, дороги и т. п.). Рельеф и местные предметы - основные топографические элементы местности. Формы рельефа местности: гора, хребет, лощина, котловина, седловина. Местные предметы: населенные пункты, дорожная сеть, линии и сооружения связи, воды и сооружения при них, почвенно-растительный покров (лес, болото, скалистые и рыхлые грунты). Разновидности местности: равнинная, горная, холмистая, болотистая, лесистая, степная, пустынная, лесисто-болотистая. Влияние местности на организацию ориентирования, осуществление маскировки, на проходимость.

Практика – 4 часа. Практические задания по определению и (или) нанесению на карту (план) топографических элементов местности.

Контроль: наблюдение и анализ правильности выполнения заданий по составлению, соотнесению топографических материалов с местностью, дистанционный анализ, дистанционное тестирование.

Формы организации занятий: занятие-демонстрация, занятия-практикумы, офлайн занятия, индивидуальные консультации.

2.3. Карта – 6 часа

Теория – 2 часа. Карта - это уменьшенное обобщенное изображение земной поверхности на плоскости, построенное в определенной картографической проекции с помощью специальных условных знаков. Масштабы карт. Разновидности карт, используемых туристами: план, схема, крок, топографическая карта, снимки со спутника, фотографии, спортивные карты.

Практика – 4 часа. Упражнение по сбору (составлению) карты «Мозаика» («Пазлы»). Измерение расстояний по карте, перевод их в масштаб.

Контроль: тестовый опрос по картографии, наблюдение и анализ правильности выполнения заданий по соотнесению топографических карт с местностью, дистанционное тестирование.

Формы организации занятий: занятие-беседа, занятие-соревнование, практические занятия, офлайн занятие.

3. Основы выживания – 18 часов

3.1. Основы выживания в городской среде – 6 часов.

Теория – 2 часа. Особенности безопасного поведения в мегаполисе. Правила безопасности в местах массового скопления людей. Источники опасности в помещении и их характеристика. Защита от опасных веществ в быту.

Практика - 4 часа. Подготовка проектно-исследовательской работы «Город, в котором я живу»

Контроль: оценка и анализ проектно-исследовательской работы, дистанционное тестирование.

Формы организации занятий: занятие-беседа, занятие – презентация, индивидуальные консультации.

3.2. Основы безопасности при пожаре -6 часов.

Теория – 2 часа. Значение пожарной охраны в жизни страны и каждого гражданина. Меры безопасности при обращении со спичками, пиротехническими средствами. Эксплуатация электросети. Правила сообщения о пожаре и вызове пожарных. Способы эвакуации при пожаре. Средства пожаротушения.

Практика - 4 часа. Экскурсия в пожарную часть, изготовление знаков пожарной безопасности.

Контроль: тестовый опрос «Пожарная охрана моего города»

Формы организации занятий: занятие-экскурсия, комбинированное занятие.

3.3. Психологические основы выживания в природных условиях– 6 часов.

Теория – 2 часа. Факторы риска. Устойчивость внимания. Психические познавательные процессы, влияющие на поведение человека в экстремальной ситуации.

Практика - 4 часа. Упражнения, направленные на развитие психических процессов.

Контроль: сюжетная игра «Учись управлять собой».

Формы организации занятий: занятие-экскурсия, комбинированное занятие, офлайн-занятие, индивидуальные консультации.

4. Основы медицинских знаний –18 часов

4.1. Здоровье – 2 часа.

Теория – 2 часа. Понятие о здоровье человека. Психическое, физическое и духовное здоровье. Профилактика вредных привычек. Принципы ЗОЖ. Заболевания, обусловленные особенностями походов и чрезвычайных

ситуаций. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия. Пульс, частота дыхания, температура тела. Способы измерения.

Контроль: викторина «Будьте здоровы!»

Формы организации занятий: занятие с элементами игры, веб занятие, индивидуальные занятия

4.2. Профилактика инфекционных заболеваний, токсикаций – 6 часов.

Теория – 2 часа. Понятие инфекционных заболеваний. Отравление. Признаки отравления: тошнота, рвота. Пищевое отравление. Отравление ядовитыми растениями (грибами, ягодами). Отравление бытовой химией. Профилактика отравлений. Первая помощь при отравлениях.

Практика – 4 часа. Деловая игра «Ускоренная помощь», «Мы за ЗОЖ!».

Контроль: анализ игровых действий учащихся при определении алгоритма действия при отравлениях и интоксикации, наблюдение, дистанционное тестирование.

Формы организации занятий: комбинированное занятие, веб занятие, индивидуальные консультации.

4.3. Травмы – 6 часов.

Теория – 2 часа. Понятие о травмах. Виды травм: закрытые, открытые. Раны: колотые, резаные, рваные. Укусы животных, змей, кровососущих насекомых. Оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, укусах. Способы обработки ран. Материалы для обработки ран и наложения повязок. Антисептики. Требования к правилам наложения повязок. Профилактика травм. Оказание первой помощи при попадании в глаза посторонних предметов. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов.

Практика – 4 часа. Отработка полученных знаний на практике в быту, при организации прогулок, походов, экскурсий, игра «Айболит».

Контроль: наблюдение и анализ применения умений оказания доврачебной помощи при легких травмах.

Формы организации занятий: занятие с элементами игры, занятия-практикумы.

4.4. Питание – 4 часа

Теория – 2 часа. Понятие рационального питания. Основной принцип рационального питания. Основные элементы рационального питания. Режим питания. Правила рационального питания. Культура питания.

Практика – 2 часа. Отработка полученных знаний на практике в быту, составление недельного рациона питания.

Контроль: наблюдение и анализ применения умений оказания доврачебной помощи при легких травмах, дистанционный анализ.

Формы организации занятий: занятие с элементами игры, занятия-практикумы, веб занятие, индивидуальные консультации.

5. Краеведение – 24 часа

5.1. Природное наследие – 6 часов.

Теория – 2 часа. Флора и фауна Пензенской области. Климатические характеристики родного края. Растения и животные, занесённые в Красную книгу. Сезонные изменения жизни флоры и фауны. Опасные животные и ядовитые растения. Необычные (причудливые) формы рельефа, растений. Голоса птиц и животных ближайшего леса, следы их жизнедеятельности в природе. Правила поведения в природе. Природные наблюдения во время экскурсии (похода). Охрана природы родного края.

Практика – 4 часа. Ведение дневников наблюдений, впечатлений (совместно с педагогом или родителями). Экскурсия в лесной массив близлежащего микрорайона МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность». Выполнение краеведческих заданий. Природоохранная деятельность. Посещение заповедника Пензенской области «Приволжская лесостепь», истока р. Хопёр, подземных пещер в районе Наровчата. Поездки в зоопарк, дендрарий г. Пенза. Просмотр видеоматериалов о флоре и фауне Пензенского края. Рисование, аппликации и поделки на темы «Красота природы родного края», «Осенняя сказка», «Весенние картины». Фотовыставка «Чудеса природы».

Контроль: викторина «Животные и растения родного края», деловая игра «Защитники природы», дистанционное тестирование.

Формы организации занятий: занятие с элементами презентации, практические занятия на местности, веб занятие, виртуальная экскурсия в городской (областной) краеведческий музей.

5.2. Родословие – 6 часов.

Теория – 2 часа. Родословная. Моя семья. Состав семьи обучающегося. Семейные традиции и семейные праздники. «Семейный очаг»- мой дом, моя комната.

Практика – 4 часа. Встречи с семьями учащихся. Составление рассказа о семье, родителях, бабушках, дедушках. Выставка рисунков «Дом, в котором я живу», «Мамин портрет», «Защитники моей семьи», «Семейный праздник», «Моя любимая игрушка».

Контроль: составление генеалогического древа семьи с помощью родителей.

Формы организации занятий: занятие-встреча, занятие-презентация, занятие-практикум, занятие-выставка, занятие-экскурсия, веб занятие, индивидуальные консультации.

5.3. Земляки – 6 часов.

Теория– 2 часа. Люди, которые живут рядом. Интересные и знаменитые личности города Заречного, школы, где учится учащийся. Известные выпускники школы.

Практика – 4 часа. Встречи с интересными, знаменитыми людьми города: героями, профессионалами своего дела, ветеранами войны и труда. Поисковая работа и составление рассказов на темы «Моя школа», «Мой класс», «Мой первый учитель», «Друг моей семьи», «Женщины Заречного», «Знаменитые Зареченцы», «Ветераны войны – жители нашего города», «Мой знаменитый сосед», «Семейные династии», «Они прославили Заречный». Видео просмотр материалов об интересных и знаменитых горожанах.

Контроль: составление работ «Интересные люди Заречного», участие в акции «Стена Памяти».

Формы организации занятий: занятие-встреча, занятие-видео просмотр, занятие-презентация, занятие с элементами поисковой деятельности, занятие-рассказ, веб- экскурсии в музейно-выставочный центры города и области, веб занятие, индивидуальные консультации.

5.4. Основы краеведения – 6 часов.

Теория - 2 часа. Краеведение - изучение родного края. Краевед, историк-краевед. Краеведческие должности: историк, летописец, фотограф, метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, географ.

Практика – 4 часа. Встреча с краеведами города Заречного, Пензенской области.

Контроль: кроссворд «Малая Родина - большая история».

Формы организации занятий: занятие-встреча, занятие-презентация, веб занятие, индивидуальные консультации.

6.Общефизическая подготовка – 48 часа

Теория – 8 часов. Роль общефизической подготовки в развитии физических качеств, необходимых для выполнения воинских обязанностей. Техника безопасности при выполнении упражнений и профилактика травматизма. Вариативность в тренировочном процессе. Общефизические упражнения для избирательного воздействия на отдельные группы мышц. Разновидности упражнений на развитие двигательных качеств мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног, упражнения для развития групп мышц,

принимающих основную нагрузку, упражнения на спортивных снарядах, упражнения на развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты. Общефизические упражнения без предметов и с предметами, на тренажёрах, а также с партнёрами.

Практика – 40 часов. Чередование бега и ходьбы. Передвижения по пересечённой местности в пешем порядке и на лыжах (кроссовый бег, марш-броски). Упражнения с тяжестями: упражнения с гирей: рывок, толчок. Упражнения на преодоление собственного веса. Отжимания: взрывные, спартанские, ноги, на ширине плеч. Подъёмы туловища.

Контроль: анализ качества выполнения упражнений ОФП, сдача нормативов, дистанционное тестирование.

Форма организации занятий: учебно-тренировочные занятия, веб занятие, индивидуальные консультации.

7. Основы самообороны – 20 часов

7.1. Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, реакции и ловкости – 6 часов.

Практика – 6 часов. Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, упражнения на реакцию и ловкость.

Форма занятий: учебно-тренировочные занятия, веб занятие, индивидуальные консультации.

Контроль: анализ качества выполнения упражнений, сдача нормативов, дистанционное тестирование.

7.2. Самостраховка при падениях – 6 часов.

Практика – 6 часов. Способы группировки при падении. Правила отработки страховки при падении назад, вперед, вбок, сначала на матах, затем на более твердых поверхностях. Снятие страхов, блоков и зажимов при падении, постановка правильного падения в самостраховке. Прыжки через препятствия с последующей группировкой в кувырок. Отработка самостраховки на практике.

7.3. Тренировочные, спортивные, боевые стойки и позиции- 8 часов.

Практика – 8 часов. Движение и перемещение в борцовской стойке. Нарботка захватов (за голову, руки, корпус, ноги, одежду, пояс). Формирование навыков уходить и освободиться от захватов.

8. Музейная деятельность – 18 часов

8.1. История российской армии – 6 часов.

Структура вооружённых сил страны

Теория – 2 часа. Армия и флот – вооружённые силы страны. Понятие о видах войск: сухопутные, военно-воздушные войска, военно-морской флот. Ракетные, космические и воздушно-десантные рода войск. Понятие о воинских званиях,

знаки отличия. Воинские знаки отличия: погоны, петлицы, эполеты; нагрудные и нарукавные знаки (нашивки, шевроны); знаки на головных уборах, погонах, петлицах, эполетах (кокарды, эмблемы, звездочки); канты и лампасы. Высокое боевое мастерство, храбрость и отвага солдат армии России в период Отечественной войны 1812 года.

Практика – 4 часа. Дидактическая игра «Армия, авиация и флот», военизированные игры на местности, посещение городского музейно-выставочного центра, музея МАОУ ДО «ДЮОЦ «Юность».

Контроль: игровой опрос, анализ участия в играх, дистанционный анализ, дистанционное тестирование.

Формы организации занятий: занятие-игра, занятие-беседа, занятие-экскурсия, веб занятие, индивидуальные консультации.

8.2. Истории российских войн – 6 часов.

Отечественная война 1812 года

Теория – 2 часа. 2 июня 1812 г. – начало Отечественной войны между Россией и Францией. Наполеон и французская армада. Михаил Илларионович Кутузов – главнокомандующий русской армией с августа 1812 года, талантливый стратег, опытный военный, умный политик. Бородинское сражение - 8 сентября – День Воинской славы России. Герои войны: генералы П.И.Багратион, Н.Н.Раевский, Д.В. Давыдов – поэт, генерал-лейтенант, один из руководителей партизанского движения 1812 года - уроженец Пензенской земли. 25.12.1812 года – дата подписания манифеста об окончании войны Александром I. Заграничный поход русской армии.

Практика – 4 часа. Посещение школьной (городской) библиотеки, поиск интересной, ранее неизвестной информации об Отечественной войне 1812 года. Чтение художественной и исторической литературы об Отечественной войне, её героях, просмотр тематических видеофильмов. Обсуждение материалов. Творческие задания «Память о героях», «Во имя Отечества». Конкурс художественного чтения отрывков из поэмы М.Ю. Лермонтова «Бородино». Конкурс рисунков «Защита Отечества 1812 года».

Контроль: анализ выполнения творческих работ, участия в конкурсах, дистанционный анализ, дистанционное тестирование.

Формы организации занятий: занятие-беседа, видео просмотр, занятия с элементами поисковой деятельности, творческие занятия, веб занятие, индивидуальные консультации.

8.3. История боевых наград – 6 часов.

История возникновения наград на Руси.

Теория – 2 часа. Боевые награды — ярчайшие памятники военной истории страны, напоминание о славных страницах борьбы с врагами Отечества. Первые награды за военную службу в XV-XVII веках: доспехи, оружие (в том числе именное), конь. Наградные монеты (медали) в России XV века за военную службу. Награждение орденом — это знак особой монаршей милости Петра I (1698 г.) Высшая российская награда — «Орден Святого Андрея Первозванного». Орден как право на потомственное дворянство в России.

Практика – 4 часа. Поиск информации о первых орденах и медалях России, подготовка сообщений об орденах: «Орден Святого Андрея Первозванного», «Орден Святой Великомученицы Екатерины» (1714 год), «Орден Святого Александра Невского» (1725 год), «Орден святого Великомученика и Победоносца Георгия» (1769 год), «Орден Святого Равноапостольного Князя Владимира» (1782 год).

Контроль: организация опроса и игры в тематическое лото «Ордена и медали России»; анализ подготовки сообщений и выступлений с поисковой информацией.

Формы организации занятий: занятие-презентация, занятие с элементами поисковой деятельности, занятие-игра, веб занятие, индивидуальные консультации.

10. Соревнования, восстановительные мероприятия – 52 часа

Практика – 52 часа. Участие в соревнованиях внутри объединения, на уровне города. Комплекс восстановительных мероприятий. Организация восстановительных процедур: прогревание, закаливание (обтирание, контрастный душ), самомассаж, чаепитие.

Контроль: анализ участия в соревнованиях, восстановления работоспособности.

Формы организации занятий: Контроль выполнения комплекса восстановительных мероприятий, веб занятие, индивидуальные консультации.

12. Контрольные мероприятия – 4 часа

Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития, определение уровня обученности.

Контроль. Входное тестирование и диагностика. Выявление психолого-педагогического портрета окружения учащихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся. Занятия на местности. Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития учащихся.

Констатирующее тестирование и диагностика. Занятия на местности. Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития учащихся за год.

Формы организации занятий: контрольные занятия, веб занятие, занятия-тестирования, индивидуальные консультации.

2.2 Учебно-тематический план и содержание 2 года обучения.

№	Раздел	№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Начальная туристическая подготовка (30 часов)	1.1.	История туризма	6	2	4	делов.игра
		1.2.	Ориентирование на местности	6	2	4	анализ, наблюдение
		1.3.	Виды туристского ориентирования	6	2	4	анализ, наблюдение
		1.4.	Питьевой и солевой режим на туристской прогулке	6	2	4	анализ
		1.5.	Экскурсионное ориентирование	6	2	4	игра
2.	Основы топографии и ориентирования (18 часов)	2.1.	Топографическая карта	6	1	5	викторина
		2.2.	Условные топографические знаки	6	1	5	кроссворд
		2.3.	Ориентирование по сторонам горизонта	6	-	6	опрос
3.	Основы выживания (18 часов)	3.1.	Проблемы вынужденного автономного существования	6	2	4	защита проектов
		3.2.	Подача сигналов бедствия	6	2	4	опрос
		3.3.	Организация убежища и укрытия	6	2	4	защита презентаций
		4.1.	Медицинская аптечка	6	2	4	тест
4.	Основы медицинских знаний (18 часов)	4.2.	Профилактика термических поражений	6	2	4	анализ
		4.3.	Способы транспортировки пострадавшего	6	2	4	практ. работа
		6.1.	Красота родного края	22	2	20	тест
5.	Краеведение (22 часов)	6.1.	Красота родного края	22	2	20	тест
6.	Общая физическая подготовка			52	8	44	сдача КЗС

7.	Основы самообороны (24 часов)	7.1.	Классификация техники самообороны	8	2	6	выполн. упражнений
		7.2.	Способы освобождения от захватов и обхватов	8	2	6	выполн. упражнений
		7.3.	Техника выполнения борцовских приемов	8	2	6	выполн. упражнений
8.	Музейная деятельность (18 часов)	8.1.	История российской армии: сухопутные войска	6	2	4	диктант
		8.2.	История российских войн: Великая Отечественная война	6	2	4	анализ участия
		8.3.	История боевых наград: награды периода Великой Отечественной войны	6	2	4	сюжетная игра
9.	Соревнования, восстановительные мероприятия			48	-	48	сдача КЗС
10.	Контрольные мероприятия			4	2	2	тест, диагностика
Всего				252	52	200	

Содержание учебного плана 2 года обучения.

1. Начальная туристская подготовка – 30 часов

История туризма – 6 часов

Теория – 2 часа. Туризм как средство познания малой родины, страны, мира. Знаменитые русские мореплаватели, путешественники и исследователи. Их роль в становлении истории России, мировой истории. Туристический бизнес в России. Экономическая функция туризма. Влияние туризма на расширение кругозора, формирование познавательных умений, развитие любознательности и наблюдательности.

Практика – 4 часа. Встреча с опытными представителями туристических клубов города и области. Оформление фотовыставки о впечатлениях летнего отдыха учащихся.

Контроль: деловая игра «Туристическая компания».

Формы организации занятий: занятие-беседа, занятие-встреча, занятие-творческая лаборатория.

1.2. Ориентирование на местности – 6 часов

Теория – 2 часа. Формирование умений и навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности в лесу временем движения, парами шагов.

Практика – 4 часа. Ориентирование с использованием расстояний и направлений сторон горизонта. Планирование пути движения к нужному КП на дистанции. Разведчик туристской группы, его функции.

Контроль: отработка навыков отслеживания расстояния при ориентировании на местности.

Формы организации занятий: занятия-практикумы на местности, занятия с элементами соревновательной деятельности.

1.3. Виды туристского ориентирования – 6 часов

Теория – 2 часа. Требования к навыкам туристского ориентирования. Элементарные способы изображения легенды КП и их назначение. Понятие «Ориентирование по легенде».

Практика – 4 часа. Прохождение маршрута ориентирования по легенде совместно с педагогом. Формирование умений самостоятельного прохождения маршрута по легенде.

Контроль: анализ правильности и скорости прохождения маршрутов.

Формы организации занятий: занятия на местности, занятия-соревнования.

1.4. Питьевой и солевой режим на туристской прогулке – 6 часов

Теория – 2 часа. Роль питьевого и солевого обмена для организма человека. Питьевой и солевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Выносливость и сила воли, необходимость их формирования при занятиях туризмом. Запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки. Транспортировка воды и горячего чая для питья в зимнее время. Правила поиска и определения мест водозабора. Добыча воды из снега. Способы обеззараживания воды для питья и приготовления пищи.

Практика – 4 часа. Определение мест водозабора. Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Закрепление навыков подготовки запасов воды для питья и рационального ее расходования во время туристской прогулки (экскурсии). Соблюдение питьевого и солевого режима во время туристской прогулки (тренировки). Чтение книг о мореплавателях, разведчиках, партизанах и защитниках Одессы и Бреста как примера воспитания выносливости и силы воли.

Контроль: наблюдение и анализ подготовки и соблюдения питьевого режима во время туристской прогулки.

Формы организации занятий: занятие-экскурсия, занятие-объяснение.

1.5. Экскурсионное ориентирование – 6 часов

Теория – 2 часа. Понятие «экскурсионное ориентирование». Легенда в тренировочном экскурсионном ориентировании.

Практика – 4 часа. Чтение легенды и движение по легенде в районе МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность», по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога. Формирование умений самостоятельного экскурсионного ориентирования по легенде.

Контроль: оценка качества прохождения маршрута по легенде с учетом времени движения.

Формы организации занятий: занятие-путешествие, занятие-экскурсия.

2. Основы топографии и ориентирования – 18 часов

2.1. Топографическая карта – 6 часов

Теория - 1 час. Топографические карты - карты, выполненные в масштабе и имеющие координатную сетку. Изображение рельефа на топографической карте. Горизонтالي. Сетка карты. Магнитные меридианы. Определение высоты по карте (абсолютная высота) местности. Простейшие способы съемки участка местности.

Практика – 5 часов. Формирование умений читать рельеф по простейшей топографической карте. Определение абсолютной высоты по карте. Составление схемы (плана) местности в масштабе. Съемка местности, рисовка схем, планов с указанием естественных препятствий на маршруте условными знаками и в масштабе.

Контроль: викторина «Юный картограф», наблюдение и анализ правильности выполнения заданий по съемке и чтению топографических карт местности.

Формы организации занятий: занятие-беседа, занятие-соревнование, практические занятия на местности.

2.2. Условные топографические знаки – 6 часов

Теория – 1 час. Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и прочее. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением ближайшей местности. Функции топографа в туристской группе.

Практика – 5 часов. Рисовка условных знаков. Легенда туристского маршрута. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Рисовка условными знаками поляны, лагеря группы на туристской прогулке, экскурсии, в походе. Составление легенды движения группы условными знаками.

Контроль: кроссворд «Знатоки топографии», топографический диктант, наблюдение и анализ правильности выполнения упражнений по рисовке и чтению топографической информации; экскурсионное ориентирование по плану-схеме города Заречного с прохождением по определенному маршруту через экскурсионные объекты: стелла Победы, площадь им. В.И. Ленина, памятник пропуску, парк культуры и отдыха «Заречье», ДК «Современник», цветомузыкальный фонтан, городские пруды зон отдыха «Лесная» и «Солнечная», музейно-выставочный центр и прочее.

Формы организации занятий: занятие-инструктаж, занятие-конкурс, практические занятия на местности.

2.3. Ориентирование по сторонам горизонта – 6 часов

Практика – 6 часов. Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Ориентирование на местности. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса)на местности.

Контроль: наблюдение и анализ правильности выполнения упражнений по ориентированию по сторонам горизонта.

Формы организации занятий: занятие-объяснение, практические занятия на местности.

3. Основы выживания – 18 часов

3.1. Проблемы вынужденного автономного существования– 6 часов

Теория – 2 часа. Факторы, определяющие успех выживания (антропометрические, природно-средовые, материально-технические, экологические). Основные факторы стресса: чувство страха, одиночество, потеря ориентировки, переутомление, голод, жажда, жара, боль и т. д., способы их преодоления. Проблемы адаптации к условиям среды. Основы автономного существования в различных климатогеографических условиях.

Практика - 4 часа. Создание презентаций и мини-проектов «Основные факторы стресса», «Способы преодоления стресса».

Контроль: защита мини-проектов.

Формы организации занятий: занятие-демонстрация, практические занятия.

3.2. Подача сигналов бедствия– 6 часов.

Теория – 2 часа. Специальные (рация, сигнальный фонарь, сигнальные ракеты, дымовая шашка) и подручные средства сигнализации (костры, зеркала, демаскировка местности).

Практика – 4 часа. Способы сигнализации в дневное и ночное время. Подача сигналов во время передвижения. Международные коды сигналов на земле и сигнальные жесты.

Контроль: анализ выполнения заданий по подаче сигналов

Формы организации занятий: комбинированные занятия, практические занятия.

3.3. Организация убежища и укрытия – 6 часов.

Теория – 2 часа. Основные требования к временному укрытию. Особенности организации убежища на равнине и в гористой местности, в лесу, в степи, в зимних условиях.

Практика – 4 часа. Выбор места и типа укрытия в зависимости от особенностей местности, наличия подручных «стройматериалов». Создание презентаций и мини-проектов «Особенности организации убежища».

Контроль: защита презентаций.

Формы организации занятий: занятие-демонстрация, практические занятия.

4. Основы медицинских знаний – 18 часов

4.1. Медицинская аптечка – 6 часов

Теория – 2 часа. Средства индивидуального медицинского оснащения. Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования. Средства народной медицины, правила использования лекарственных трав и растений в походе, на прогулке. Способы их применения. Обязанности санитара (медика) туристской группы. Дневник санитара туристской группы. Медицинские и гигиенические осмотры на туристских прогулках.

Практика – 4 часа. Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Ведение дневника санитара. Сбор лекарственных растений для заварки травяных настоев, чая.

Контроль: кроссворд «Лекарь», игра «Лучший знахарь».

Формы организации занятий: занятие-деловая игра, занятие-практикум.

4.2. Профилактика термических поражений – 6 часов

Теория – 2 часа. Виды термических поражений: ожоги, обморожения, тепловой и солнечный удары. Виды ожогов и обморожений, признаки. Причины ожогов и обморожений. Оказание первой доврачебной помощи при ожогах и обморожениях. Понятие теплового и солнечного удара. Причины теплового и солнечного удара. Признаки и первая помощь при тепловом ударе. Профилактика обморожений и защита организма от мороза, солнечного, теплового удара.

Практика – 4 часа. Отработка умений по определению термических поражений, оказания первой помощи при ожоге, обморожении, тепловом ударе.

Контроль: игровой опрос.

Формы организации занятий: занятие-беседа, практические занятия

4.3. Способы транспортировки пострадавшего – 6 часов

Теория – 2 часа. Организация элементарной транспортировки пострадавшего при различных типах простых травм. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, с использованием приспособлений. Правила транспортировки пострадавшего по равнинной местности, на пересечённом рельефе с использованием спусков и подъемов (овраги, холмы, лестницы, склоны). Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практика – 4 часа. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах. Транспортировка пострадавшего в зимний период времени. Изготовление волокуши. Отработка умений действия в туристской группе при транспортировке пострадавшего с учётом сезонности.

Контроль: анализ качества выполнения заданий при транспортировке пострадавшего.

Формы организации занятий: занятия с элементами соревновательной деятельности, практические занятия.

5. Краеведение – 22 часа

5.1. Красота родного края – 22 часа

Теория – 2 часа. Понятие о красоте окружающего мира, малой Родины, необходимости защиты и сохранения памятников природы. Особенности природных условий, флоры края. Лекарственные растения области. Организации защиты природных ресурсов.

Практика – 20 часов. Ведение дневников наблюдений, впечатлений совместно с педагогом или родителями. Экскурсии в парк и лес, проведение природоохранных мероприятий. Выполнение краеведческих заданий: сбор листы различных пород деревьев, поиск и сбор отпечатков (рисунков) следов животных и птиц, сбор растений. Изготовление поделок из природного материала родного края (листьев, камешков, травы, цветов и прочего). Выставка рисунков и поделок «Вдохновенье малой Родины». Фотовыставка «Малая Родина – Заречный».

Контроль: составление гербария «Растения города Заречного», отзывы о выставках рисунков и поделок из природного материала, фотографий уголков родного края.

Формы организации занятий: акции «Скворечник», «Покормите птиц зимой», «Защитим муравейник»; занятия-экскурсии, занятия на местности,

творческие занятия, занятия с элементами познавательной деятельности, занятия-презентации, занятия-выставки.

6.Общезфизическая подготовка – 52 часа.

Теория – 8 часов. Общезфизические упражнения для избирательного воздействия на отдельные группы мышц. Разнообразностиупражнений на развитие двигательных качеств мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног, упражнения для развития групп мышц, принимающих основную нагрузку, упражнения на спортивных снарядах, упражнения на развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости. Общезфизические упражнения на развитиебыстроты, скоростно-силовых качеств, мышечной силы, гибкости.

Практика – 44 часа. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Упражнения с тяжестями: упражнения с гирей: рывок, толчок. Упражнения на преодоление собственного веса. Отжимания: взрывные, спартанские, на ширине плеч. Подъёмы туловища к перекладине.

Контроль: анализ качества выполнения упражнений ОФП, сдача контрольных нормативов.

Форма занятий: учебно-тренировочные занятия.

7. Основы самообороны – 24 часа

7.1. Классификация техники самообороны – 8 часов.

Теория – 2 часа. Общая характеристика приемов самообороны на основе карате, айкидо. Значение общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений в тренировочном процессе.

Практика – 6 часов. Стойки и перемещения. Техника защиты от группового нападения. Использование подручных материалов в приемах самообороны.

Форма занятий: учебно-тренировочные занятия.

Контроль: анализ качества выполнения упражнений, сдача нормативов.

7.2. Способы освобождения от захватов и обхватов -8 часов.

Теория – 2 часа. Наиболее популярные захваты и обхваты, их цель и опасность. Характеристика способов освобождения от захватов и обхватов, используемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств.

Практика – 6 часов. Захваты за одноименную, разноименную руку спереди, сбоку сзади. Захват двумя руками за две руки спереди или сзади. Захват двумя руками за руку спереди, сбоку. Захват за отворот одежды одной или двумя

руками спереди, одной рукой сзади. Обхваты за туловище сзади, спереди и способы освобождения. Захваты за волосы и способы освобождения. Захваты за ноги и защита от них. Биомеханические основы выполнения захватов и обхватов.

Форма занятий: учебно-тренировочные занятия.

Контроль: анализ качества выполнения упражнений, сдача нормативов.

7.3. Техника выполнения борцовских приемов -8 часов.

Теория – 2 часа. Анатомическое обоснование бросковой техники. Ознакомление и изучение бросков руками, бедром, ногами, с падением при проведении броска на спину и набок.

Практика – 6 часов. Использование действий противника для проведения бросков и заваливаний, подготовка к проведению бросков и заваливаний, отработка различных комбинаций для проведения бросков, контрприемов, работа на манекенах.

8. Музейная деятельность – 18 часов

8.1. История российской армии – 6 часов

Сухопутные войска

Теория – 2 часа. Сухопутные войска: кавалерия, пехота, танковые, мотострелковые, артиллерийские войска, войска противовоздушной обороны. Сухопутные войска -- наиболее многочисленный вид вооружённых сил. Отличительные особенности, воинские звания, знаки отличия артиллерийских войск. Высшее военное артиллерийское училище в городе Пензе. Пензенская область – территория формирования 354 стрелковой дивизии в период 1941-1943 гг. Великой Отечественной войны. Земляки – герои Советского Союза: Андрей Митрофанович Кижеватов – начальник 9 пограничной заставы, один из первых защитников Брестской крепости; Семен Григорьевич Байков – командир саперного взвода; Николай Иванович Крылов (1903-1972), маршал Советского Союза.

Практика – 4 часа. Военно-спортивная игра «Пейнтбол», военизированные игры на местности, посещение городского музейно-выставочного центра, музея МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность». Подготовка и проведение экскурсии по экспозиции музея МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность», посвящённой Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.

Контроль: терминологический диктант на знание воинских званий и войсковых знаков отличия, анализ участия в играх, анализ подготовки и проведения экскурсии по музею МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность».

Формы организации занятий: занятие-игра, занятие-беседа, занятия-экскурсии.

8.2. История российских войн – 6 часов

Великая Отечественная война

Теория – 2 часа. СССР. Великая Отечественная война 1941-1945 годов. 9 мая – День Победы. Причины, этапы и итоги войны. Память о войне, о родственниках, внёсших вклад в Великую Победу. Героизм. Герои Великой Отечественной войны.

Практика – 4 часа. Посещение школьной (городской) библиотеки, поиск интересной, ранее неизвестной информации о Великой Отечественной войне. Чтение книг о Великой Отечественной войне, героях войны, просмотр тематических видеофильмов, видеоматериалов встреч с ветеранами. Обсуждение материалов. Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны и тружениками тыла. Акции «Помощь ветеранам», «Цветы героям войны», «В подарок ветеранам», «До дня Великой Победы осталось...дней». Экскурсия, возложение цветов к обелиску Победы в городе Заречном, памятнику Победы в городе Пензе. Участие в городском шествии в рамках Дня Победы. Поисковая деятельность совместно с родителями с целью создания «Книги Памяти» о родственниках, принявших участие в Великой Отечественной войне. Экскурсия в городской музейно-выставочный центр, музей МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность», посещение экспозиций о Великой Отечественной войне. Участие в «Вахте Памяти».

Контроль: анализ участия учащихся в общественно-полезных акциях, выполнение творческих работ на темы: «Спасибо деду за Победу», «Герои рядом», «Герои и подвиги»; анализ участия в поисковой акции при создании «Книги Памяти», участие в городской акции «Ушедший полк».

Формы организации занятий: занятие-беседа, занятие-встреча, видео просмотр, занятия с элементами поисковой деятельности, творческие занятия, экскурсии, общественно - полезные акции.

8.3. История боевых наград – 6 часов

Награды периода Великой Отечественной войны

Теория – 2 часа. «Орден Суворова». Первый кавалер Ордена Суворова 1-й степени, учрежденного в 1942 году маршал Г. К. Жуков. Медаль «Золотая звезда Героя Советского Союза» - высшая степень отличия СССР. Почётное звание за совершение подвига или выдающихся заслуг во время боевых действий. Орден «Победы» - высший военный полководческий орден периода Великой Отечественной войны.

Практика – 4 часа. Поиск информации об орденах и медалях периода Великой Отечественной войны 1941-1945 гг., подготовка сообщений на темы: «Орден Красного Знамени» (1918 год), медали «За боевые заслуги», «За отвагу» (1938 год), нагрудный знак «Гвардия» (1943 год), медали «За Победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941—1945 гг.», «За доблестный труд в Великой Отечественной войне 1941—1945 гг.» (1945 год).

Контроль: организация игры в тематическое домино «Ордена и медали периода Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.»; анализ подготовки сообщений и выступлений об истории наград.

Формы организации занятий: занятие-презентация, занятие с элементами поисковой деятельности, занятие-игра.

9. Соревнования, восстановительные мероприятия – 48 часов

Практика – 48 часов. Участие в соревнованиях внутри объединения, на уровне города. Комплекс восстановительных мероприятий. Организация восстановительных процедур: прогревание, закаливание (обтирание, контрастный душ), самомассаж, чаепитие.

Контроль: анализ участия в соревнованиях, восстановления работоспособности.

Формы организации занятий: Контроль выполнения комплекса восстановительных мероприятий.

10. Контрольные мероприятия – 4 часа

Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития, определение уровня обученности

Контроль. Входное тестирование и диагностика. Определение физического развития и подготовленности, уровня самоконтроля учащихся. Занятия на местности. Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития учащихся.

Констатирующее тестирование и диагностика. Занятия на местности. Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития учащихся за год.

Формы организации занятий: контрольные занятия, занятия-тестирования.

2.3 Учебно-тематический план и содержание 3 года обучения.

№	Раздел	№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1.	Начальная туристическая подготовка (30 часов)	1.1.	Групповое снаряжение и уход за ним	8	1	7	крессворд
		1.2.	Особенности пешеходного туризма в зависимости от времени года	6	1	5	анализ, наблюдение
		1.3.	Пешеходный туризм	6	1	5	анализ
		1.4.	Туристские узлы и их применение	10	2	8	практ. работа
2.	Основы топографии и ориентирования (18 часов)	2.1.	Условные топографические знаки	6	2	4	игра на местности
		2.2.	Ориентирование по плану и карте	6	-	6	анализ, наблюдение
		2.3.	Компас	6	2	4	анализ
3.	Основы выживания (18 часов)	3.1.	Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера и меры по спасению	6	2	4	тест
		3.2.	Выживание при чрезвычайных ситуациях антропогенного характера, аварии на химических и других опасных предприятиях.	6	2	4	опрос
		3.3.	Безопасность в городе и домашней среде	6	2	4	защита презентаций
4.	Основы медицинских знаний (18 часов)	4.1.	Кровотечение	6	2	4	опрос
		4.2.	Переломы	6	2	4	практ. работа
		4.3.	Поражение электрическим током в природной среде	6	2	4	практ. работа
5.	Краеведение (22 часов)	5.1.	Культурное наследие края	22	4	18	тест
6.	Общая физическая подготовка			52	8	44	сдача КЗС
7.	Основы самообороны (24 часов)	7.1.	Ударные поверхности и уязвимые части тела человека	8	2	6	выполн. упражнений
		7.2.	Удары	8	2	6	выполн. упражнений
		7.3.	Серии ударов, "бой с тенью"	8	-	8	выполн. упражнений
8.	Музейная деятельность (18 часов)	8.1.	История российской армии: военно-воздушные силы	6	2	4	диктант
		8.2.	История российских войн: Афганская война	6	2	4	анализ участия
		8.3.	История боевых наград: награды периода СССР	6	2	4	сюжетная игра
9.	Соревнования, восстановительные мероприятия			48	-	48	сдача КЗС

10.	Контрольные мероприятия	4	2	2	диагностика
	Всего	252	45	207	

Содержание учебного плана 3 года обучения.

1. Начальная туристская подготовка –30 часов

1.1. Групповое снаряжение и уход за ним – 8 часов

Теория – 1 час. Групповое снаряжение: костровое (котелки, таганок, костровой тросик, саперная лопатка, топоры, пилы, рукавицы), кухонное (клеенки, половники, ножи, ложки, терки, мешки и пакеты для упаковки продуктов), для организации ночлега (палатки, тенты, спальные мешки), преодоления естественных препятствий (веревка, лопата, топор и др.) и ориентирования на местности (маршрутные документы, навигационное оборудование, компас, схемы и карты), оказания первой помощи (медицинская аптечка), проведения ремонтных работ (ремонтный набор). Специальное снаряжение (веревки, карабины). Требования к групповому снаряжению. Правила ухода за снаряжением группы. Палатки и тенты, их виды и назначение, устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих, исследовательских заданий (бинокль, фотоаппарат, видеокамера). Распределение снаряжения между участниками похода. Требования к уходу за снаряжением. Весовые характеристики группового снаряжения. Выбор снаряжения для похода в зависимости от сезона года и количественного состава группы. Завхоз туристской группы по снаряжению и его обязанности на туристской прогулке. Сушка и ремонт снаряжения. Снаряжение для зимнего туризма: палатка «Зима» и печка.

Практика – 7 часов. Игра «Что берем с собой в поход?» Упаковка и распределение группового снаряжения для туристской прогулки между участниками. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки (похода).

Контроль: кроссворд «Туристское снаряжение», анализ соблюдения правил ухода за групповым снаряжением.

Формы организации занятий: занятие-инструктаж, туристские экскурсии.

1.2. Особенности пешеходного туризма в зависимости от времени года – 6 часов

Теория – 1 час. Лето – наиболее благоприятное время для пешеходного туризма. Защита от перегрева и теплового удара. Пешеходный туризм осенью и весной. Преодоление и защита от дождя, слякоти, грязи. Опасность простудных

заболеваний. Особенности зимнего пешеходного туризма: преодоление снеговых и ледовых преград. Снегопад, вьюга, занос. Опасность переохлаждения. Соблюдение правил движения в строю на маршруте и отдых на больших и малых привалах. Различные переправы с наведением и снятием перил. Правила природных наблюдений.

Практика – 5 часов. Наблюдение окружающих объектов природной (растительный и животный мир; живая и неживая природа) и искусственной среды. Рассказы юных знатоков природы о деревьях, кустарниках, травах, птицах, насекомых, животных, рельефе местности, водоемах и прочем, о сезонных изменениях в природе в парке (лесу).

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствий при различных погодных условиях. Отработка передвижения юных туристов с учетом принципа сезонности: спусков, подъёмов, преодоления простых водных преград. Отработка передвижения по слабопересечённой и равнинной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий.

Контроль: анализ выполнения наблюдений, туристских заданий, упражнений по преодолению препятствий с учетом требований безопасности и времени года на время; игры «Туристский городок», «Турзнание».

Формы организации занятий: комбинированные занятия, практические занятия на местности, занятия с элементами видеопрезентации, соревновательной и игровой деятельности.

1.3. Пешеходный туризм – 6 часов

Теория – 1 час. Понятие пешеходного туризма. Способы преодоления простейших препятствий без снаряжения и с использованием снаряжения (верёвки). Организация движения группы в лесном массиве. Движение по дорогам. Техника преодоления простых водных преград (ручей, лужа), склонов, спусков. Техника подъема, траверса и спуска по склонам с использованием альпенштоков, с использованием судейских перил спортивным способом, преодоления склонов «серпантинном». Переправа через условное болото по кочкам. Соблюдение правил безопасности при преодолении препятствий.

Практика – 5 часов. Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствий (без снаряжения, со снаряжением). Отработка передвижения юных туристов: спусков, подъёмов, преодоления простых водных преград, канав, завалов. Отработка передвижения по слабопересечённой и равнинной местности. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий без снаряжения и со снаряжением. Отработка движения по лесным массивам,

песчаным склонам, дорогам, тропам, вдоль шоссе. Преодоление спусков и подъемов с использованием различной техники.

Контроль: анализ выполнения заданий по преодолению простых препятствий с учетом требований безопасности; спортивная игра «Турград».

Формы организации занятий: комбинированные занятия, практические занятия на местности, занятия с элементами соревновательной деятельности.

1.4. Туристские узлы и их применение – 10 часов

Теория – 2 часа. Туристские узлы: «прямой», «проводник простой», «проводник восьмёркой», «удавка», «встречный», «стремя», «штык», «булинь», «встречный», «карабинная удавка», «ткацкий». Плетение косички. Их свойства, назначение и применение юными туристами в туристских прогулках (походах). Требования к качеству вязания узлов. Маркировка верёвки для транспортировки. Узлы, применяемые для крепления верёвки к опоре.

Практика – 8 часов. Выполнение узлов по названию и по их назначению. Выполнение заданий по креплению и маркировке верёвки.

Контроль: анализ качества вязания узлов при выполнении специальных упражнений, при выполнении упражнений и тестовых заданий в природной среде при прохождении полосы препятствий, в походах, экспедициях.

Кроссворд «Туристские узлы». Викторина «Плетение туристских узлов».

Формы организации занятий: занятия-практикумы, занятия на местности, занятия с элементами соревновательной деятельности.

2. Основы топографии и ориентирования – 18 часов

2.1. Условные топографические знаки – 6 часов

Теория – 2 часа. Условные знаки топографических карт: масштабные и немасштабные. Условные обозначения спортивных карт. Обязанности топографа туристской группы.

Практика – 4 часа. Рисовка условных знаков спортивных и топографических карт. Игра «Собери карту» (по образцу/без образца, без хронометража/ на время). Движение по спортивной карте с использованием форм рельефа и линейных ориентиров.

Контроль: топографическая переключка, рисовка нитки движения группы в условных знаках, определение точки стояния (местонахождения) группы (участника, объекта).

Формы организации занятий: занятия-практикумы на местности, занятие-конкурс, соревнования.

2.2. Ориентирование по плану и карте – 6 часов

Практика – 6 часов. Отработка навыков чтения плана местности (спорткарты) и карты. Ориентирование по плану, карте по сторонам горизонта, по солнцу, по рельефу, по предметам (объектам растительного и животного мира, по местным признакам) и линейным ориентирам на местности с использованием дорожно-тропиночной сети на территории МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность», в лесной зоне, на территории города Заречного. Создание плана холма и ямы по горизонталям с помощью нескольких стёкол и маркеров. Формирование умений читать рельеф по спортивной или простейшей топографической карте. Формирование умений и навыков движения по плану (карте).

Контроль: наблюдение и анализ правильности выполнения заданий по ориентированию по разным признакам на основе плана или карты.

Формы организации занятий: занятие-объяснение, занятие-практикум.

2.3.Компас – 6 часов

Теория – 2 часа. Устройство для определения сторон горизонта, облегчающее ориентирование на местности. Величайшее изобретение древних китайцев – компас. История компаса. Виды компасов по принципу работы: магнитный, гирокомпас, электронный. Виды компасов по назначению: морские, геологические, спортивные, учебные. Азимут (0, 90, 180, 270). Принцип работы магнитного компаса. Возможные причины искажения показаний магнитного компаса.

Практика – 4 часа. Обсуждение книг, видеофильмов, герои которых пользуются компасом. Проведение опыта с намагниченной иглой. Определение сторон горизонта по компасу. Определение направлений С, З, Ю, В на КП. Определение направлений С, З, Ю, В на удалённые предметы во время туристской прогулки, похода. Ориентирование карты по компасу. Определение азимутов (0, 90, 180, 270) по карте и компасу, по транспортиру.

Контроль: наблюдение и анализ правильности выполнения заданий по определению направлений по компасу.

Формы организации занятий: занятие-презентация, практические занятия на местности.

3. Основы выживания – 18 часов.

3.1. Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера и меры по спасению – 6 часов

Теория – 2 часа. Смерчи, ураганы, штормы. Сильный снегопад и оледенение. Гроза. Лесные пожары. Землетрясения и извержение вулканов. Засуха.

Практика – 4 часа. Просмотр видеофильмов, «спасательные работы» с использованием средств связи, знаков и сигналов спасения.

Контроль: выполнение упражнений с использованием знаков и сигналов спасения.

Формы организации занятий: занятие с элементами видео, занятия на местности, занятия с элементами соревновательной деятельности.

3.2. Выживание при чрезвычайных ситуациях антропогенного характера, аварии на химических и других опасных предприятиях – 6 часов.

Теория – 2 часа. Чрезвычайные ситуации антропогенного характера. Краткая характеристика химических аварий. Очаг химических аварий. Зона загрязнения. Проведение санитарно-гигиенических мероприятий при химических авариях.

Практика – 4 часа. Просмотр видеофильмов, создание презентаций «Химические аварии».

Контроль: оценка презентаций.

Формы организации занятий: занятие с элементами видео.

3.3. Безопасность в городе и домашней среде – 6 часов.

Теория – 2 часа. Безопасность на дорогах, в общественном транспорте, в домашней среде, при террористических актах.

Практика – 4 часа. Разработка памяток «Безопасные дороги», «Действия при угрозе террористического акта».

Контроль: викторина «Мы ЗА безопасность!»

Формы организации занятий: практические занятия, комбинированные занятия.

4. Основы медицинских знаний – 18 часов

4.1. Кровотечение – 6 часов

Теория - 2 часа. Кровеносная система, её роль в обеспечении жизнедеятельности организма человека. Виды кровотечений. Правила оказания первой медицинской помощи при кровотечениях. Жгут. Способы временной остановки кровотечений. Наложение жгута. Профилактика травматических поражений с кровотечениями.

Практика – 4 часа. Отработка алгоритма действий при кровотечении.

Контроль. Деловая игра «Айболит»

Формы организации занятий: комбинированные занятия с элементами игры.

4.2. Переломы – 6 часов

Теория – 2 часа. Опорно-двигательный аппарат человека, его функции. Повреждения костей. Виды переломов. Признаки перелома. Первая медицинская помощь при переломах, вывихах суставов, травмах связок. Шина. Наложение шины с использованием подсобных материалов в походных условиях. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата.

Практика – 4 часа. Тренировка в наложении шины и транспортировке пострадавшего в безопасное место.

Контроль. Деловая игра «Айболит»

Формы организации занятий: комбинированные занятия с элементами сюжетной игры.

4.3. Поражения электрическим током в природной среде – 6 часов.

Теория – 2 часа. Природные явления гром и молния. Причины возникновения электрического разряда в атмосфере. Удар молнии о земную поверхность. Поражение человека электрическим разрядом молнии. Признаки поражения молнией и правила оказания первой медицинской помощи. Профилактика электротравм, в том числе в природной среде.

Практика – 4 часа. Отработка алгоритма действия при поражении электрическим разрядом молнии в природной среде.

Контроль. Викторина «Что надо знать об ударе молнии».

5. Краеведение – 22 часа

5.1. Культурное наследие края – 22 часа

Теория – 4 часа. Культурное наследие Пензенской области. Пензенская область – родина великих русских писателей В.Г. Белинского, А.Н. Радищева, М.Ю. Лермонтова, М.Е. Салтыков-Щедрин, А.И. Куприн, В.О. Ключевский, Н. С. Лесков. Знаменитый художественный деятель - К. А. Савицкий. Новодевичий Троице-Сканов монастырь. Оленевка. Семиключье. Абашево. Многонациональный состав населения области. Обряды, народные праздники Пензенского края. Народные промыслы Пензенской области: пуховязание, абашевская игрушка, лозоплетение. Традиции празднования Дней города Пензы, Заречного.

Практика – 18 часов. Посещение культурно-исторических комплексов, экскурсии в «Музей одной картины», музей им. К.А. Савицкого, музей Народного творчества музея-заповедника «Тарханы», усадеб Аблязовых-Радищевых, Голицино, Куракино, Опалиха, музея В.Г. Белинского. Просмотр видеофильмов, презентаций о памятниках культуры Пензенского края. Выездные экскурсии, в том числе по области, городу Пензе, по городу Заречному.

Контроль: выполнение творческих поисковых заданий, возможные темы: «История памятника Первопоселенцу», «Улицы Заречного», «Знаменитые уголки родного края».

Формы организации занятий: занятия-экскурсии по городу, области, в музеи области, по историческим местам, занятия с элементами исследовательской, поисковой деятельности.

6. Общефизическая подготовка – 52 часа

Теория – 8 часов. Общефизические упражнения для избирательного воздействия на отдельные группы мышц. Разновидности упражнений на развитие двигательных качеств мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног, упражнения для развития групп мышц, принимающих основную нагрузку, упражнения на спортивных снарядах, упражнения на развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости. Общефизические упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, мышечной силы, гибкости. Упражнения с тяжестями. Жим: простой, сидя, лёжа.

Практика – 44 часа. Чередование бега и ходьбы. Передвижения по пересечённой местности в пешем порядке и на лыжах (кроссовый бег, марш-броски). Упражнения с тяжестями: упражнения с гирей: рывок, толчок. Упражнения на преодоление собственного веса. Развитие мышц пояса нижних конечностей: четырёхглавая мышца плеча, мышца задней поверхности бедра, икроножная мышца, большая и малая ягодичная мышцы. Развитие мышц спины: длинные спинные мышцы, широчайшая мышца спины. Развитие мышц живота: прямая мышца живота, наружная косая мышца живота. Силовая и наращивающая мощь система. Использование системы пирамиды.

Форма занятий: учебно-тренировочные занятия.

Контроль: анализ качества выполнения упражнений ОФП, сдача контрольных нормативов.

7. Основы самообороны – 24 часа

7.1. Ударные поверхности и уязвимые части тела человека – 8 часов.

Теория – 2 часа. Виды воздействия на уязвимые частей тела и их последствия. Разрешенные и запрещенные воздействия в основных спортивных единоборствах.

Практика – 6 часов. Анатомическое обоснование ударных воздействий; наиболее уязвимые поверхности человеческого тела. Использование ударных поверхностей по уязвимым местам на теле человека в различных боевых единоборствах. Ответственное поражение уязвимых зон на теле человека. Ознакомление и бесконтактное изучение ударов ребром ладони, локтем, головой, коленом, носком стопы, пяткой.

7.2. Удары – 8 часов.

Теория – 2 часа. Характеристика основных ударов из различных спортивных и боевых единоборств. Варианты выполнения ударов в различных популярных

видах единоборств. Факторы и закономерности, влияющие на силу и точность удара. Биомеханические основы выполнения ударов.

Практика – 6 часов. Постановка правильной техники удара (прямые, боковые, кроссовые, снизу). Отработка ударов по лапам, боксерским мешкам, макеварам. Стояние в упоре лежа на пальцах, кулаках, запястьях, прокатывание твердого валика по предплечьям. Учебные бои и спарринги.

Форма занятий: учебно-тренировочные занятия.

Контроль: анализ качества выполнения упражнений, сдача нормативов.

7.3. Серии ударов, «бой с тенью» -8 часов.

Практика – 8 часов. Постановка правильной техники одиночных и двухударных комбинаций разнотипных ударов руками и ногами. Отработка одиночных и двухударных комбинаций разнотипных ударов руками и ногами. Отработка ударов по лапам, боксерским мешкам, макеварам. Спарринги с воображаемым соперником.

Форма занятий: учебно-тренировочные занятия.

Контроль: анализ качества выполнения упражнений, сдача нормативов.

8. Музейная деятельность – 18 часов.

8.1. История российской армии – 6 часов.

Военно-воздушные силы.

Теория – 2 часа. Функции военно-воздушных сил: разведка, защита городов от авианалетов врагов, доставка пехоты и грузов (имущества, вооружения), борьба с противником, находящимся в космосе, воздушном пространстве, на земле, на поверхности моря и под водой; Военно-воздушные войска России одни из самых мощных в мире, благодаря постоянному изобретению новых моделей военных самолетов и вооружения. Виды сил авиации в военно-воздушных силах: дальняя (стратегическая), фронтовая, военно-транспортная и санитарная. ВДВ - высокомобильный род войск быстрого реагирования, предназначенный для охвата противника по воздуху и ведения боевых и диверсионных действий в его тылу. Отличительные особенности, воинские звания, знаки отличия воздушно-десантных войск. Первое применение воздушного десанта в истории военного дела в 1929 г. 2 августа – День Воздушно-десантных войск. Девиз «Никто, кроме нас!» Участие ВДВ в Афганской войне. Самая массовая боевая воздушно-десантная операция - 5-я Панджшерская операция в мае-июне 1982 года.

Практика – 4 часа. Военно-спортивная игра «Десантники», военизированные игры на местности, посещение городского музейно-выставочного центра, музея МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность». Подготовка и проведение экскурсии по

экспозиции музея МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность», посвящённой Афганской войне.

Контроль: терминологический диктант на знание воинских званий и знаков отличия, анализ участия в играх, анализ подготовки и проведения экскурсии по музею МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность».

Формы организации занятий: занятие-игра, занятие-беседа, занятия-экскурсии.

8.2. Истории российских войн – 6 часов.

Афганская война.

Теория – 2 часа. Участие СССР в Афганской войне в 1979-1989 годах. Цель - помощь братскому народу, защита границ своей страны. 15 февраля – День памяти воинов-интернационалистов. Память о войне и погибших героях. Воинский долг. Воспитанники МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность» и городской школы 226, погибшие при исполнении воинского долга в Афганистане - Валерий Бурма (14.07.1985) и Сергей Кляузов (6.02.1987). Посмертная награда героям – «Орден Красной звезды». Общественная организация «Воинское братство» в городе Заречном, её проект «Растим патриотов».

Практика – 4 часа. Посещение школьной (городской) библиотеки, поиск интересной, ранее неизвестной информации об участии воинского контингента СССР в военных действиях в Афганистане. Чтение книг об Афганской войне, поиск информации о героях-земляках. Обсуждение материалов. Встречи с ветеранами Афганской войны, представителями общественной организации «Воинское братство». Просмотр видеофильмов о войне в Афганистане. Акции: «Помни о войне» «Герои и подвиги в наше время», «Мать героя». Возложение цветов, экскурсия в Музей ВДВ МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность», школьный музей МБОУ СОШ 226 в городе Заречном, возложение цветов, участие в митингах возле монумента, посвященного памяти обучающихся МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность», погибших при исполнении воинского долга. Участие в городском митинге в "День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества".

Контроль. Анализ участия учащихся в общественно-полезных акциях, выполнение творческих работ на темы: «Что такое интернационалист», «Как я понимаю подвиг», «Герой нашего времени»; анализ участия в поисковой акции при создании «Книги Памяти».

Формы организации занятий: занятие-беседа, занятие-встреча, видео просмотр, занятия с элементами поисковой деятельности, экскурсия, общественно-полезная акция «Семье погибшего героя».

8.3. История боевых наград – 6 часов.

Награды периода СССР

Теория – 2 часа. Награды СССР: знак «Воину-интернационалисту» (1988 год), «Орден Ленина» (1930 год), «Орден Красного знамени» (1924 год), «Орден Красной звезды», ордена I-III степени «За службу Родине в Вооружённых силах» (1974 год). Награды Демократической республики Афганистан.

Практика – 4 часа. Поиск информации об орденах и медалях, подготовка сообщений на темы: медаль "За отличие в охране государственной границы СССР" (1950 год), медали «От благодарного афганского народа» (1988 год), медаль «За отличие в воинской службе» I-II степени (1974 год).

Контроль: дидактическая игра «Ордена и медали»; анализ подготовки сообщений и выступлений об истории наград.

Формы организации занятий: занятие-презентация, занятие с элементами поисковой деятельности, занятие-игра.

9. Соревнования, восстановительные мероприятия – 48 часов

Практика – 48 часов. Участие в соревнованиях внутри на уровне города. Комплекс восстановительных мероприятий. Организация восстановительных процедур: прогревание, закаливание (обтирание, контрастный душ), самомассаж, чаепитие.

Контроль: анализ участия в соревнованиях, восстановления работоспособности.

Формы организации занятий: Контроль выполнения комплекса восстановительных мероприятий.

10. Контрольные мероприятия – 4 часа

Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития, определение уровня обученности.

Контроль. Входное тестирование и диагностика. Выявление психолого-педагогического портрета окружения учащихся. Занятия на местности. Проведение в игровой (состязательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития учащихся.

Констатирующее тестирование и диагностика. Занятия на местности. Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития учащихся за год.

Формы организации занятий: контрольные занятия, занятия-тестирования.

2.4 Учебно-тематический план и содержание 4 года обучения.

№	Раздел	№	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1.	Начальная туристская подготовка (30 часов)	1.1.	Виды спортивно-оздоровительного туризма	10	-	10	тестовый опрос
		1.2.	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	10	1	9	анализ подготовки
		1.3.	Палатки и укрытия	10	1	9	анализ

2.	Основы топографии и ориентирования (18 часов)	2.1.	Туристские схемы и карты	6	1	5	практ. работа
		2.2.	Ориентирование по компасу	6	-	6	игра на местности
		2.3.	Ориентирование по компасу и карте	6	1	5	игра
3.	Основы выживания (18 часов)	3.1.	Причины экстремальных ситуаций в природе.	6	2	4	решение задач
		3.2.	Условия автономного выживания в дикой природе	6	2	4	тест
		3.3.	Питание в условиях автономного выживания	6	2	4	опрос
4.	Основы медицинских знаний (18 часов)	4.1.	Основы ЗОЖ	6	2	4	анализ, набл-е
		4.2.	Несчастные случаи на воде	6	2	4	опрос
		4.3.	Шок	6	2	4	практ. работа
5.	Краеведение (22 часа)	5.1.	Промышленность и индустрия области	22	2	20	тест
6.	Общая физическая подготовка			52	-	52	сдача КЗС
7.	Основы самообороны (24 часов)	7.1.	Защита от ударов невооруженного противника	8	-	8	выполн. упражнений
		7.2.	Защита от группового нападения	8	1	7	выполн. упражнений
		7.3.	Использование подручных средств в приемах самообороны	8	1	7	выполн. упражнений
8.	Музейная деятельность (18 часов)	8.1.	История российской армии: военно-морской флот	6	2	4	диктант
		8.2.	История российских войн: военные локальные конфликты	6	2	4	тестовый опрос
		8.3.	История боевых наград: награды России	6	2	4	анализ участия
9.	Соревнования, восстановительные мероприятия			48	-	48	сдача КЗС
10.	Контрольные мероприятия			4	2	2	диагностика
Всего				252	28	224	

Содержание учебного плана 4 года обучения.

1. Начальная туристская подготовка – 30 часов.

Виды спортивно-оздоровительного туризма – 10 часов.

Практика – 10 часов. Пешеходный, горный, водный, лыжный, спелеотуризм, велосипедный, парусный, авто мототуризм, конный и их сочетания. По возрастному признаку: детский, юношеский, молодежный, взрослый, среди пожилых, семейный, разновозрастной. Цели: спортивная, познавательная, учебная, исследовательская, экологическая направленность и их сочетание. По типу мероприятий при организации и проведении: путешествия, спортивные

походы, соревнования, слеты, экспедиции, экстремальные спортивные туры. Туристское снаряжение, средства передвижения и обеспечения безопасности, туристские полигоны, приюты, турбазы, станции юных туристов и туристские клубы. Преодоление естественных препятствий с минимальными затратами сил и максимальным обеспечением безопасности. Оздоровительный эффект ходьбы и естественное благотворное влияние природной среды. Расширение краеведческого кругозора. Организация практической деятельности, направленной на оздоровление, восстановление сил, улучшение медико-физиологических данных посредством изменения форм деятельности, дозированного движения, рационального питания, нервной разгрузки, повышения адаптации к непривычным условиям, психическое совершенствование и эмоциональное обогащение внутреннего мира учащихся, воспитание решительности, смелости, уверенности в себе, ответственности. Отработка практических навыков в преодолении препятствий, овладении техникой передвижения с преодолением препятствий природной среды пешком и на лыжах.

Контроль: тестовый опрос по теории спортивно-оздоровительного туризма, анализ туристской деятельности.

Формы организации занятий: занятие-игра, занятие-соревнование.

1.2. Индивидуальный и групповой ремонтный набор – 10 часов.

Теория – 1 час. Состав ремонтного набора: иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и прочее. Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

Практика – 9 часов. Игра-соревнование «Качественный ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания, пришивания пуговиц и пр.).

Контроль: анализ подготовки ремонтного набора, организации ремонтных работ.

Формы организации занятий: занятие-игра, занятие-практикум.

1.3. Палатки и укрытия – 10 часов

Теория – 1 час. Виды палаток. Устройство палаток и их назначение. Способы установки палаток (стойки и колышки, стойки и местные опоры, подвешивание). Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка (снятие) палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы. Правила ухода за палаткой. Защита палаток от дождя. Обязанности дежурных по

палатке. Простейшие укрытия: шалаш, навес, ветрозащитная стенка и правила их изготовления.

Практика – 9 часов. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Выбор места, монтаж (демонтаж) палаток в различное время года «Двускатная» и «Зима», шалаша, навеса.

Контроль: опрос, выполнение заданий по подготовке палатки к транспортировке, монтажу (демонтажу) палатки.

Формы организации занятий: занятие-инструктаж, практические занятия.

2. Основы топографии и ориентирования – 18 часов

2.1. Туристские схемы и карты - 6 часов

Теория – 1 час. Схемы и карты для районов, по которым пролегают маршруты туристских групп. Отражение в топографических материалах элементов культурного и природного наследия местности. Знакомство с памятниками истории и культуры, местами жизни и деятельности выдающихся людей, уникальными природными комплексами. Информация об инфраструктуре: гостиницы и кемпнотели, места отдыха, сеть автомобильных и железных дорог, крупные населенные пункты, станции техобслуживания, речная сеть и границы лесных массивов.

Практика – 5 часов. Составление схемы туристского маршрута города Заречного. Отработка навыков чтения туристских схем и карт.

Контроль: анализ качества выполнения заданий по составлению и движению по туристским схемам и картам.

Формы организации занятий: занятие-объяснение, практические занятия на местности.

2.2. Ориентирование по компасу–6 часов

Практика – 6 часов. Роль компаса в туристском походе. Ориентирование компаса. Азимут. Магнитный азимут. Определение азимута на предметы с помощью компаса. Правила работы с компасом. Определение азимутов (0, 90, 180, 270) на КП, расположенных в парковой, лесистой местности, на равнинной местности, на водоёме. Определение азимута на удаленные предметы во время туристского похода. Отработка умений движения по азимутам (0, 90, 180, 270).

Контроль: игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).

Формы организации занятий: занятие с элементами презентации, занятие-соревнование,

Опрактические занятия на местности, занятие-игра.

2.3. Ориентирование по компасу и карте – 6 часов

Теория – 1 час. Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование карты по предметам, объектам, звёздам и линейным ориентирам на местности. Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний и азимутов по карте.

Практика – 5 часов. Отработка умений, формирование навыков работы с картой и компасом. Измерение расстояний. Чтение и движение по карте и при помощи компаса.

Контроль: анализ правильности выполнения заданий на движение по карте при помощи компаса на местности.

Формы организации занятий: практические занятия на местности, занятия с элементами соревновательной деятельности.

3. Основы выживания – 18 часов

3.1. Причины экстремальных ситуаций в природе– 6 часов.

Теория – 2 часа. Основные виды экстремальных ситуаций в природе и их причины.

Практика – 4 часа. Решение и анализ ситуационных задач

Контроль: качество решенных ситуационных задач

Формы организации занятий: занятие-путешествие, практические занятия.

3.2. Условия автономного выживания в дикой природе– 6 часов.

Теория – 2 часа. Особенности автономного существования в лесисто-болотистой местности, в арктических, субарктических зонах и условиях зимы. Особенности автономного существования на море. Особенности автономного существования в пустыне. Особенности автономного существования в джунглях.

Практика – 4 часа. Создание презентаций и мини-проектов по заданным условиям.

Контроль: защита мини-проектов.

Формы организации занятий: занятие-демонстрация, практические занятия.

3.3. Питание в условиях автономного выживания– 6 часов.

Теория – 2 часа. «Резерв трех суток», охота, рыбная ловля, растительное питание. Обеспечение водой.

Практика – 4 часа. Создание презентаций и мини-проектов «Фильтрация воды», «Добывание воды», «Изготовление удочки».

Контроль: защита мини-проектов.

Формы организации занятий: занятие-демонстрация, практические занятия.

4. Основы медицинских знаний – 18 часов

4.1. Основы ЗОЖ – 6 часов

Теория - 2 часа. Сохранение здоровья. Понятие ЗОЖ (здорового образа жизни). Составляющие ЗОЖ. Негативные зависимости. Влияние алкоголя, никотина, наркотиков на организм подростка.

Практика – 4 часа. Демонстрация принципов ЗОЖ. Акция «Мы за здоровый образ жизни!»

Контроль: наблюдение за отношением учащихся к негативным зависимостям, кроссворд «Великая ценность - жизнь!»

Формы организации занятий: занятие-беседа, акция.

4.2. Несчастные случаи на воде – 6 часов

Теория – 2 часа. Водоём – территория повышенной опасности. Правила поведения на водных объектах. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде. Первая помощь утопающему. Основные принципы реанимации. Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации. Профилактика несчастных случаев на воде.

Практика – 4 часа. Формирование и отработка умений проведения сердечно-лёгочной реанимации.

Контроль: сюжетная игра «Ускоренная помощь».

Формы организации занятий: занятие с элементами видеодемонстрации, практические занятия.

4.3. Шок – 6 часов.

Теория – 2 часа. Шок на фоне травмы. Профилактика шока. Характеристика шокового состояния. Опасность и последствия шока. Диагностика и борьба с шоком в походных условиях. Необходимость срочной доставки в лечебное учреждение. Противошоковая терапия.

Практика – 4 часа. Выполнение тестовых заданий.

Контроль: викторина «Что такое шок»

Формы организации занятий: комбинированные, практические занятия.

5. Краеведение – 22 часа

5.1. Промышленность и индустрия области – 22 часа

Теория – 2 часа. Пищевая промышленность. Развитое животноводство (птицефабрика и другое), растениеводство. Промышленность Пензенской области. Самая развитая отрасль - машиностроение. Производство вычислительных электронных машин, ламп, медицинского и другого технического оборудования на заводах Пензы. Никольский хрустальный завод. Производство обоев и тетрадей на бумажной фабрике «Маяк». Фабрика

игрушек города Пензы. Фабрика пианино. Градообразующее предприятие города Заречного ФГУП ФНПЦ ПО «Старт» им. М.В. Проценко.

Практика – 20 часов. Просмотр видеоматериалов, экскурсия в музейно-выставочный центр ФГУП ФНПЦ ПО «Старт» им. М.В. Проценко, на фабрику игрушек города Пензы. Поездка, экскурсия в Музей хрусталя г. Никольск.

Контроль: выполнение творческих поисковых заданий, возможные темы: «Пищевая промышленность Пензенского края», «История завода ВЭМ».

Формы организации занятий: занятия-экскурсии по городу, области, на предприятия области и города, занятия с элементами исследовательской, поисковой деятельности.

6. Общая физическая подготовка – 52 часа.

Практика – 52 часа. Бег на 30, 60 и 100 м. Кросс от 500 до 3000 м. Прыжки в длину и высоту. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание набивных мячей и ядер различными способами. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, регби (упрощенное). Упражнения со штангой, занятия на тренажерных снарядах. Совершенствование общей и специальной физической подготовки, выработка выносливости, ловкости, силы, равновесия.

Контроль: анализ правильности выполнения заданий и физических упражнений.

Формы организации занятий: тренировочные занятия, занятия с игровой деятельностью.

7. Основы самообороны – 24 часа.

7.1. Защита от ударов невооруженного противника -8 часов.

Практика – 8 часов. Наиболее распространенные защиты от ударов руками и ногами. Биомеханические основы выполнения ударов. Характеристика способов освобождения от ударов невооруженного противника, используемых в карате, айкидо, джиу-джитсу и других наиболее популярных видов единоборств. Использование ранее разученной техники перемещений, уклонов, нырков, болевых приемов, бросков, уязвимых частей тела и ударных поверхностей в приемах защиты от ударов.

Контроль: анализ качества выполнения упражнений.

Форма занятий: учебно-тренировочные занятия.

7.2. Защита от группового нападения – 8 часов.

Теория – 1 час. Цели и задачи группового нападения, психологические особенности поведения нападающих и защищаемого. Характеристика

приемов самозащиты от группового нападения, практикуемых в популярных видах единоборств.

Практика – 7 часов. Техника защиты от группового нападения. Особенности тактики защиты от группового нападения. Отработка различных комбинаций для проведения удержаний, контрприемов, работа на манекенах.

Контроль: анализ качества выполнения упражнений.

Форма занятий: учебно-тренировочные занятия.

7.3. Использование подручных средств в приемах самообороны -8 часов.

Теория – 1 час. Наиболее распространенные подручные средства, используемые для самообороны и варианты их использования.

Практика – 7 часов. Особенности техники выполнения приемов самозащиты с использованием подручных средств. Характеристика приемов самозащиты с использованием подручных средств, практикуемых в популярных видах единоборств. Выполнение приемов самозащиты с использованием подручных средств.

Контроль: анализ качества выполнения упражнений.

Форма занятий: учебно-тренировочные занятия.

8. Музейная деятельность – 18 часов.

8.1. История российской армии – 6 часов.

Военно-морской флот.

Теория – 2 часа. Задачи военно-морского флота России: борьба против военно-морских сил противника; нарушение морских коммуникаций противника; защита своих морских коммуникаций; оборона своего побережья с морского направления; защита судов от морских пиратов. Надводный и подводный флот. 5 военных флотов России: Северный, Тихоокеанский, Черноморский, Балтийский и Каспийский. Современное оснащение и боеспособность ВМФ России. Четвёртое воскресенье июля – День ВМФ России.

Практика – 4 часа. Военно-спортивная игра «Морская пехота», военизированные игры на местности, посещение городского музейно-выставочного центра, музея МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность». Подготовка и проведение экскурсии по экспозиции музея МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность», посвящённой военным локальным конфликтам на территории Абхазии, в Чеченской республике.

Контроль: аналитический опрос, анализ участия в играх, анализ подготовки и проведения экскурсии по музею МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность».

Формы организации занятий: занятие-игра, занятие-беседа, занятия-экскурсии.

8.2. Истории российских войн – 6 часов.

Военные локальные конфликты.

Теория – 2 часа. Участие российских войск в вооружённых локальных конфликтах на территории стран СНГ: грузино-абхазская война 1992-1993 годов; первая (1994-1996 годы) и вторая чеченская война - контртеррористическая операция (1999-2009 годы). Межнациональная рознь и этнические конфликты по разделу территории. Вооружённые конфликты и погибшие герои. Исполнение воинского долга. Воспитанники МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность», погибшие при исполнении воинского долга в Абхазии – Михаил Рябов (5.05.1971- 8.11.1992); в Чеченской республике – Александр Екимов (23.09.1982-19.08.2002). Посмертные награды героям: М.Рябову - «Орден Красной звезды», А. Екимову – медаль «За отвагу». Евгений Родионов, уроженец села Чибирлей Кузнецкого района Пензенской области (23.05.1977-23.05.1996) – воин-мученик, символ мужества, чести и верности православной вере. Посмертно награждён «Орденом Мужества» и орденом «Слава России». Роль общественной организации «Воинское братство» в увековечении памяти погибших героев. Городской турнир «Чтобы помнили...», посвящённый памяти воспитанников центра «Юность», погибших при исполнении воинского долга.

Практика – 4 часа. Посещение школьной (городской) библиотеки, поиск интересной, ранее неизвестной информации об участии в локальных военных конфликтах. Чтение книг о военных действиях в период локальных конфликтов на территории стран СНГ, поиск информации о героях-земляках. Обсуждение материалов. Встречи с представителями общественной организации «Воинское братство», участниками локальных вооружённых конфликтов. Просмотр видеоматериалов. Акции: «Герои и подвиги в наше время», «Мать героя». Возложение цветов, экскурсия в Музей МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность», к памятнику «Свеча Памяти» в городе Кузнецке, возложение цветов, участие в митингах возле монумента, посвященного памяти воспитанников МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность», погибших при исполнении воинского долга. Участие в городском митинге в "День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества".

Контроль: Анализ участия обучающихся в общественно – полезных акциях, выполнение творческих работ на темы: «Что такое интернациональный долг», «Долг и вера», «Герой нашего времени»; анализ участия в поисковой акции при создании «Книги Памяти».

Формы организации занятий: занятие-беседа, занятие-встреча, видео просмотр, занятия с элементами поисковой деятельности, экскурсия, общественно - полезная акция «Семье погибшего героя».

8.3. История боевых наград – 6 часов.

Награды России

Теория – 2 часа. Государственные награды Российской Федерации- высшая форма поощрения граждан за выдающиеся заслуги в защите Отечества, государственном строительстве, экономике, науке, культуре, искусстве, воспитании, просвещении, охране здоровья, жизни и прав граждан, благотворительной деятельности и иные выдающиеся заслуги перед государством. Медаль «Золотая Звезда» Героя Российской Федерации — знак особого отличия за выдающиеся заслуги перед государством и народом, связанные с совершением героического подвига и за личное мужество на государственной службе. «Орден Мужества»(1994 год) — общегражданская награда за самоотверженность, мужество и отвагу, за смелые и решительные действия, совершенные при исполнении воинского, гражданского или служебного долга в условиях, сопряжённых с риском для жизни.

Практика – 4 часа. Поиск информации об орденах и медалях, подготовка сообщений на темы: орден «За военные заслуги» (1994 год), «Орден Жукова» (1994 год) — военная награда для лиц высшего офицерского состава за заслуги в разработке и проведении крупных военных операций; орден «Слава России» (1999 год); медаль «Подводные силы ВМФ» (2012 год); медаль «За службу в морской пехоте (2005 год).

Контроль: тестовый опрос «Ордена и медали»; анализ подготовки сообщений и выступлений об истории наград.

Формы организации занятий: занятие-презентация, занятие с элементами поисковой деятельности.

9. Соревнования, восстановительные мероприятия – 48 часов.

Практика – 48 часов. Участие в соревнованиях на уровне города и области. Комплекс восстановительных мероприятий. Организация восстановительных процедур: прогревание, закаливание (обтирание, контрастный душ), самомассаж, чаепитие.

Контроль: анализ участия в соревнованиях, восстановления работоспособности.

Формы организации занятий: Контроль выполнения комплекса восстановительных мероприятий.

10. Контрольные мероприятия – 4 часа

Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития, определение уровня обученности.

Контроль. Входное тестирование и диагностика. Выявление психолого-педагогического портрета окружения учащихся. Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся. Занятия на местности. Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития учащихся.

Констатирующее тестирование и диагностика. Занятия на местности. Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального уровня развития учащихся за год.

Формы организации занятий: занятие-тестирование, контрольное занятие.

Календарный учебный график разработан в соответствии с нормами СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки и уровня сложности).

Позиции	Заполнить с учётом срока реализации ДООП
	4 года обучения
Количество учебных недель.	42
Даты начала и окончания учебного года.	с 01.09.2022 по 30.06.2023
Сроки промежуточного мониторинга	Последняя неделя декабря, первая неделя января
Сроки итогового мониторинга	Последняя неделя мая, первая неделя июня

Календарные учебные графики по годам обучения представлены в Приложении №2.

3. Комплекс организационно-педагогических условий.

3.1 Методическое обеспечение программы.

Организационно-методическое обеспечение:

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств подростков, на решение их индивидуально личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности. Но главным образом, на поддержку подростка, имеющего проблемы психического, социально-бытового или социально-экономического плана.

Важнейшее требование к занятиям:

- дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
- формирование у подростков навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

Методы, используемые в процессе обучения

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему упражнений и тренировок.

Рассмотрим более подробно используемые методы организации деятельности по программе.

Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.

Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п. Может сопровождаться показом.

Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных умений, знаний и навыков.

Метод состязательности – поддержание у учащихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация достижений обучаемых, определение ошибок и путей их исправления.

Анкетирование, опрос учащихся позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств, обучающихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на обучающихся.

Работа с родителями (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа) дает возможность для согласованного воздействия на обучаемого, педагогов и родителей.

Основными формами обучения являются:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- военно-спортивные игры, конкурсы, викторины, турниры;
- встречи с ветеранами военной службы, ветеранами боевых действий.

Воспитательная работа.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование у ребёнка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни. Педагог должен создавать благоприятную и доброжелательную обстановку на занятиях, знать своих обучающихся, их характер, слабые и сильные стороны, успеваемость, условия жизни. Применяя те или иные средства и методы воспитания, педагог сможет исходить из индивидуальных особенностей детей, учитывать возрастные рамки развития ребёнка.

Формы организации воспитательной работы:

- беседы с воспитанниками;
- встречи с интересными людьми;
- культурно-массовые мероприятия (конкурсы, эстафеты и др.)
- поддержание традиций объединения и учреждения.

Большую помощь в воспитательной работе педагога может оказать дружный коллектив. Поэтому надо стремиться создать такой коллектив, через который можно было бы решить поставленные задачи. В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывает посещаемость, чёткое и организованное проведение занятий. Одновременно с этим у учащихся надо развивать любовь к Родине, преданность своему Отечеству, стремление служить его интересам и готовность к его защите. Патриотическое воспитание в настоящее время рассматривается как одно из наиболее приоритетных направлений работы учреждения. В целях решения задач патриотического воспитания в учреждении проводятся встречи с ветеранами военных действий, экскурсии в музей, созданный в учреждении, участие в ежегодных турнирах «Чтобы помнили...», посвящённых памяти воинов, погибших при исполнении

воинского долга, участие в мероприятиях, которые проходят в рамках военно-патриотического месячника.

Первостепенная роль в воспитательной работе принадлежит педагогу. Если он имеет авторитет у учащихся, то они стремятся копировать его во всём. Педагог должен уметь интересно, правильно и эмоционально проводить занятие, чтобы учащиеся получили позитивный заряд и хорошее настроение. Данная работа способствует укреплению дисциплины и повышению авторитета педагога.

На протяжении всего образовательного процесса педагог решает задачу формирования личностных качеств, которые включают:

- эстетическое воспитание;
- воспитание трудолюбия;
- укрепление физического здоровья.

Воспитательная работа проводится не только с помощью целевых мероприятий, но и в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательных и восстановительно-оздоровительной деятельности.

Воспитательные средства

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация педагогического процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Важно поддерживать дружеские взаимоотношения среди учащихся, учить взаимопомощи, воспитывать добрые отношения в детском коллективе.

В рамках воспитательных мероприятий проводится большая работа с родителями учащихся:

- организационные родительские собрания (два раза в год);
- родительские собрания информационного характера (по мере необходимости);
- индивидуальные беседы;
- совместные праздники с родителями и детьми.

Работа с родителями

Сроки	Вид деятельности
Сентябрь Май	Родительские собрания: 1. «Цель и задачи на предстоящий учебный год». 2. «Подведение итогов».
В течение года	Дни открытых дверей для родителей.
Сентябрь	1. Выборы родительского комитета.

В течение года	2. Участие родителей с детьми в мероприятиях МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность». 3. Посещение соревнований, турниров и общих родительских собраний МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность». 4. Консультации для родителей. 5. Привлечение родителей к формированию материально-технической базы объединения. 6. Участие родителей с детьми в трудовых десантах, субботниках.
----------------	---

Методическая работа

Сроки	Вид деятельности
Август-сентябрь	Работа над документацией:
Декабрь-апрель	1. Календарно-тематический план на текущий учебный год
В течение года	2. Отчеты о контрольных срезах знаний.
Май	3. Работа по оформлению журналов.
Сентябрь, январь, май	4. Самоанализ работы за учебный год
В течение года	5. Отчеты о статистических данных.
По графику	6. Разработка методической продукции в рамках реализуемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа психофизической подготовки»: конспекты занятий, методические рекомендации, методические разработки.
В течение года	7. Участие в семинарах.
	8. Изучение специальной литературы по профилю деятельности.

3.2 Условия реализации программы.

Для эффективного обеспечения программы необходимо наличие следующего материально-технического обеспечения:

1. Музейная комната военно-исторической направленности с оборудованием и экспонатами;
2. Учебный кабинет (включая типовую мебель), соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и технике безопасности;
3. Физкультурно-спортивный зал (от 15*12 м до 36*18 м) с оборудованием;
4. Спортивная площадка с плоскостными сооружениями, стрелковая зона с оборудованием и снаряжением на улице;
5. Раздаточный материал (условные знаки и обозначения топографических карт) (15 шт.);
6. Гантели (0,5-30 кг) (15 пар);
7. Гиря спортивная 16, 24, 32 кг. (6 шт.);
8. Аудиомагнитофон (или музыкальный центр) (1 шт.);
9. Скакалка (6 шт.);
10. Перекладина гимнастическая (турник) (1 шт.);
11. Гимнастическая стенка (или шведская стенка) (2 шт.);

12. Мат гимнастический (2 шт.);
13. Мяч футбольный (2 шт.);
14. Стойка для гантелей (1 шт.);
15. Макет ножа (15 шт);
16. Макеты автомата (Учебное стрелкового оружия -автомата Калашникова) (15 шт.);
17. Малокалиберная винтовка (6 шт.)
18. Расходные материалы (пули, мишени по нормативам);
19. Стойки для мишеней (6 шт.);
20. Компьютер персональный (1 шт.);
21. Многофункциональное устройство МФУ (черно-белая печать) (1 шт.);
22. Средства связи с выходом в сеть Internet у каждого обучающегося;
23. Облучатель бактерицидный (1 шт.).

Кадровые условия реализации программы.

Согласно Профессиональному стандарту № 513 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (в соответствии с Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н) по данной программе могут работать педагоги дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту.

3.3 Информационное обеспечение.

Литература для педагога:

1. Аппенянский А. И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М.: ЦРИБ, 2008.
2. Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. - М.: ЦРИБ, 2010.
3. Багаутдинова Ф. Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М., 2004.
4. Багаутдинова Ф. Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов: Пособие для учителя.- М.: Турист, 2008.
5. Бардин. К. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 2011.
6. Барышева Ю. А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. - М., 2007.
7. Воронов Ю. С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков.- М.: Турист, 2010.
8. Ганиченко Л. Г. Котелок над костром. - М.: Изд. дом «Вокруг света», 2004.
9. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт, 2005.
10. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. -2-е'изд., испр., доп. и перераб. - М.: Просвещение, 2001.
11. Вельмякин В.Н. Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск. - Рязань, 1993.
12. Верхошанский В.Я. Общефизическая подготовка. Методические рекомендации. - М.: ГЦОЛИФК, 1982.

13. Гуков Л.К. Спортивное единоборство. - Минск, 1997..
14. Лысенко В.Л. Бокс. Основы мастерства. - М., 1994. 5.
15. Матвеев М.Н. Кикбоксноги. Техника и тактика. - М., 1993.
16. Махито Ого. Дзюдо. - Ростов-на Дону, 1996.
17. Методические рекомендации инструктору армейского рукопашного боя. Под редакцией П.М. Лаговского. – М., 1995.
18. Путин В.В., Шестаков В.Б. Учимся дзюдо. - М., 2001.
19. Михайлов Б. А., Федотова А. А., Федотов Ю. Н. Физическая подготовка - М. 2005.
20. Новости интернет - ресурса "Академия детско-юношеского туризма и краеведения" <http://madut.narod.ru/new.html>
21. Официальный сайт Туристско-спортивного союза России <http://www.tssr.ru/>
22. Официальный сайт Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения <http://www.turcentrrf.ru/>
23. Официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России <http://tmmoscow.ru/>
24. Райков Б. Е., Римский-Корсаков М. Н. Зоологические экскурсии. – М.: Топикал, 1994.
25. рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 2005.

Литература для учащихся и родителей:

1. Берроуз Э. Тарзан.
2. Дефо Д. Робинзон Крузо.
3. Ж. Рони-старший. Борьба за огонь.
4. Жюль Верн. Дети капитана Гранта.
5. Жюль Верн. Пятнадцатилетний капитан.
6. Киплнги Р. Маугли.
7. Пришвин М. Моя страна.
8. Твен М. Приключения Тома Сойера. Приключения Гекльбери Финна.
9. Чуковский Н. Водители фрегатов (книга о великих мореплавателях).
10. kidfun/riddles_sport.php
11. [viaestvita.org>pro-turista](http://viaestvita.org/pro-turista)
12. [kladraz.ru>vesyolye-voprosy-dlja](http://kladraz.ru/vesyolye-voprosy-dlja)
13. МоеОбразование.ru

14.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15630549725240837101&text=Материальн ая+часть+автомата+Калашникова>

15.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=20&v=CGgPjBgx6Zg&feature=em b_logo

16.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6487868418630048362&from=tabbar&pare nt-reqid=1587395105785781-533860786899891568300300-production-app-host-sas- web-yp-61&text=развитие+выносливости+во+время+занятий+спортом>

17. <https://med-tutorial.ru/m-lib/b/book/3222250781/67>

Приложение №1

ПЛАН воспитательной работы и профилактической деятельности

Воспитательная работа МАОУ ДО «ДЮЦ «Юность» в объединении «Школа психофизической подготовки» на 2022-2023 учебный год планируется в следующих направлениях:

1. Духовно-нравственное воспитание молодого поколения;
2. Гражданско-патриотическое воспитание;
3. Предупреждение и профилактика детского дорожно-транспортного травматизма;
4. Профилактика терроризма и экстремизма;
5. Профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения среди подростков.

№ п/п	Сроки исполнения	Наименование мероприятий
1.	сентябрь	Мероприятия, приуроченные ко дню Знаний (1 сентября)
2.		Открытие учебного года
3.		Мероприятия посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом 3 сентября
4.		Областная акция «Сурский край без наркотиков»
5.	1 раз в полугодие	Мероприятия на тему: «Мы за здоровый образ жизни»
6.	1 раз в квартал	Родительские собрания
7.	Не реже 1 раза в квартал	Мероприятия, приуроченные ко дню «Неделя безопасности»
8.	Не реже 1 раза в квартал	Профилактические мероприятия «Внимание дети»
9.	Не реже 1 раза в квартал	«Безопасный путь» беседы по безопасности дорожно-транспортного травматизма»

10.	Не реже 1 раза в квартал	Беседа на тему: «Действия при обнаружении подозрительных взрывоопасных предметов»
11.		Беседа (родители и дети): "Права, обязанности и ответственность подростка"
12.	ежемесячно	День именинника
13.		Мероприятия, приуроченные к дням воинской славы, памятным датам России
14.	октябрь	День учителя 5 октября
15.		День рождения клуба «Юность» 20 октября 1976 года
16.	ноябрь	Мероприятия, приуроченные ко дню Матери (25.11.2016)
17.		Мероприятия, приуроченные ко дню народного единства (04.11.2016)
18.	в течении года	Мероприятия, приуроченные ко дню памяти воспитанников центра «Юность», погибших при выполнении воинского долга: Михаила Рябова (05.05.1971 – 08.11.1992); С. Кляузова (03.03.1968 – 06.02.1987); Валерия Бурмы (16.10.1966-14.07.1985); Александра Екимова (23.08.1982 – 19.08.2002)
19.		Семейное мероприятие «Встреча деда Мороза»
20.		Семейная акция «Подтянись»
21.		Мероприятия, приуроченные ко дню Неизвестного солдата - 3 декабря
22.		Мероприятия, приуроченные ко дню Героев России – 9 декабря
23.	январь-февраль	Родительские собрания «Задачи семьи по духовно-нравственному воспитанию подрастающего поколения»
24.	февраль	Мероприятия под девизом «Чтобы Помнили..!»
25.		Мероприятие в рамках военно-патриотического месячника
26.		Мероприятия, приуроченные ко дню Губернии (4 февраля)
27.		День защитника Отечества
28.	март	Мероприятия, посвященные празднованию Международного Женского дня 8 марта
29.		Проводы русской зимы «Масленица»
30.	апрель	Мероприятия, посвященные дню Космонавтики (12.04)
31.		Мероприятия, приуроченные к всемирному дню здоровья 7 апреля
32.	май	Тематическое семейное мероприятие «Герои ВОВ»
33.		Турнир по пейнтболу «За нашу Победу!»
34.		Мероприятия, посвященные Дню города Заречный
35.	май-июнь	Мероприятия, посвящённые концу учебного года
36.	июнь	Мероприятия, приуроченные ко дню Защиты детей – 1 июня
37.		Мероприятия, приуроченные ко дню России – 12 июня

Календарный учебный график 1-го года обучения (252 часа)

Раздел	№	Тема	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	За год		
													Часы	Т.	Пр.
1.	1.1.	Правила поведения юных туристов											4	2	2
	1.2.	Основы безопасной жизнедеятельности											4	2	2
	1.3.	Личное снаряжение и уход за ним											4	2	2
	1.4.	Личная гигиена юного туриста											4	2	2
	1.5.	Ориентирование на местности											8	2	6
	1.6.	Виды туристского ориентирования											8	4	4
2.	2.1.	План местности											6	2	4
	2.2.	Топографические элементы местности											6	2	4
	2.3.	Карта											6	2	4
3.	3.1.	Основы выживания в городской среде											6	2	4
	3.2.	Основы безопасности при пожаре											6	2	4
	3.3.	Психологические основы выживания в природных условиях											6	2	4
4.	4.1.	Здоровье											2	2	-
	4.2.	Профилактика инфекционных заболеваний, токсикаций											6	2	4
	4.3.	Травмы											6	2	4
	4.4.	Питание											4	2	2
5.	5.1.	Природное население											6	2	4
	5.2.	Родословие											6	2	4
	5.3.	Земляки											6	2	4
	5.4.	Основы краеведения											6	2	4
6.	Общая физическая подготовка												48	8	40
7.	7.1.	Развитие скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, реакции и ловкости.											6	-	6
	7.2.	Самостраховка при падениях											6	-	6
	7.3.	Тренировочные, спортивные, боевые стойки и позиции											8	-	8
8.	8.1.	История российской армии: структура вооруженных сил страны											6	2	4
	8.2.	История российских войн: Отечественная война 1812 года											6	2	4
	8.3.	История боевых наград: возникновение наград на Руси											6	2	4
9.	Соревнования, восстановительные мероприятия												52	52	-
10.	Контрольные мероприятия												4	2	2
		Всего											252	58	194

Календарный учебный график 2-го года обучения (252 часа)

Раздел	№	Тема	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	За год		
													Часы	Т.	Пр.
1.	1.1.	История туризма											6	2	4
	1.2.	Ориентирование на местности											6	2	4
	1.3.	Виды туристского ориентирования											6	2	4
	1.4.	Питьевой и солевой режим на туристской прогулке											6	2	4
	1.5.	Экскурсионное ориентирование											6	2	4
2.	2.1.	Топографическая карта											6	1	5
	2.2.	Условные топографические знаки											6	1	5
	2.3.	Ориентирование по сторонам горизонта											6	-	6
3.	3.1.	Проблемы вынужденного автономного существования											6	2	4
	3.2.	Подача сигналов бедствия											6	2	4
	3.3.	Организация убежища и укрытия											6	2	4
4.	4.1.	Медицинская аптечка											6	2	4
	4.2.	Профилактика термических поражений											6	2	4
	4.3.	Способы транспортировки пострадавшего											6	2	4
5.	5.1.	Краеведение: Красота родного края											22	2	20
6.		Общая физическая подготовка											52	8	44
7.	7.1.	Классификация техники самообороны											8	2	6
	7.2.	Способы освобождения от захватов и обхватов											8	2	6
	7.3.	Техника выполнения борцовских приемов											8	2	6
8.	8.1.	История российской армии: сухопутные войска											6	2	4
	8.2.	История российских войн: Великая Отечественная война											6	2	4
	8.3.	История боевых наград: награды периода Великой Отечественной войны											6	2	4
9.		Соревнования, восстановительные мероприятия										48	-	48	
10.		Контрольные мероприятия										4	2	2	
		Всего										252	52	200	

Календарный учебный график 3-го года обучения (252 часа)

Раздел	№	Тема	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	За год		
													Часы	Т.	Пр.
1.	1.1.	Групповое снаряжение и уход за ним											8	1	7
	1.2.	Особенности пешеходного туризма в зависимости от времени года											6	1	5
	1.3.	Пешеходный туризм											6	1	5
	1.4.	Туристские узлы и их применение											10	2	8
2.	2.1.	Условные топографические знаки											6	2	4
	2.2.	Ориентирование по плану и карте											6	-	6
	2.3.	Компас											6	2	4
3.	3.1.	Выживание при чрезвычайных ситуациях природного характера и меры по спасению											6	2	4
	3.2.	Выживание при чрезвычайных ситуациях антропогенного характера, аварии на химических и других опасных предприятиях.											6	2	4
	3.3.	Безопасность в городе и домашней среде											6	2	4
4.	4.1.	Кровотечение											6	2	4
	4.2.	Переломы											6	2	4
	4.3.	Поражение электрическим током в природной среде											6	2	4
5.	5.1.	Культурное наследие края											22	4	18
6.		Общая физическая подготовка											52	8	44
7.	7.1.	Ударные поверхности и уязвимые части тела человека											8	2	6
	7.2.	Удары											8	2	6
	7.3.	Серии ударов, "бой с тенью"											8	-	8
8.	8.1.	История российской армии: военно-воздушные силы											6	2	4
	8.2.	История российских войн: Афганская война											6	2	4
	8.3.	История боевых наград: награды периода СССР											6	2	4
9.		Соревнования, восстановительные мероприятия											48	-	48
10.		Контрольные мероприятия											4	2	2
		Всего											252	45	207

Календарный учебный график 4-го года обучения (252 часа)

Раз дел	№	Тема	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	За год		
													Часы	Т.	Пр.
1.	1.1.	Виды спортивно-оздоровительного туризма											10	-	10
	1.2.	Индивидуальный и групповой ремонтный набор											10	1	9
	1.3.	Палатки и укрытия											10	1	9
2.	2.1.	Туристские схемы и карты											6	1	5
	2.2.	Ориентирование по компасу											6	-	6
	2.3.	Ориентирование по компасу и карте											6	1	5
3.	3.1.	Причины экстремальных ситуаций в природе.											6	2	4
	3.2.	Условия автономного выживания в дикой природе											6	2	4
	3.3.	Питание в условиях автономного выживания											6	2	4
4.	4.1.	Основы ЗОЖ											6	2	4
	4.2.	Несчастные случаи на воде											6	2	4
	4.3.	Шок											6	2	4
5.	5.1.	Промышленность и индустрия области											22	2	20
6.		Общая физическая подготовка											52	-	52
7.	7.1.	Защита от ударов невооруженного противника											8	-	8
	7.2.	Защита от группового нападения											8	1	7
	7.3.	Использование подручных средств в приемах самообороны											8	1	7
8.	8.1.	История российской армии: военно-морской флот											6	2	4
	8.2.	История российских войн: военные локальные конфликты											6	2	4
	8.3.	История боевых наград: награды России											6	2	4
9.		Соревнования, восстановительные мероприятия											48	-	48
10.		Контрольные мероприятия											4	2	2
		Всего											252	28	224

**КАРТОЧКА УЧЕТА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «Школа психофизической подготовки»**

Ф.И. учащегося, возраст	Теоретическая подготовка				Практическая подготовка					
	Теоретические знания		Владение специальной терминологией		Практические умения и навыки		Владение знаниями и навыками военно-прикладной подготовки		Практические умения и навыки	
	1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие	1 полугодие	2 полугодие

Достижения обучающихся

№	ФИ	В каких соревнованиях, смотрах, конкурсах и др. мероприятиях участвовал	Результаты (призовое место, полученный разряд, звание т.д.)	Работа, выполненная объединением по заказам или инициативно

Уровень физической подготовки

№	ФИ	Подъем переворотом	Выход силой		Подтягивание		Поднос ног	Угол в упоре		Прыжки на скакалке	Сгибание рук в упоре		Сгибание туловища		Приседание на одной ноге	Бег 100 м		Бег 1000 м	
1																			

Стартовый уровень - 1 год обучения
Нормативы по ОФП

Контрольное испытание	1 год		2 и 3 год		4 год	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
Челночный бег 3 x 10,с	9,3	9,0	9,1	8,8	8,9	8,6
Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз (мальчики) На низкой перекладине из виса, раз (девочки)	10 раз	4 раза	12 раз	5 раз	14 раз	6 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре, раз	8 раз	12 раз	10 раз	15 раз	12 раз	18 раз
Прыжок в длину с места, см	150	155	155	165	160	175
Сгибание туловища из положения, лёжа на спине, за 1 мин, раз	25	30	30	35	35	40
Непрерывный бег (метры)	800	800	900	900	1000	1000
Шпагат: прямой, правосторонний, левосторонний (кол.)	1	1	2	2	3	3

Базовый уровень - 2, 3 годы обучения
Нормативы по ОФП

Контрольное испытание	Мальчики	Девочки
Челночный бег 3*8м	6,5с	7с
Челночный бег 30*8м	1мин 25с	1 мин 35с
Прыжок в длину с места	190 см	175 см
Кросс 1500/1000 м	5мин 50с	4 мин
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25 раз	14 раз
Поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине, колени согнуты	25 раз	20 раз
Шпагат (продольный и поперечный)	30с	
Мост наклоном назад (нога прямые)	Показать	

Продвинутый уровень – 4 год обучения
Нормативы по ОФП

Контрольное испытание	Мальчики	Девочки
Челночный бег 3*8м	6,4с	6,8с
Челночный бег 30*8м	1 мин 22с	1 мин 30с
Прыжок в длину с места	210 см	185 см
Кросс 2000/1500 м	7мин 20с	7мин 30с
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	28 раз	14 раз
Поднимание туловища из исходного положения, лежа на спине, колени согнуты	30 раз	20 раз
Шпагат (продольный и поперечный)	60с	

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

1	<p>Бег на короткие дистанции</p> <p>Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.</p>
2	<p>Бег на средние дистанции</p> <p>Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.</p>
3.1	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.</p> <p>Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) одновременное сгибание рук.
3.2	<p>Рывок гири</p> <p>Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.</p> <p>Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.</p> <p>Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.</p> <p>Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.</p> <p>Запрещено:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки; 2) использовать канифоль для подготовки ладоней; 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище; 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост; 5) выход за пределы помоста. <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) дожим гири; 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

3.3	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.
	Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.
	Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.
	Ошибки: 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)
	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
	Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.
	Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.
	Ошибки: 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) поочередное разгибание рук; 5) отсутствие касания грудью пола (платформы); 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.
	При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.
	При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «->», ниже - знаком «+».
	Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

6.1	Прыжок в длину с разбега
	Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.
6.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.
	Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.
	Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.
	Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами одновременно.
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине
	Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.
	Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.
	Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.
	Ошибки: 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты "из замка"; 4) смещение таза.
8	Метание мяча и спортивного снаряда
	Для тестирования используются мяч весом 50-57 гр. и спортивный снаряд весом 500 гр. и 700 гр.
	Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.
	Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.
	Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.
	Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 50-57 гр., участники V - VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.
	Ошибки: 1) Заступ за линию метания; 2) Снаряд не попал в «коридор»; 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.
9	Стрельба
	Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия.
	Выстрелов -3 пробных и 5 зачетных. Время стрельбы – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты.

Сядьте за стол или встаньте около стойки. Выберите наиболее удобную позу. Поверните тело чуть правее линии прицеливания. Возьмите винтовку правой рукой за шейку ложи. Большой палец руки должен обхватить шейку ложи слева, а остальные четыре пальца – справа. Кистью левой руки возьмите цевье ложи снизу. Большой палец обхватывает левый бок цевья, а остальные – правый. Винтовка должна лежать на ладони. Не на пальцах!

Обопритесь локтями на стол или на стойку. Левый локоть и плечо выдвиньте вперед как можно дальше. Левый локоть должен находиться точно под винтовкой. Правый локоть расположите сбоку, ближе к себе. Винтовку вставьте затылком в выемку правого плеча. Голову опустите на гребень приклада. Положение тела – спокойное и устойчивое.

После принятия положения, закройте глаза на несколько секунд. Откройте и проверьте совмещение точек выводки винтовки и прицеливания.

Наложите указательный палец на спусковой крючок. Прицельтесь и плавно нажмите на спусковой крючок.

Результат не будет засчитан, если выстрел произведен без команды судьи.