



ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

ДЕПАРТАМЕНТ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»

«Утверждаю»
Директор ГАУ ДО ТО «ДТ и С «Пионер»
Н.И. Тужик
« 18 » 04 2026 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Специальная и прикладная подготовка»**

Возраст обучающихся: 12 -17 лет

Нормативный срок освоения программы: 1 год

Авторы-составители:
Зиалхакова Екатерина Андреевна,
руководитель отделения,
Турнаева Анна Андреевна, педагог-
организатор

Принята на заседании методического совета
ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер»
Протокол № 6 от 17.04.2026 г.

Тюмень, 2026

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

- паспорт программы	3
- пояснительная записка.....	6
- цель и задачи программы.....	10
- планируемые результаты.....	11
- содержание программы.....	11-12

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

- учебный план.....	13
- календарный учебный график.....	14
- методические материалы.....	15
- требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	21
- рабочая программа воспитания	27
- календарный план воспитательной работы.....	29
- формы аттестации.....	41
- оценочные материалы.....	42

Раздел № 3 «Ресурсное обеспечение»:

- условия реализации программы.....	48
- перечень информационного, кадрового и материально-технического обеспечения реализации программы.....	48
- список литературы.....	49

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Паспорт дополнительной общеразвивающей программы «Специальная и прикладная подготовка» (физкультурно-спортивная направленность)

Программа имеет дисциплины, которые направлены на освоение определенных компетенций в сфере начальной военной подготовки для детей среднего и старшего школьного возраста. Обучающиеся приобретают комплекс теоретических знаний и практических навыков, необходимых для военно-патриотической и спортивной деятельности. Формой контроля полученных знаний является выполнение контрольных нормативов по физической подготовке по пройденным дисциплинам.

Свидетельство об обучении выдается обучающимся, успешно окончившим программу.

Программа реализуется один год в объеме 144 академических часа.

Уровень сложности	Описание уровня, планируемых результатов освоения программы	Формы организации образовательной деятельности, наполняемость групп	Нормативный срок освоения программы	Возраст обучающихся, адресат деятельности
1 год	Программа реализуется на базовом уровне подготовки и предполагает, что обучающийся пройдет теоретическую и физическую подготовку по прикладным видам спорта в целях изучения начальной военной подготовки. В ходе реализации программы, обучающиеся научатся основам общей физической подготовки, овладеют навыками альпинизма и туризма. Программа включает в себя блоки тактической медицины, тактики, основы инженерной подготовки и РХБЗ, что напрямую связано с военной подготовкой, а значит, что воспитанники, пройдя курс, смогут стать универсальными спортсменами, умеющими оказывать помощь и владеть оружием, защищать себя, близких и Родину в чрезвычайных ситуациях. Программа разделена на несколько блоков подготовки, позволяя грамотно развивать навыки обучающихся. Каждый блок подготовки эксклюзивен и включает в себя теорию и практику. Программа «Специальная и прикладная подготовка» разработана таким образом, чтобы каждому обучающемуся было комфортно погрузиться в изучение прикладных видов спорта и при окончании обучения, был сформированный багаж знаний будущего защитника Отечества. Она также предусматривает возможности выбора видов деятельности, имеющих прикладное назначение в различных сферах.	Групповая от 10 человек	1 год	12-17 лет

	На обучение принимаются все желающие в возрасте от 12 лет без предъявления каких-либо специальных требований к их знаниям, умениям и навыкам, но имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.			
--	---	--	--	--

Промежуточная (декабрь) и итоговая (май) аттестации включают в себя сдачу выполнения контрольных нормативов по физической подготовке.

Формы проведения занятий различны: лекции, семинары, тренировочные занятия. Занятия ведутся по 2 часа 2 раза в неделю.

Аннотация к рабочей программе:

Будущее нашего общества неразрывно связано с судьбой подрастающего поколения, где основным вопросом в решении всех проблем является воспитание, обучение и образование детей, подростков и молодежи, закрепление у них привычки к здоровому образу жизни, повышение их духовного, интеллектуального, нравственного и физиологического потенциала, поэтому программа «Специальная и прикладная подготовка» составлена на основе принципа, где главным является добровольность участия обучающихся во всех предлагаемых занятиях и мероприятиях – никакого принуждения, лишь самостоятельное добровольное решение подростка, основанное на осознании полезности предлагаемых упражнений.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся в совокупности с формированием патриотического сознания, социальной активности, гражданской ответственности, преданного служения своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины, укрепление силы духа, стойкости характера, подготовка к жизни в экстремальных условиях.

Общеразвивающая программа «Специальная и прикладная подготовка» (минимум 144 ак.ч.).

Основной целью дисциплины является обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности, с устойчивыми патриотическими взглядами, а также формирование готовности к защите Родины и действиям в условиях чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время.

На изучение дисциплины отводится 100% учебного времени. С целью успешного освоения дисциплины педагог применяет при передаче воспитанникам специальные навыки, приобретенные посредством прохождения квалификационной

подготовки. Основную роль в успешности изучения дисциплины играет компетентность педагогического состава и желание воспитанников изучать прикладные дисциплины.

Промежуточная (декабрь) и итоговая (май) аттестации включают в себя выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.

Формы проведения занятий различны: лекции, семинары, тренировочные занятия. Занятия ведутся по 2 часа 2 раза в неделю.

Пояснительная записка

Российская Федерация занимает ведущее место среди государств, твёрдо и последовательно отстаивающих свой политический, экономический, культурный и духовно-нравственный суверенитет. Этот процесс сопровождается возрастающим противодействием со стороны США и их союзников, которые для сохранения своего глобального доминирования развернули масштабную кампанию, направленную на разрушение Российского государства, разложение гражданского общества и уничтожение культурно-исторической самобытности российских народов, основанной на традиционных духовно-нравственных ценностях.

Современные вызовы и угрозы диктуют необходимость укрепления обороноспособности нашей Родины и повышения боеспособности её вооружённых защитников. В этих условиях в системе военно-патриотического воспитания на первый план выходят такие задачи, как формирование у подрастающего поколения возвышенного чувства верности своему Отечеству, готовности к достойному служению обществу, государству и подготовки старшеклассников к честному выполнению воинского долга. Растёт общественный запрос на качественное совершенствование системы военно-патриотического воспитания, наполнение её конкретным содержанием, обучение допризывной молодёжи знаниям, умениям и навыкам, отвечающим актуальным потребностям и уровню развития современной Российской армии и соответствующим решаемым ею сегодня задачам.

В рамках школы на основе апробированных отечественных педагогических традиций и современных технологий происходит воспитание будущих защитников Отечества, создаётся положительный имидж современных Вооружённых сил РФ, осуществляется пропаганда спорта и здорового образа жизни. С учетом вызовов современности патриотическое воспитание должно стать основным вектором воспитательной работы. Формирование готовности к защите Родины как ведущего качества личности современного человека должно начинаться в детстве и включать в себя ряд параметров, в том числе физическое здоровье, морально-нравственные устои, патриотические убеждения, социальная активность личности и военно-спортивные прикладные навыки. Подготовка молодежи к службе в Вооруженных силах Российской Федерации тесно связана с формированием готовности и практической способности к защите Родины, где готовность понимается и как совокупность морально-нравственных категорий мышления индивидуума, сформированность четкой гражданской позиции, социальная активность личности. Практическая способность как обладание определенным сводом знаний, умений, навыков, необходимых для выполнения задач по обороне Родины. Патриотическое воспитание молодежи должно быть направлено на формирование в молодежной среде любви к Отечеству, уважения к истории и традициям, развитие у молодых граждан качеств патриотов России, уважение к труду, справедливость, готовность к строительству и защите Отечества. Оно осуществляется путем разработки и реализации мероприятий и проектов, посвященных юбилейным датам отечественной военной истории, других мероприятий гражданской и патриотической направленности, дающих подрастающему поколению опыт позитивной социальной активности.

Актуальность программы заключается в разностороннем обучении подростков и молодежи, передаче им в доступной форме суммы начальных знаний в сфере различных отраслей допризывной подготовки, удовлетворение потребностей, обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Программа направлена на углубленное изучение предмета военно-спортивной подготовки, технологию выполнения от азов и до профессионального мастерства. Знакомство с новыми направлениями в сфере спортивно-патриотического воспитания. Знакомит с основами туризма, альпинизма, тактики, тактической медицины, инженерной подготовки и РХБЗ. Актуальна для формирования универсальных учебных действий; мышления; двигательного активности.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Основной вид деятельности по программе - начальная военная подготовка.

Программа имеет большой *развивающий потенциал*, так как позволяет обучающимся развить такие качества, как: ответственность, дисциплина, выдержка, внимательность, самообладание, т.е. качеств, способствующих быстрой адаптации в чрезвычайной ситуации.

Для разработки данной программы *за основу* взята программа «Специальная и прикладная подготовка» предыдущих годов обучения.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы использованы следующие нормативные документы:

"Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309. «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».

Указ Президента РФ от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства на 2018 – 2027 годы.

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 08.03.2026).

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».

Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изм. от 20.02.2026).

Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (изм. от 29.12.2025).

Распоряжение Правительства РФ от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года» (ред. от 12.06.2025).

Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (ред. от 01.07.2025).

Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» // зарег. в Минюсте 18.12.2020 № 61573.

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 03.11.2023).

Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023).

Приказ Минпросвещения России от 2 февраля 2021 г. № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Минпросвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»

Приказ Минпросвещения России от 02 декабря 2019 г. № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».

Приказ Минпросвещения России от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 // Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Форма обучения – очная.

Форма реализации - с применением дистанционных образовательных технологий.

Обучение осуществляется на основе цифровых образовательных ресурсов, разрабатываемых с учетом требований законодательства.

Педагог создает обучающий курс на основе программы, наполняя его содержимым в виде лекций, звуковых и видеофайлов, презентаций, тестовых заданий и т. д. с учётом изменений и нововведений, произошедших за период массового внедрения цифровых технологий, и учитывает изменившееся условия образовательной деятельности.

Материалы для изучения и вспомогательные материалы размещаются в формате массового открытого онлайн-курса на платформе «ПИОНЕР ОНЛАЙН», занятия проходят в формате видеоконференцсвязи через сервисы Zoom, Google. Так же при необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с обучающимися. Видеоуроки могут отправляться обучающимся по электронной почте.

Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе Вконтакте или Мах, направленных по электронной почте.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

Организация обучения при использовании дистанционных образовательных технологий основывается на **принципах**:

- общедоступности, индивидуализации обучения, помощи и наставничества;

- адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий;

- гибкости, дающий возможность участникам образовательного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;

- модульности, позволяющий использовать обучающемуся и преподавателю необходимые им отдельные составляющие учебного курса для реализации индивидуальных учебных планов;

- оперативности и объективности оценивания учебных достижений обучающихся.

За счет включения в программу разделов тактической и инженерной подготовки, туризма, альпинизма и РХБЗ у обучающихся формируются и развиваются навыки, присущие универсальному спортсмену с выраженным патриотическим устоем. Тесная связь программы с практической деятельностью позволяет воспитанникам на практике применять полученные навыки. Обучение по предлагаемой программе позволяет сформировать современные *ценностные ориентиры*, направленные на духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, социализацию и самоопределение, здоровый и безопасный образ жизни: творчество, созидание, целеустремленность и настойчивость, самовыражение личности; любовь к России, своему народу, краю, семье, доверие к людям, многообразие и уважение культур и народов, социальная ответственность и компетентность, закон и правопорядок, нравственный выбор, милосердие, честь, достоинство, уважение родителей, забота о старших и младших; личность, труд, информация, выбор профессии; жизнь во всех ее проявлениях, здоровье, безопасность, экологическая ответственность и т.д.

Программа предназначена для детей в возрасте от 12 до 17 лет. Комплектование учебных групп осуществляется на основе добровольного выбора ребенком данного вида деятельности.

Объем программы составляет не менее 144 академических часов.
Нормативный срок освоения программы: 1 год.

Программа реализуется на базовом уровне сложности. На базовый уровень программы зачисляются обучающиеся в соответствии с возрастом, на который рассчитана программа, без предъявления специальных требований.

Программа включает в себя следующие *дисциплины (модули)*.

Общая физическая подготовка. Занятие общей физической подготовкой – неотъемлемая часть жизнедеятельности человека, которая способствует улучшению состояния здоровья, повышению иммунитета, развитию культуры мышц и улучшению работоспособности в любом возрасте.

Тактическая подготовка. В современном мире как никогда необходима тактическая подготовка не только взрослых, но и детей и подростков, для того чтобы юные патриоты имели навыки начальной военной подготовки с раннего возраста.

Тактическая медицина. Основы тактической медицины развивают в детях мелкую моторику, способность быстро и четко принимать решения, спокойно справляться с непредвиденными трудностями. Освоение данной дисциплины тесно связано с биологическими и анатомическими особенностями человека, что позволяет детям быстрее фокусироваться на поставленных задачах при разрешении ситуационных моментов.

Основы инженерной подготовки и РХБЗ. Основы данных видов подготовки помогают подросткам выработать дисциплинированность, внимательность к мелочам. Помогут приобрести необходимые знания и навыки, необходимые для прохождения службы в вооруженных силах Российской Федерации.

Альпинизм и туризм. Занятия альпинизмом и туризмом способствуют развитию морально-волевых качеств: дружбы, коллективизма, взаимовыручки. Участие в сборах, походах, экспедициях и других мероприятиях воспитывают находчивость, мужество, умение преодолевать трудности в сложных ситуациях,

самостоятельность, честность, ответственность за порученное дело, требовательность к себе и товарищам, а также способствует приобретению расширенных знаний об окружающем мире и его развитии.

Свидетельство об окончании программы выдается обучающимся, успешно окончившим базовый уровень программы.

Для реализации программы *группы формируются* по уровню готовности обучающихся к освоению программы по возрастному принципу от 10 человек.

Отдельные разделы программы изучаются с использованием *дистанционных* образовательных технологий.

С целью успешного освоения программы педагоги применяют программный материал, тесно связанный с непосредственной жизнью ребенка и проектные технологии. Продуктивными *методами работы* с обучающимися по программе являются словесные и активные методы, которые применяются по мере их усложнения. Мотивирует обучающихся использование применения полученных знаний на практике. Индивидуальный подход к ребенку обеспечивается за счет принципов доверия, поддержки, психологической комфортности и защищенности. Для наиболее заинтересованных обучающихся рекомендовано самостоятельно изучать дополнительную литературу. По запросу, педагог подготавливает дополнительные материалы для самостоятельного изучения.

Цель и задачи программы

Целью программы является: обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности, с устойчивыми патриотическими взглядами, а также формирование готовности к защите Родины и действиям в условиях чрезвычайных ситуаций в мирное и военное время.

Задачи:

Обучающие задачи:

1. Привлечение к занятиям прикладными видами спорта.
2. Формирование начальных альпинистских туристских знаний, умений и навыков.
3. Воспитание самостоятельности и ответственности, волевых качеств.

Развивающие задачи:

4. Гражданско-патриотическое воспитание детей и подростков, воспитание любви к Отечеству.
5. Общее физическое совершенствование детей, укрепление их здоровья.
6. Развитие у обучающихся логического и образного мышления, внимания, памяти

Воспитательные задачи:

2. Формирование стремления к здоровому образу жизни.
3. Воспитание самостоятельности и ответственности, волевых качеств.
4. Воспитание общей культуры поведения в общении.

Планируемые результаты

По окончании обучения воспитанник должен:

Знать	Уметь
• Основы применения оружия, принцип работы механизмов и технику безопасности при работе с оружием. • Основы альпинизма и пешего туризма, технику безопасности при нахождении в лесной местности, основы топографии. • Основы тактической медицины, оказания первой помощи, правовые нормы оказания помощи. • Основы инженерной подготовки. Основы радиационной, химической и биологической защиты.	• Собирать и разбирать оружие, чистить оружие. Уметь прицеливаться и производить стрельбу. Собирать и разбирать магазин с учебными патронами. • Ориентироваться по компасу и на местности, уметь определять условные топографические знаки. Уметь вязать узлы, страховать товарищей, ходить в «связках», пользоваться альпинистским снаряжением. • Оказывать первую помощь пострадавшему. Останавливать кровотечения, накладывать жгут, определять время наложения жгута. Уметь бинтовать любые участки тела, определять характер повреждения. Уметь оказывать первую помощь на поле боя. • Различать взрывчатые вещества, устройства и их классифицировать, выстраивать алгоритм поиска взрывных устройств. Использовать индивидуальную защиты органов дыхания. Реализовывать эвакуационные действия при различных угрозах.

Содержание программы

Дисциплина 1.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (42 ч)

Теория (2 ч): Теоретические основы физической подготовки.

Практика (40 ч): Обучение основам техники бега. Бег с препятствиями.

Развитие гибкости, быстроты и пластичности. Подвижные игры на координацию и реакцию. Работа с предметами: упражнения с мячами и скакалками. Базовая техника ударов ногами (атака).

Дисциплина 2.

Раздел 1. Тактическая медицина (24 ч)

Теория (4 ч): Теоретические основы тактической медицины.

Практика (20 ч): Оказание первой помощи пострадавшему, средства транспортировки, подготовка пострадавшего к транспортировке, перевязка

ранений, наложение жгута и турникета, использование индивидуальных перевязочных пакетов

Дисциплина 3.

Раздел 1. Тактическая подготовка (28 ч)

Теория (2 ч): Теоретические основы тактической подготовки.

Практика (26 ч): Изучение технических характеристик макетов оружия. Сборка-разборка макета АК-74 и ПМ. Снаряжение магазина патронами, отработка скорости. Тактические стойки, прицеливание из положения стоя, сидя, лежа. Перемещение в двойках и в тройках.

Дисциплина 4.

Раздел 1. Альпинизм и туризм (28 ч)

Теория (2 ч): Основы туризма, правила поведения при занятиях туризмом.

Практика (26 ч): Ориентирование по компасу и на местности. Вязание узлов по их назначению, маркировка веревки для транспортировки. Организация верхней и нижней страховки. Передвижение в связках: в двойках и в тройках. Определение направления движения (азимут).

Дисциплина 5.

Раздел 1. Основы инженерной подготовки и РХБЗ (22 ч)

Теория (6 ч): Теоретические основы инженерной подготовки.

Практика (16 ч): Взрывчатые вещества, взрывные устройства и их классификация. Алгоритм поиска взрывных устройств. Использование индивидуальной защиты органов дыхания. Радиационная, химическая и биологическая защита. Эвакуационные действия при различных угрозах.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Учебный план

дополнительной общеразвивающей программы
«Специальная и прикладная подготовка».

Уровень сложности	год обучения	дисциплины (модули) / разделы	количество академических часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации*
			всего	теория	практика	
Базовый	1	Общая физическая подготовка	42	2	40	Выполнение контрольных нормативов
		Тактическая медицина	24	4	20	Выполнение контрольных нормативов
		Тактическая подготовка	28	2	26	Выполнение контрольных нормативов
		Альпинизм и туризм	28	2	26	Выполнение контрольных нормативов
		Основы инженерной подготовки и РХБЗ	22	6	16	Выполнение контрольных нормативов
ИТОГО (min) объем программы			144	16	128	
из них самостоятельная работа			0	0	0	

Календарный учебный график

Уровень сложности	Сроки реализации, кол-во учебных недель в год	кол-во ч/нед	Кол-во занятий в неделю, продолж. одного занятия (мин)
		«Специальная и прикладная подготовка»	
Базовый	36 недель (с 15 сентября по 15 июня)	4	2 раза в неделю по 2 часа

Методические материалы

Принципы и методы, технологии обучения

Физическое и патриотическое воспитание как вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям и управление развитием физических качеств человека. Когда необходимо подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой, оборонной и иной деятельности говорят о физической подготовке.

Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на верных принципах. Наиболее общие отправные положения, определяющие всю направленность и организацию деятельности по физическому и патриотическому воспитанию в нашем обществе, - это принципы всестороннего гармонического развития личности, связи воспитания с трудовой и оборонной практикой и оздоровительной направленности. Есть вместе с тем ряд принципов, которые выражают главным образом методические закономерности педагогического процесса и в силу этого являются обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач. Это принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, постепенного повышения требований.

Большинство названных принципов совпадает по наименованию с известными общедидактическими принципами, поскольку физическое воспитание есть вид педагогического процесса, то на него распространяются общие принципы педагогики. Но последние получают в сфере физического воспитания соответствующую конкретизацию и дополняются специальными положениями, отражающими его особенности.

Методические принципы физического и патриотического воспитания:

- сознательность и активность;
- наглядность;
- доступность;
- систематичность;
- динамичность.

Однако в сфере физического воспитания и, в частности, в области спортивной подготовки эти принципы наполняются содержанием, отражающим специфику процесса.

Принцип сознательности и активности. Этот принцип предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов. В качестве мотива может быть просто желание активно отдохнуть или получить хорошую оценку по физической культуре. В любом случае важно, чтобы был сформулирован четкий личный мотив занятий физическими упражнениями и развился устойчивый интерес к ним. Однако необходимая мотивация к занятиям у некоторых студентов возникает не сразу. Здесь потребуются индивидуальная разъяснительная работа преподавателя со студентом. Одновременно необходим сознательный анализ и самоконтроль успехов и неудач самого занимающегося. Преподаватель должен уметь раскрыть суть любого задания на учебном занятии или тренировке. Он может пояснить,

почему предлагается такое, а не иное упражнение, почему необходимо соблюдать именно этот алгоритм выполнения.

Принцип наглядности. Наглядность — необходимая предпосылка освоения движения. В процессе учебно-тренировочного занятия главное — создать правильное представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его. Непосредственная наглядность — это показ двигательного задания самим преподавателем или наиболее подготовленным студентом. Но ее можно дополнить и пособиями, и техническими средствами, и имитационными действиями с помощью предметов, и образными выражениями. Тренировочное задание может восприниматься не только глазами, но и другими органами чувств. В некоторых спортивных движениях важную роль играет ритм. В этом случае понятие «наглядность» включает и слуховое восприятие, дополняющее зрительное. Принцип наглядности должен присутствовать не только на этапе первоначального обучения, но и на других этапах технического совершенствования двигательного действия или спортивного мастерства.

Принцип доступности. Этот принцип обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся. Доступность не означает отсутствие трудностей в учебно-тренировочном процессе, а предполагает посильную меру этих трудностей, которые могут быть успешно преодолены. Занимающийся в этом процессе — не пассивный субъект, а активно действующее лицо. Полное соответствие между возможностями и трудностями при мобилизации всех сил занимающегося и означает оптимальную меру доступности. Конкретные данные о возможностях, занимающихся тренер получает путем тестирования и систематического контроля. Вот почему в начале каждого учебного года программой предусмотрено тестирование воспитанников в основных упражнениях, характеризующих их физическую подготовленность: в скоростно-силовых упражнениях, в упражнениях «на выносливость» и силу основных мышечных групп. Определяя меру соответствия между возможностями и трудностями освоения учебного материала, тренер ориентируется на утвержденные программные и нормативные требования, разработанные на основе научных данных и обобщения практического опыта. Таким образом, принцип доступности в практике физического и патриотического воспитания предусматривает определение посильного упражнения, задания, оптимальных методических условий для их реализации. Уровень доступности заданий связан с необходимостью преодоления некоторой частью воспитанников объективных трудностей при достижении установленных программой нормативных требований. В практике работы с учебными группами приходится сталкиваться с разным уровнем общей физической подготовленности. Поэтому чаще всего всей группе даются задания усредненной сложности, доступные «средней части» учащихся (фронтальный подход). Отрицательная сторона этого подхода в том, что сильнейшая часть группы работает в облегченных условиях, а слабейшая — в усложненных. По мере более глубокого знакомства с учебной группой преподаватель все чаще применяет так называемый групповой подход, когда внутри учебной группы определяются микрогруппы по степени их подготовленности к определенному заданию. Каждая из микрогрупп получает оптимальное задание. Микрогруппы не постоянны, так как у каждого учащегося своя «степень доступности» при выполнении разных упражнений. Групповой подход более

эффективен, чем фронтальный, он требует от тренера-преподавателя хорошего знания занимающихся учебно-тренировочной группы.

Индивидуальный подход учитывает возможности каждого занимающегося при определении учебно-тренировочного задания. Его чаще применяют в спортивной подготовке, где тренер встречается с учеником на учебно-тренировочных занятиях почти ежедневно в течение ряда лет, а количество одновременно занимающихся на одном занятии — 10 чел. (за исключением некоторых спортивных игр). В практике работы по физической культуре преподаватель использует индивидуальный подход, чтобы определить дополнительные доступные задания отстающему по какому-либо разделу, для самостоятельных занятий во внеурочное время.

Границы доступного изменяются по мере развития физических и духовных сил, занимающихся: что, было недоступным на одном этапе подготовки, становится в дальнейшем легко выполнимым. В соответствии с этим должны изменяться и требования, предъявляемые к их возможностям.

Принцип систематичности. Принцип систематичности — это, прежде, всего регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Регулярность занятий предполагает рациональное чередование психофизических нагрузок и отдыха. Любая нагрузка имеет четыре фазы: расходование энергии, восстановление, сверхвосстановление, возвращение к исходному уровню. Вот почему учебные занятия никогда не проводят в течение двух дней подряд. Принцип систематичности при проведении учебно-тренировочных занятий во многом обеспечивает преемственность и последовательность в освоении учебного материала. Принцип систематичности обеспечивает непрерывность учебно- тренировочного процесса при оптимальных чередованиях нагрузок и отдыха.

Дело в том, что еще Ж. Ламарком (1809) было замечено, а в дальнейшем многими исследователями детально изучено замечательное; свойство живых систем, состоящее в том, что организм не просто возмещает рабочие траты, а компенсирует их «с избытком». Путем сверхвосстановления израсходованных энергетических веществ и обновления белковых структур создается основа отставленного эффекта выполненной работы. Данное положение и раскрывает суть совершенствования функциональных систем организма (повышение тренированности) под влиянием систематических (регулярных) целенаправленных учебных занятий-тренировок.

Необходимо, однако, учитывать, что если за тренировочным занятием последует слишком большой перерыв, то указанный эффект в той или иной мере постепенно утрачивается (редукционная фаза). Это относится прежде всего к уровню работоспособности (сформированные умения и навыки сохраняются в течение более длительного времени). Стало быть, интервал отдыха должен заканчиваться раньше, чем наступает редукционная фаза. Это положение подчеркивает важность принципа систематичности и одной из его сторон — непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Повторяемость и вариативность в применении различных упражнений и заданий в оптимальных временных отрезках также являются обязательными составляющими принципа непрерывности.

Фактор повторяемости в физическом воспитании выражен в большей мере, чем в других видах воспитания. Это объясняется специфическими закономерностями приобретения и закрепления умений и навыков, совершенствования форм и функций организма.

Не меньшее значение имеет и вариативность, т.е. видоизменение упражнений, динамичности нагрузок, обновление форм и содержания занятий без изменения их целевой направленности. Это разнообразит учебно- тренировочный процесс, снижает психологические перегрузки, возникающие при выполнении однообразных заданий.

Последовательность в освоении учебно-тренировочных заданий и учебного материала в рамках одного занятия, многомесячного и многолетнего процесса физического воспитания также является одной из сторон принципа систематичности. Общая последовательность (в многомесячном и многолетнем аспекте) определяются логикой перехода от широкого общего физического образования к более углубленным специализированным занятиям. В многолетнем плане на общую последовательность оказывают влияние и особенности возрастного развития человека.

Принцип динамичности. Принцип динамичности, или постепенного повышения требований, заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих. Это выражается в постепенном усложнении двигательных задач, в нарастании объема и интенсивности нагрузок (при соблюдении принципа доступности). При реализации принципа динамичности предусматривается регулярно обновлять учебный материал, а также увеличивать объем и интенсивность нагрузок. Без обновления упражнений не овладеть широким кругом умений и навыков — координационной основой для освоения новых, более сложных двигательных заданий.

Ответные реакции организма на одну и ту же нагрузку не остаются неизменными. По мере приспособления к нагрузке уменьшаются вызываемые ею биологические сдвиги. Под воздействием привычной нагрузки происходит адаптация, а значит, экономизация функции: возможности организма, возросшие в результате приспособления к неизменной работе, позволяют ему выполнить ту же работу с меньшим напряжением. В этом состоит биологический смысл адаптации к нагрузкам. Динамика нагрузок характеризуется постепенностью, проявляющейся в различных формах. Прямолинейное повышение нагрузок используется, когда общий уровень их сравнительно невысок и требуется постепенно втянуться в работу. Ступенчатая же динамика резко стимулирует тренированность на базе уже проделанной работы. Волнообразные колебания нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах являются своеобразным фоном, на который накладываются прямолинейная и ступенчатая динамика.

Программа составлена с возможностью интеграции таких предметов, как физическая культура. В работе с обучающимися используются различные образовательные **технологии**:

- Здоровьесберегающие технологии
- Информационные технологии
- Игровые технологии
- Проектная деятельность

Здоровьесберегающие технологии. Учебный план построен оптимально комфортно для воспитанников, учебная нагрузка не противоречит нормативно – правовым требованиям, методы обучения подбираются с учетом сохранения психоэмоционального и физического здоровья воспитанников. С целью поддержания здоровья учащихся и формирования у них необходимых навыков

здорового образа жизни педагог выполняет санитарно – гигиенические требования (проветривание спортивного зала, соблюдение светового режима и т.д.).

Деятельность тренера-преподавателя по сохранению здоровья детей является одной из составляющих качеств результата. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни, накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, вследствие чего происходят психоэмоциональные изменения: замкнутость, неуравновешенность, чрезмерная возбудимость. Тревога за результат и его ожидание приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам и отбивают желание быть активным.

Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ребенок не только имеет проблемы со здоровьем, но у него появляются еще и проблемы личностного плана. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением своего кругозора, апатия, закрытость – это те немногие симптомы, которые связаны с малоподвижным образом жизни. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья подрастающего поколения.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы средств: гигиенические факторы; оздоровительные силы природы; средства двигательной направленности.

Информационные технологии. В настоящее время тренер сталкивается с проблемой снижения уровня двигательной активности, познавательной деятельности учащихся на тренировке, да и просто нежеланием тренироваться. Один из способов развития двигательной активности и познавательной деятельности учащихся – это применение видеофильмов, мультимедиа технологий, компьютера.

Цель использования технологии: повышение качества образования через использование информационных технологий на тренировках и внеучебных занятиях наряду с традиционными формами обучения

Результат использования технологии: интенсификация всех уровней учебно-воспитательного процесса за счет применения средств современных информационных технологий. ИКТ позволило значительно расширить и разнообразить содержание обучения на тренировках.

Игровые технологии. На тренировках занимают важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. Игровая деятельность дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным тренировкам. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях. Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Самоценность игры заключается в том, что она осуществляется не под давлением жизненной необходимости, а от физиологической необходимости обучающихся двигаться, играть. Игра – это

проявление желания действовать. Убыстрение темпа современной жизни ставит задачу более активно использовать игру для воспитания подрастающего поколения. Сейчас очевидно, что игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. Исследования игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умений ориентироваться в окружающей действительности.

Проектная деятельность. Использование проектов позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность воспитанника, соотносясь с его личным интересом. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения. Такая работа даёт возможность осознать, что тренировки развивают не только физически, но и интеллектуально.

Создание условий для развития способности школьников и студентов к самообучению путем исследовательской творческой учебной работы учащихся, направленной на интеграцию и актуализацию знаний; для познавательной активности учащихся используется видеометод, который обеспечивает: возможность дать ученикам более полную, достоверную информацию об изучаемых спортивных элементах; повысить роль наглядности в учебном процессе; удовлетворить запросы и интересы учащихся; наладить эффективную обратную связь.

Использование мультимедийных презентаций при создании проектов, обучение в сотрудничестве, дискуссий, что обеспечило более эффективное соприкосновение начальной военной подготовки и внешних информационных потоков, взаимодействие с учащимися.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

В процессе реализации программы используется *оборудование повышенной опасности: видео оборудование, туристическое снаряжение, ММГ, электронные приборы, спецодежда*. Оборудование должно удовлетворять следующим требованиям: быть исправным, не изношенным, применимым при практических занятиях. Основной осмотр оборудования на предмет безопасности проводится один раз в год комиссионно, с оформлением соответствующего акта. Функциональный осмотр оборудования на предмет исправности, устойчивости, износа проводится один раз в квартал педагогами, использующими в работе данное оборудование. Визуальный осмотр оборудования на предмет видимых нарушений, очевидных неисправностей проводит педагог перед каждым занятием.

Инструктаж по технике безопасности обучающихся проводит педагог объединения не реже двух раз в год – в сентябре (вводный) и в январе (повторный). Для обучающихся, пропустивших инструктаж по уважительной причине, - в день выхода на занятия; для обучающихся, поступивших в течение учебного года – в первый день их занятий. Этот инструктаж включает в себя: информацию о режиме занятий, правилах поведения, обучающихся во время занятий, во время перерывов в помещениях, на территории учреждения, инструктаж по пожарной безопасности, по электробезопасности, правила поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам дорожно-транспортной безопасности, безопасному маршруту в учреждение и т.д. (Инструкция 1).

Непосредственно перед каждым занятием по дисциплине «Специальная и прикладная подготовка» проводится *промежуточный инструктаж* в соответствии с инструкцией 2, который напоминает обучающимся о безопасном поведении на занятиях; по дисциплине специальная и прикладная подготовка.

Кроме этого, в процессе реализации программы проводятся следующие *целевые инструктажи*: при участии в массовых мероприятиях (инструкция 3).

Инструкция 1

Инструкция по технике безопасности для обучающихся ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер»

Общие правила поведения для обучающихся Дворца устанавливают нормы поведения в здании и на территории учреждения.

Обучающиеся должны бережно относиться к имуществу, уважать честь и достоинство других обучающихся и работников Дворца и выполнять правила внутреннего распорядка:

- соблюдать расписание занятий, не опаздывать и не пропускать занятия без уважительной причины. В случае пропуска предупредить педагога;
- приходить в опрятной одежде, предназначенной для занятий, иметь сменную обувь;
- соблюдать чистоту во Дворце и на территории вокруг него;
- беречь здание Дворца, оборудование и имущество;
- экономно расходовать электроэнергию и воду во Дворце;
- соблюдать порядок и чистоту в раздевалке, туалете и других помещениях Дворца;
- принимать участие в коллективных творческих делах Дворца;
- уделять должное внимание своему здоровью и здоровью окружающих.

Всем обучающимся, находящимся во Дворце, ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- использовать в речи нецензурную брань;
- наносить моральный и физический вред другим обучающимся;
- бегать вблизи оконных проемов и др. местах, не предназначенных для игр;
- играть в азартные игры (карты, лото и т.д.);
- приходить во Дворец в нетрезвом состоянии, а также в состоянии наркотического или токсического опьянения. Курить во Дворце, приносить и распивать спиртные напитки (в том числе пиво), употреблять наркотические вещества
- входить во Дворец с большими сумками (предметами), с велосипедами, колясками, санками и т.п., а также в одежде, которая может испачкать одежду других посетителей, мебель и оборудование Дворца;
- приносить во Дворец огнестрельное оружие, колющие, режущие и легко бьющиеся предметы, отравляющие, токсичные, ядовитые вещества и жидкости, бытовые газовые баллоны;
- пользоваться открытым огнём, пиротехническими устройствами (фейерверками, бенгальским огнём, петардами и т.п.);
- самовольно проникать в служебные и производственные помещения Дворца;
- наносить ущерб помещениям и оборудованию Дворца;
- наносить любые надписи в зале, фойе, туалетах и других помещениях;
- складировать верхнюю одежду на стульях в вестибюлях 1-го и 2-го этажей;
- выносить имущество, оборудование и другие материальные ценности из помещений Дворца;
- находиться в здании Дворца в выходные и праздничные дни (в случае отсутствия плановых мероприятий, занятий).

Требования безопасности перед началом и во время занятий

- Находиться в помещении только в присутствии педагога;
- соблюдать порядок и дисциплину во время занятий;
- не включать самостоятельно приборы и иные технические средства обучения;
- поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте;
- при работе с острыми, режущими инструментами надо соблюдать инструкции по технике безопасности;
- размещать приборы, материалы, оборудование на своем рабочем месте таким образом, чтобы исключить их падение или опрокидывание;
- при обнаружении каких-либо неисправностей в состоянии используемой техники, прекратить работу и поставить в известность педагога;

Правила поведения во время перерыва между занятиями

- Обучающиеся обязаны использовать время перерыва для отдыха.
- Во время перерывов (перемен) обучающимся запрещается шуметь, мешать отдыхать другим, бегать по лестницам, вблизи оконных проёмов и в других местах, не приспособленных для игр; - толкать друг друга, бросаться предметами и применять физическую силу для решения любого рода проблем; - употреблять непристойные выражения и жесты в адрес любых лиц, запугивать, заниматься вымогательством. - производить любые действия, влекущие опасные последствия для окружающих

- Во время перемен обучающимся не разрешается выходить из учреждения без разрешения педагога (тренера-преподавателя).

На территории образовательного учреждения

- Запрещается курить и распивать спиртные напитки во Дворце на его территории.
- Запрещается пользоваться осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем и спиралью.

Правила поведения для обучающихся во время массовых мероприятий.

- Во время проведения соревнований, конкурсов, экскурсий, походов и т.д. обучающийся должен находиться со своим педагогом и группой.
- Обучающиеся должны строго выполнять все указания педагога при участии в массовых мероприятиях, избегать любых действий, которые могут быть опасны для собственной жизни и для жизни окружающих.
- Одежда и обувь должна соответствовать предполагаемому мероприятию (соревнованию, конкурсу, экскурсии, походам).
- При возникновении чрезвычайной ситуации немедленно покинуть Дворец через ближайший выход.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т.д.), покинуть кабинет по указанию педагога в организованном порядке, без паники.
- В случае травматизма обратиться к педагогу за помощью.
- При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщить педагогу или другому работнику учреждения.

Правила поведения детей и подростков в случае возникновения пожара

- При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить педагогу.
- При опасности пожара находиться возле педагога. Строго выполнять его распоряжения.
- Не поддаваться панике. Действовать согласно указаниям работников учебного заведения.
- По команде педагога эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать своим товарищам.
- При выходе из здания находиться в месте, указанном педагогом.
- Старшеклассники должны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.
- Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.

Внимание! Без разрешения администрации и педагогических работников учреждения воспитанникам не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.

Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) обучающиеся обязаны немедленно сообщить работникам образовательного учреждения.

Правила поведения детей и подростков по электробезопасности

- Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети.
- Отключение прибора производится в обратной последовательности. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.
- Перед включением проверьте исправность розетки сети, вилку и сетевой шнур на отсутствие нарушения изоляции.

- Прежде чем включить аппарат внимательно ознакомьтесь с руководством по эксплуатации, и помните о мерах предосторожности;
- Не загораживайте вентиляционные отверстия, они необходимы для предотвращения перегрева;
- Во избежание несчастных случаев не включайте аппарат при снятом корпусе.
- При прекращении подачи тока во время работы с электрооборудованием или в перерыве работы, отсоедините его от электросети.
- Запрещается разбирать и производить самостоятельно ремонт самого оборудования, проводов, розеток и выключателей.
- Не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него (может ударить током.)
- Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой. В случае возгорания электроприборов немедленно сообщите педагогу и покиньте помещение.

Правила для детей и подростков по дорожно-транспортной безопасности

Правила безопасности для обучающихся по пути движения во Дворец и обратно

- Когда идете по улицам, будьте осторожны, не торопитесь. Идите только по тротуару или обочине подальше от края дороги. Не выходите на проезжую часть улицы или дороги.
- Переходите дорогу только в установленных местах, на регулируемых перекрестках на зеленый свет светофора. На нерегулируемый светофор установленных и обозначенных разметкой местах соблюдайте максимальную осторожность и внимательность. Даже при переходе на зеленый свет светофора, следите за дорогой и будьте бдительны - может ехать нарушитель ПДД.
- Не выбегайте на проезжую часть из-за стоящего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автомобилем не позволяет водителю избежать наезда на пешехода или может привести к иной аварии с тяжкими последствиями.
- Переходите улицу только по пешеходным переходам. При переходе дороги сначала посмотрите налево, а после перехода половины ширины дороги на право.
- Когда переходите улицу, следите за сигналом светофора: красный СТОП - все должны остановиться; желтый - ВНИМАНИЕ - ждите следующего сигнала; зеленый - ИДИТЕ - можно переходить улицу.
- Если не успели закончить переход и загорелся красный свет светофора, остановитесь на островке безопасности.
- Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом - помните, что автомобиль мгновенно остановить невозможно, и вы рискуете попасть под колеса.

Действия при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство:

1. Признаки, которые могут указать на наличие взрывного устройства:
 - наличие на обнаруженном предмете проводов, веревок, изолянты;
 - подозрительные звуки, щелчки, тиканье часов, издаваемые предметом;
 - от предмета исходит характерный запах миндаля или другой необычный запах.
2. Причины, служащие поводом для опасения:
 - нахождение подозрительных лиц до обнаружения этого предмета.
3. Действия:
 - не трогать, не поднимать, не передвигать обнаруженный предмет!

- не пытаться самостоятельно разминировать взрывные устройства или переносить их в другое место!
 - воздержаться от использования средств радиосвязи, в том числе мобильных телефонов вблизи данного предмета;
 - немедленно сообщить об обнаруженном подозрительном предмете администрации учреждения;
 - зафиксировать время и место обнаружения подозрительного предмета;
 - по возможности обеспечить охрану подозрительного предмета, обеспечив безопасность, находясь, по возможности, за предметами, обеспечивающими защиту (угол здания или коридора).
4. Действия администрации при получении сообщения об обнаруженном предмете похожего на взрывное устройство:
- убедиться, что данный обнаруженный предмет по признакам указывает на взрывное устройство;
 - по возможности обеспечить охрану подозрительного предмета, обеспечив безопасность, находясь по возможности, за предметами, обеспечивающими защиту (угол здания или коридора);
 - немедленно сообщить об обнаружении подозрительного предмета в правоохранительные органы;
 - необходимо организовать эвакуацию постоянного состава и учащихся из здания и территории учреждения, минуя опасную зону, в безопасное место.
- Далее действовать по указанию представителей правоохранительных органов.

Инструкция 2

Инструктаж по технике безопасности (непосредственно перед занятием по дисциплинам)

1. Соблюдать чистоту в зале и на территории вокруг него.
2. Беречь здание, в котором расположен зал, оборудование и имущество.
3. Внимательно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.
4. Без разрешения тренера не покидать зал.
5. Без разрешения тренера не брать инвентарь.

Инструкция 3

Инструктаж при проведении и участии в массовых мероприятиях.

1. Общие требования безопасности:
 - 1.1. К участию в массовые мероприятия допускаются воспитанники, прошедшие инструктаж по охране труда.
 - 1.2. Участники массового мероприятия обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
 - 1.3. О каждом несчастном случае с участниками массового мероприятия немедленно сообщить руководителю.
2. Требования безопасности перед проведением массового мероприятия
 - 2.1. Проверить помещение, где будут проводиться массовые мероприятия, и провести влажную уборку.

- 3. Требования безопасности во время проведения массового мероприятия
 - 3.1. Строго выполнять все указания руководителя при проведении массового мероприятия, самостоятельно не предпринимать никаких действий.
- 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
 - 4.1. При возникновении пожара немедленно начать эвакуацию из здания.
 - 4.2. При получении участником массового мероприятия травмы немедленно сообщить об этом руководителю.
- 5. Требования безопасности по окончании массового мероприятия
 - 5.1. Убрать в отведенное место инвентарь и оборудование.
 - 5.2. Тщательно проверить помещение и провести влажную уборку.
 - 5.3. Проверить противопожарное состояние помещений, закрыть окна, форточки, фрамуги и выключить свет.

Рабочая программа воспитания

Коллектив спортсменов, изучающих начальную военную подготовку «Специальная и прикладная подготовка» организует воспитательную работу в коллективе обучающихся на основе программы воспитательной работы учреждения, принятой на заседании методического совета ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер» протоколом Протокол № 8 от 21.05.2024 г. и утвержденной директором.

Программа воспитания, за счет предусмотренных в ней направлений и форм работы, дополняет общеразвивающие программы и учитывается при их разработке, как в содержании программного материала, так и при планировании мероприятий за рамками учебного плана, позволяет комплексно подойти к решению образовательных (в том числе воспитательных) задач, поставленных перед учреждением дополнительного образования в современных условиях интенсивной модернизации системы образования.

Цель: Создание условий для развития творческих способностей детей и молодежи, оказание поддержки и сопровождение одаренных детей и талантливой молодежи, способствующие их профессиональному и личностному становлению.

Задачи:

- Совершенствование и реализация системы развития детской одаренности и творческих способностей молодежи,
- Развитие и реализация системы мер адресной поддержки и психолого-педагогического сопровождения одаренных детей и талантливой молодежи.
- Совершенствование и реализация воспитательных мер, направленных на духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание детей и молодежи.
- Формирование у детей и молодежи стойкого неприятия идеологий экстремизма, терроризма, неонацизма, а также содействие воспитанию в подрастающем поколении межнационального, межэтнического (межконфессионального) согласия и его дальнейшего укрепления, уважения к закону и правопорядку.
- Развитие Движения Первых как института социального воспитания инициативы, самостоятельности и ответственности подрастающего поколения.
- Совершенствование и реализация системы формирования у обучающихся объективных представлений о себе, как субъекте собственной деятельности; развитие навыков проектирования и реализации индивидуальных способностей.
- Формирование у молодежи адекватных представлений об избранной профессиональной деятельности и собственной готовности к ней.

- Совершенствование и реализация системы мер, формирующих у детей и молодежи мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни, устойчивый психологический иммунитет к употреблению различных видов наркотических средств и психотропных веществ и другим проявлениям асоциального поведения.

- Повышение уровня информированности детей, молодёжи и родителей по проблемам, связанным с различными асоциальными явлениями в обществе.

- Формирование у обучающихся мотивации к здоровому образу жизни, ответственного, бережного отношения к своему здоровью.

- Развитие у обучающихся лидерских качеств и умений самостоятельно работать со сверстниками по продвижению ЗОЖ.

- Развитие информационной грамотности у детско-родительской аудитории; воспитание информационной культуры личности обучающихся; обучение информационной безопасности подрастающего поколения; профилактика формирования у учащихся интернет-зависимости и игровой зависимости (игромании, гэмблинга); предупреждение совершения учащимися правонарушений с использованием информационно-телекоммуникационных технологий.

Приоритетные направления деятельности:

Программа воспитания включает в себя шесть сквозных подпрограмм:

- 1) Программа формирования и развития творческих способностей учащихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи.
- 2) Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде.
- 3) Программа социализации, самоопределения и профессиональной ориентации.
- 4) Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма).
- 5) Программа восстановления социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений.
- 6) Программа формирования и развития информационной культуры и информационной грамотности.

Формы и методы воспитательной работы:

- Словесные (диспуты, дебаты, лекции);
- Наглядные (выставки, музеи, экскурсии);
- Практические (шефская активность, наставническая деятельность, участие в фестивалях и конкурсах).

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Основные направления	Виды деятельности	Дата	Место проведения	Ответственный
1.	Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи	Участие в международных, всероссийских, областных, конкурсах, фестивалях, выставках в направлениях «патриотизм», «сохранение исторических ценностей», «спорт». Участие в ежегодном слете туристов и путешественников «Одиссея». Участие в ежегодном туристическом мероприятии «Тюменская тропа». Участие в ежегодных соревнованиях по многоборью памяти Героя России Тимура Мухутдинова. Участие в мероприятиях, проводимых в учреждении: - День открытых дверей, - День защиты детей. Участие в мероприятиях, проводимых городом: - Концерт «Крымская весна». - День солидарности в борьбе с терроризмом. - День вывода войск из Афганистана. - День Героев Отечества. - День победы.	По графику проведения Сентябрь 2026 Сентябрь 2026 Январь 2027 По графику проведения По графику проведения По графику проведения	г. Тюмень	Макимова Ю.С., Турнаев Д.А. Макимова Ю.С., Турнаев Д.А. Макимова Ю.С., Турнаев Д.А. Макимова Ю.С., Турнаев Д.А. Макимова Ю.С., Турнаев Д.А.

2.	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма	Проведение первичного инструктажа и бесед по технике безопасности и общим требованиям в учреждении. Проведение повторного инструктажа и бесед по технике безопасности и общим требованиям в учреждении. Беседы: - «О здоровом образе жизни». -«Правила личной безопасности», -«Табак. Секреты манипуляции». Беседа по профилактике курения с использованием видеоролика «Курение – опасное увлечение». -«Зимние угрозы» – правила обращения с петардами, бенгальскими огнями и т.д. «Правила поведения с подозрительными предметами» «Правила поведения на занятиях». Организация занятий во внеучебное время: - Занятия по скалолазанию на базе ЦТИК. - Занятия по туристическим лыжам на пересеченной местности. Организация активный отдых в каникулы: - Занятия на базе стрелкового клуба «Стальной азарт». - Занятия на базе ГАУ ДО ЦСП «Воронинские горки». Проведение инструктажей и тематических бесед с обучающимися:	Сентябрь Январь 1 раз в квартал 1 раз в квартал По графику проведения По графику проведения 1 раз в квартал	ДТиС «Пионер» ДТиС «Пионер» г.Тюмень г.Тюмень	Макимова Ю.С., Турнаев Д.А. Макимова Ю.С., Турнаев Д.А. Макимова Ю.С., Турнаев Д.А. Макимова Ю.С., Турнаев Д.А. Макимова Ю.С., Турнаев Д.А. Макимова Ю.С., Турнаев Д.А.

		- «Безопасный маршрут в учреждение». -«Автомобиль, дорога, пешеход» - «Безопасное поведение детей в пассажирском транспорте». - «Безопасное поведение в период каникул: у ПДД каникул не бывает». - «Безопасное поведение детей на велосипеде и самокате». - «Безопасность юных пешеходов на дорогах города». - «Детский дорожно-транспортный травматизм». - «Особенности движения транспорта и пешеходов в осенне-зимний период». - «Использование световозвращающих элементов в целях обеспечения дорожной безопасности детей». «Правила поведения вблизи ЖД путей»	Апрель, май Ноябрь, декабрь	ДТиС «Пионер»	Турнаев Д.А. Максимова Ю.С., Турнаев Д.А. Максимова Ю.С., Турнаев Д.А.
3.	Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма в молодежной среде	Беседы, проводимые с воспитанниками: - «Порядок действий при возникновении чрезвычайных ситуаций». - «Требования безопасности при обнаружении подозрительного предмета». - «Действие при обнаружении подозрительного предмета» - Тематическая беседа с элементами диалога «Психолого-педагогические условия патриотического воспитания в семье». -Беседа «Экстремистские организации как один из видов неформальных молодежных объединений. Профилактика экстремизма в молодежной среде».	1 раз в квартал	ДТиС «Пионер»	Максимова Ю.С., Турнаев Д.А. Педагог и психолог

		-Беседа «Воинские праздники и даты воинской славы России» Занятия в формате викторин и лекций по темам: - История современной России. -Значимые даты 20 и 21 века. - Развитие Тюменской области за последние 20 лет.	По графику проведения		
4.	Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности.	Участие в ежегодной онлайн-акции «Бессмертный полк». Беседы: - «Правила безопасности в сети интернет». - «Негативное влияние информации на психическое состояние ребенка». - «Хорошо или плохо влияет информация из интернета на эмоциональное состояние ребенка?». - «Дети и современное интернет-пространство». - «Неразрывность информации и культуры, неотъемлемость информационной культуры от общей культуры человека». - «Обеспечение мировоззренческих установок и ценностных ориентаций личности по отношению к информации как к элементу культуры. - «Препятствие дегуманизации и замене духовных ценностей достижениями, вызванными к жизни беспрецедентным ростом и развитием информационно-коммуникационных технологий».	1 раз в квартал В течение учебного года	ДТиС «Пионер»	Максимова Ю.С., Турнаев Д.А.

		Создание памятки «Безопасность ребенка в сети интернет».			
		Просветительские мероприятия для родителей по вопросам обеспечения информационной безопасности детей и подростков.			
5.	Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация.	Индивидуальная работа с семьями и обучающимися, требующими дополнительного педагогического внимания. Посещение концертов, проводимых в ДТиС «Пионер». Посещение творческих конкурсов и фестивалей. Информирование воспитанников о возможностях службы по контракту в ВС России и порядке действий при отборе и оформлении на контрактную службу - Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями) "Профессиональное самоопределение как средство социализации и адаптации учащихся в современных условиях" «Профориентация сегодня: как помочь ребенку выбрать профессию»	По графику проведения 1 раз в квартал	ДТиС «Пионер»	Максимова Ю.С., Турнаев Д.А. Педагог и психолог
6.	Социально-психологическое сопровождение образовательного процесса	Индивидуальные беседы с родителями. Беседа с родителями «Методы стимуляции деятельности ребенка» Совместный тренинг – общение «Дети – Родители» Консультации психолога.	По необходимости Сентябрь, май Январь 2026 По необходимости	ДТиС «Пионер»	Максимова Ю.С., Турнаев Д.А. Педагог и психолог

7.	Работа с родителями	Представление информации об объединениях на Дне открытых дверей, дне защиты детей, на выставках в честь дня защитника Отечества.	Август	ДТиС «Пионер»	Максимова Ю.С., Турнаев Д.А.
		Встреча с родителями воспитанников. Организационное родительское собрание.	Сентябрь		
		Индивидуальные и коллективные беседы с родителями до и после занятий.	Сентябрь	ДТиС «Пионер»	Максимова Ю.С., Турнаев Д.А.
		Беседа с родителями «Безопасность ребенка в сети интернет».	В течение учебного года		
		Родительские собрания: - «Дети и современное интернет-пространство» (по материалам, предоставленным аппаратом Уполномоченного при Президенте РФ по правам ребенка). - «Формирование положительной самооценки ребенка – «Важная составляющая семейного воспитания».	В течение учебного года	ДТиС «Пионер»	Максимова Ю.С., Турнаев Д.А.
		Проведение открытых и отчетных занятий для родителей.	Декабрь, май		

8.	Методическая работа. Личный творческий план педагога.	Работа по совершенствованию методического обеспечения учебного процесса: - Совершенствование образовательной программы. - Разработка материалов для обеспечения образовательного процесса: планы, конспекты, сценарии и др. Изготовление или приобретение наглядных и дидактических пособий. - Подбор литературы. - Систематизация фонотеки, видеотеки. - Апробация разработанных материалов на практике. - Разработка материалов для организации контроля и определения результативности обучения: тесты, анкеты, вопросники, контрольные упражнения и т.д.; - Подготовка творческих отчетов по реализации образовательной программы. - Разработка плана воспитательной работы. - Содержательное и эстетическое оформление кабинета; Обучение на курсах повышения квалификации: Поездка на мастер-класс. Самообразование: посещение семинаров; посещение открытых занятий, с целью выявления интересного, перспективного опыта работы.	Методическая работа ведется каждую неделю по всем направлениям По графику проведения мастер классов и семинаров	ДТиС «Пионер» По графику проведения мастер классов и семинаров	Максимова Ю.С., Турнаев Д.А.
----	--	---	---	--	---

Иные методические материалы

4.1.1. Памятка по самообороне

- При нападении в лифте останавливайтесь на всех этажах. Представьте себе, что вам приходится возвращаться домой поздно, и вы оказываетесь с незнакомым человеком в лифте. Нажимайте все кнопки лифта, чтобы уменьшить риск нападения, так как человеку сложнее будет это сделать, когда дверь постоянно открывается. Однако используйте этот метод осторожно и по возможности, выходите как можно скорее из лифта.
- Если кто-то пытается ограбить и напасть на вас в доме, направляйтесь на кухню. Естественно в первую очередь стоит позвонить в экстренную службу спасения. Только вы знаете, где лежат ножи, бьющиеся тарелки и специи, которые могут стать потенциальным оружием. Если ничего не помогает, начинайте кричать и бросать кухонные принадлежности, чтобы создать шум и оповестить соседей.
- Если кто-то пытается напасть на вас на улице, не стойте на месте. Даже если вы недостаточно подготовленный спортсмен или у вас нет навыков самозащиты, у вас есть способность дать отпор. Неопытные люди склонны бездействовать, так что помните о том, чтобы использовать все части тела, включая колени, локти и ноги.
- Скачайте несколько приложений по безопасности. Приложения по безопасности могут пригодиться в непредвиденных случаях. Такие приложения помогут вам создать собственную безопасную сеть с друзьями и родными, сообщат, где вы находитесь, информацию о передвижении близких, или отправят сигнал помощи друзьям.
- Запомните основные болевые точки. Глаза, уши, нос, горло (кадык), пах и колени. Старайтесь сохранять спокойствие и обращайтесь внимание на позицию нападающего, чтобы определить оптимальные места для отпора. У вас есть всего несколько секунд и несколько движений, пока нападающий не взял контроль в свои руки. Не подходите близко, чтобы ударить рукой по носу, если вы можете дотянуться и ударить ногой по колену.
- Кричите громко. Нападающий меньше всего хочет привлечь ненужное внимание. Более того, крик даст вам прилив энергии для эффективной самообороны.
- Используйте в экстренных ситуациях удар в солнечное сплетение. Если есть возможность ударяйте в солнечное сплетение – наиболее уязвимое место, что вызовет боль и невозможность вздохнуть у противника.

ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

37

Формы аттестации

С целью диагностики успешности освоения обучающимися образовательной программы, выявления их образовательного потенциала, определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки календарно-тематического планирования осуществляется *текущий контроль* успеваемости по программе.

Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и предполагает качественную характеристику (оценку) сформированности у обучающихся соответствующих компетенций и устные рекомендации обучающемуся и/или его родителям по повышению успешности освоения программы. Текущий контроль проводится в форме выполнения контрольных нормативов.

С целью определения уровня достижения планируемых предметных и личностных результатов в процессе освоения образовательной программы проводится *промежуточная (декабрь) и итоговая (май) аттестация*. Формы промежуточной и итоговой аттестации определены учебным планом.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится 1 раз в год: в декабре по итогам полугодия.

Итоговая аттестация обучающихся проводится 1 раз в год: в мае по итогам года.

Оценочные материалы

В ходе промежуточной аттестации устанавливаются следующие *уровни достижения планируемых результатов*: высокий, средний, низкий (неудовлетворительный) в соответствии со следующими показателями / нормативами.

Протокол ПРОМЕЖУТОЧНОЙ аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе

(Наименование программы)								
Группа №		Год обучения			Даты проведения			
№	Фамилия, имя	Уровень достижения предметных результатов			Уровень достижения личностных результатов			Рекомендации о переводе на следующий период обучения
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
1								
2								
	Итого (кол-во / %)							

Педагог _____ / _____

**Протокол ИТОГОВОЙ аттестации обучающихся
по дополнительной общеразвивающей программе**

(Наименование программы)
Группа № _____ Год обучения _____ Даты проведения _____

№	Фамилия, имя	Уровень достижения предметных результатов			Уровень достижения личностных результатов			Решение комиссии
		высок	средн	низки	высок	сред	низки	
1								
2								
	Итого (кол-во / %)							

Педагог _____ / _____
Член аттестационной комиссии _____ / _____

*Показатели уровня достижения предметных результатов
по дисциплине «Специальная и прикладная подготовка»*

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Базовый уровень			

**Оценочные материалы для программ по физкультурно-спортивной
направленности**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в группах являются выполнение требований контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

1. Предварительный контроль проводится в начале учебного года или при поступлении, для оценки уровня общей физической подготовленности обучающихся (таблица № 1 «Контрольные нормативы по общей физической подготовке»).

2. Промежуточный контроль проводится 2 раза в год (май и декабрь) для оценки уровня приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений (заданий) по физической подготовленности учащихся (таблица № 2 – «Контрольные нормативы по специальной и прикладной подготовке»).

3. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в предметной области, в вопросах физической культуры и спорта, в том числе вопросах, связанных с подготовкой (физической и спортивной) при помощи выполнения требований контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнения

контрольных нормативов по овладению специальной подготовкой по освоенной дисциплине.

таблица №1 «Контрольные нормативы по общей физической подготовке»).

Уровни	Выполнено	Баллы
По трем критериям (тестовым упражнениям: приседания, отжимания, подъем туловища) количество раз за минуту		
Низкий	5; 3; 10	3-4
Н/среднего	10; 6; 15	5-7
Средний	20; 9; 20	8-10
В/среднего	30; 12; 25	11-13
Высокий	40; 15; 30	14-15

таблица №2 «Контрольные нормативы по специальной и прикладной подготовке»

Нормативы	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
Разборка/сборка АК	До 45 сек	46-60 сек	> 60 сек
Снаряжение магазина 30 патронами	До 40 сек	41-60 сек	> 60 сек
Разборка/сборка ПМ	До 20	21-30 сек	> 30 сек
Наложение жгута/турникета (самопомощь)	18 сек	20 сек	25 сек
Вязание узлов	10 узлов	8 узлов	5 узлов

В приведенных ниже оценочных таблицах каждое значение уровня подготовленности переводятся в «балльную» систему оценок после выполнения отдельного тестового упражнения:

Низкий - 1 балл
Н/среднего - 2 балла
Средний - 3 балла
В/среднего - 4 балла

Высокий - 5 баллов

Для получения обобщенной оценки баллы, полученные в результате выполнения обучающимися тестовых упражнений, суммируются. Норме физического развития в комплексной оценке соответствует «средний уровень» набранный в пяти, четырех либо трех тестовых упражнениях (в отдельных случаях оценивается динамика показанных результатов в параметрах одного уровня), что также является успешным результатом.

Нормативные требования по физической подготовке для перевода учащихся на очередные этапы подготовки

Уровни	Баллы
По трем критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	3-4
Н/среднего	5-7
Средний	8-10
В/среднего	11-13
Высокий	14-15
По четырем критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	4-6
Н/среднего	7-9
Средний	10-14
В/среднего	15-17
Высокий	18-20
По пяти критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	5-8
Н/среднего	9-12
Средний	13-18
В/среднего	19-22
Высокий	22-25
По шести критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	6-9
Н/среднего	10-14
Средний	15-22
В/среднего	23-27
Высокий	28-30
	28-31

В программе используется карта входного контроля и протокол выполнения нормативных упражнений, как формы фиксации результатов для определения уровня предметных результатов (высокий, средний, низкий).

Карта входного контроля

Объединение «Специальная и прикладная подготовка»					
ФИО педагога:					
Форма контроля: сдача нормативов по ОФП					
Критерий и система оценки: - способность выполнять задания с невысокой скоростью соответствуют низкому уровню подготовки; - выполнение заданий с срединным значением по времени соответствуют среднему уровню подготовки; - быстрое выполнение упражнений с высоким результатом по времени говорит о высоком уровне подготовки.					
Дата заполнения:					
№ п/п	ФИО ребенка	Параметры оценки			Уровень подготовки
1	...	Приседания	Отжимания	Подъем туловища	
2	...				
...					
10					

Анализ уровня подготовки сформированной группы:

Входящая диагностика показала, что большинство воспитанников (8 из 10) имеют высокий уровень подготовки, затруднения при выполнении нормативных заданий не вызваны.

Считаю целесообразным продолжить обучение по имеющейся программе, не внося дополнительных корректировок.

Воспитанникам, не показавшим высокий уровень подготовки, уделить внимание физической подготовке во внеучебное время.

Протокол выполнения нормативных упражнений на 2026-2027 учебный год

Объединение: Специальная и прикладная подготовка

ФИО тренера-преподавателя:

№	ФИО обучающегося	Входящий контроль						Промежуточный контроль						Итоговый контроль					
		Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Теоретическая подготовка			Практическая подготовка		
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
1																			
2																			
...																			
10																			
Итого человек:																			
%																			

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

Высокий уровень (В) – обучающийся освоил на 80-100% объем знаний, предусмотренных образовательной программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

Средний уровень (С) – объем усвоенных знаний составляет 50-79%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

Низкий уровень (Н) – учащийся овладел менее чем 20-49% объема знаний, предусмотренных образовательной программой; как правило, избегает употребления специальных терминов.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

Высокий уровень (В) – обучающийся освоил на 80-100% умениями и навыками, предусмотренных образовательной программой за конкретный период; работает самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет все практические задания;

Средний уровень (С) – объем усвоенных умений и навыков составляет 50-79%; работает с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

Низкий уровень (Н) – учащийся овладел менее чем 20-49% предусмотренных навыков и умений, испытывает серьезные затруднения при работе, в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога.

Показатели уровня достижения личностных результатов

Уровни освоения	критерии			
	Развитие творческих способностей	Воспитание гражданственности, патриотизм, нравственных чувств и убеждений, формирование общей культуры обучающихся	Воспитание социальной ответственности и компетентности, развитие самосознания и самоопределения, готовность к профессиональному выбору	Воспитание культуры здорового образа жизни
Возрастные проявления качеств /младший школьный возраст/				
Высокий. Качество проявляется всегда Средний. Качество проявляется почти всегда, иногда требуется помощь Низкий.	Присутствует устойчивый познавательный интерес. Развитость эмоциональной сферы и образного мышления, интерес к окружающему миру, желание осваивать художественную деятельность или техническое творчество. Умение проявлять самостоятельность и изобретательность. Интерес к	Знание своих прав и обязанностей уважительное отношение к ним. Дружелюбие, забота по отношению к сверстникам, уважительное отношение к учителям, родителям и другим взрослым. Уважение мнения коллектива, участие в	Адекватная реакция на требования учителя, родителей, стремление соответствовать этим требованиям. Проявляет способность к самостоятельному выполнению какой-либо деятельности (например, домашнего задания, занятия спортом и др.). Добросовестное отношение к труду и к учебе, проявление старательности при выполнении	Соблюдение санитарно-гигиенических правил по уходу за собой, правил безопасности на дорогах, обращения с огнем. Желание принимать участие в общешкольных спортивных мероприятиях. Соблюдение чистоты и порядка на рабочем

Качество проявляется редко.	занятиям творческого характера.	совместных делах. Проявление интереса к культуре и уважение к людям других национальностей	заданий, поручений. Осознание значения выполняемой деятельности. Желание доводить начатую работу до конца. Знание и уважение трудовых традиций своей семьи. Начальный опыт применения знаний в труде, общественной жизни, в быту.	месте. Соблюдение режима дня. Негативное отношение к вредным привычкам
Возрастные проявления качеств /средний школьный возраст/				
Высокий. Качество проявляется всегда Средний. Качество проявляется почти всегда, иногда требуется помощь Низкий. Качество	Участие в творческих объединениях, конкурсах, олимпиадах. Желание посещать музеи, концертные залы, выставки. Умение решать поставленную проблему - задачу различными способами, проявление изобретательности в нестандартных ситуациях. Стремление все делать с творческим подходом. Опыт самореализации в различных	Общие знания национальных традиций, исторического прошлого других народов. Проявление интереса и знаний к литературе, истории, культуре своей Родины. Активное участие в мероприятиях, связанных с историей своей страны. Проявление интереса к событиям, происходящим	Умение жить по законам ученического коллектива стремление соответствовать социальным нормам. Объективно оценивать свои возможности, результаты и достижения. Деятельность направлена на конкретный практический результат. Самоопределение в области своих познавательных интересов. Сформированность первоначальных	Сознательное участие в целенаправленной деятельности по оздоровлению своего организма, Наличие и самостоятельное соблюдение режима дня. Интерес к активному образу жизни, посещение спортивных секций. Способность самостоятельно следить за своим внешним

проявляется редко.	видах творческой деятельности, умение выражать себя в доступных видах творчества.	на территории страны и мира, наличие знаний о значимых людях своей страны.	профессиональных намерений и интересов. Терпеливое отношение к выполнению заданий, наличие самостоятельности. Умение планировать трудовую деятельность, рационально используя время. Соблюдать порядок на рабочем месте. Осуществлять коллективную работу в разработке и реализации учебных и учебно-трудовых проектов.	видом. Отсутствие вредных привычек, представляющих угрозу здоровью. Опыт участия в общественно значимых делах по охране природы и заботе о личном здоровье и здоровье окружающих людей.
Возрастные проявления качеств / старший школьный возраст/				
Высокий. Качество проявляется всегда Средний. Качество проявляется почти всегда, иногда требуется помощь Низкий.	Постоянное желание к получению новых знаний, сформировано умение учиться. Стремление к развитию личностных качеств. Способность видеть и ценить прекрасное в природе, быту, труде, спорте, творчестве людей и общественной жизни. Постоянное стремление вносить что – либо новое в личную и общественную	Отношение к природе, культуре и традициям страны, как к одним из важнейших ценностей. Чувство гордости за большую и малую Родину. Проявление интереса не только к своей, но и к мировой культуре и истории. Желание оберегать достояние родного края.	Соответствие социальным нормам, ответственность за свои действия. Осознает желаемый результат, четко представляет алгоритм действия. Четко представляет и планирует свое будущее. Понимание важности непрерывного образования и самообразования в течение всей жизни. Умение организовать общественный	Отношение к своему здоровью как к основной категории общечеловеческих ценностей. Умеет противостоять негативному влиянию сверстников и взрослых на формирование вредных для здоровья привычек, зависимости от ПАВ. Сформировано

Качество проявляется редко.	деятельность творческого объединения. Умение привлечь и заинтересовать собственными идеями, мыслями. Наличие творческих достижений (в учебе, труде, художественной или организаторской деятельности). Собственное отношение к произведениям искусства. Объективное оценивание своих возможностей, результатов и достижений. Умение ставить реальные цели и задачи.	Самостоятельная организация и проведение социально-значимых дел. Знание и соблюдение основных законов и конституционных прав гражданина РФ. Неприятие антигуманных поступков, терпимость и доброжелательность к людям. Гордость за свой коллектив, личный вклад в развитие коллектива. Осознание себя как части общества. Умение выслушивать мнения отдельных учащихся и всего коллектива. Сформированность и проявление основных человеческих ценностей.	труд. Наличие знаний о различных видах трудовой деятельности, профориентационные знания. Знания о разных профессиях и их требованиях к здоровью. Навыки трудового творческого сотрудничества со сверстниками, младшими детьми и взрослыми. Целеустремленность, желание достичь высоких результатов. Проявление настойчивости и упорства в достижение поставленной цели, способность к преодолению встречающихся препятствий. Проявляет лидерские качества, умеет подчиняться. Стремление к развитию личностных качеств.	умение соблюдать нормы ЗОЖ. Ответственность и осознанная забота о своем здоровье и здоровье близких, желание находиться в хорошей физической форме. Умение организовать процесс самообразования, творчески и критически работать с информацией из разных источников.
------------------------------------	---	--	--	---

тесты, нормативы, темы для проектных работ и т.д.

На основе текущего контроля и результатов аттестации обучающихся, реализуется индивидуальный подход к каждому обучающемуся (подбор педагогических приемов и методов) с целью повышения его образовательных результатов. Совместно с обучающимся педагог выстраивает его траекторию развития, прогнозируя его результаты, мотивируя на достижения. Для обучающихся, проявляющих выдающиеся способности или отстающих по программе, может быть составлен индивидуальный учебный план и/или программа индивидуального сопровождения.

Неудовлетворительный уровень достижения предметных результатов обучающимися признаются академической задолженностью. Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, получают свидетельство об обучении условно. В этом случае обучающемуся необходимо погасить академическую задолженность, пройдя промежуточную и итоговую аттестацию повторно по согласованию с педагогом.

Свидетельство об обучении выдается обучающимся, успешно окончившим базовый уровень программы.

Выдаче свидетельства предшествует итоговая аттестация – добровольное подтверждение уровня достигнутых предметных результатов (теоретической и практической подготовки).

Раздел № 3 «Ресурсное обеспечение»

Условия реализации программы

Перечень информационного, кадрового и материально-технического обеспечения реализации программы

Перечень оборудования, используемого для реализации программы

№	Наименование инвентаря	Количество
Индивидуальное		
1	Комплект походного снаряжения	10
2	Комплект альпинистского снаряжения	10
Групповое		
1	Палатки	2
2	Имущество для обустройства полевого лагеря	2 комплекта
3	Макет автомата (резиновый)	10
4	Макет массо-габаритный АК-74	5
5	Носилки	2
9	Комплект холостых патронов и магазин автоматный (для снаряжения/разряжения)	2

Перечень методических пособий и дидактических средств

Наименование	Раздел программы
Методическое пособие «Физическое развитие»	Общая физическая подготовка
Учебное пособие ФАР «Школа альпинизма»	Альпинизм
Учебник «Радиационная, химическая и биологическая защита».	РХБЗ
Учебное пособие «Основы тактической подготовки»	Тактическая подготовка
Методическое пособие «Техника туризма-современно и увлекательно»	Туризм
Методическое пособие «Тактическая медицина Том 3. «Снаряжение и экипировка»	Тактическая медицина

Список литературы для педагога

1. Ильичев А. Большая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. М., 2013 г. – 494 с.
2. Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов. - М.: Владос, 2015. - 629
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864с.: ил.
4. Стрелковые наставления ВС РФ «выдержка из методички». Министерство Обороны.
5. Тарас А.С. Техника ближнего боя. - Харвест, 2004;
6. Устюжанин Н.Н. Основы единоборства без оружия с вооруженным противником вооруженным ножом (МВД Нижегородская академия Кафедра боевой подготовки), 2002.
7. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
8. Бабенко Т.И., Каминский И.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рекомендации. – Ростов-н/Д, 1995.
9. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов. – М., 1992.
10. Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Метод. рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». – М., 1992.
11. Г.А.Коновалова. Патриотическое воспитание школьников в современных условиях. 2003г.
12. Митяев А. Книга будущих командиров. — М., 2010.
13. Основы безопасности жизнедеятельности: справочник для учащихся / [А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, Р.А.Дурнев, Э.Н.Аюбов]; под ред. А.Т.Смирнова. - М., 2007.
14. Мединский, Мягков, Никифоров: Военная история России. Учебное пособие для общеобразовательных организаций.
15. Черемисина, В.Г. Духовно- нравственное воспитание детей младшего школьного возраста [Текст] / сост. В.Г.Черемисина. - Кемерово: КРИПКиПРО, 2010. - 14- 36.
16. «Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007. 10. «Маленькие игры для многих». А. Лёшер. Изд. «Полымя», Минск, 1983г.
17. «Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И. Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.
18. «От игры к спорту». Г.А. Васильков, В.Г.Васильков. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1985г.
19. «Ради здоровья детей». Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Изд. «Просвещение», Москва, 1985г.

Кадровое обеспечение программы

В соответствии со ст. 46 Федерального закона «Об образовании в РФ» право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

В соответствии с профессиональным стандартом к должности «педагог дополнительного образования» предъявляются следующие требования к

образованию: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки», либо в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Перечень полезных интернет-ссылок

2. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека.
3. <https://mil.ru> - Официальный сайт Министерства обороны Российской Федерации.
4. <http://www.mchs.gov.ru> - Официальный сайт Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий.
5. https://t.me/uctm_official - Учебный центр тактической медицины.
6. <https://www.rosminzdrav.ru> – Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации.
7. <https://quad-copter.ru> - Сайт о квадрокоптерах, их характеристиках. Содержит описание, инструкции и различные учебные материалы.
8. <https://fvti.ru> - Сайт Межрегиональной общественной организации «Федерация военно-тактических игр».

Перечень расходных материалов, учебно-методических пособий и личного имущества, которые необходимо приобрести обучающимся

Обучающимся необходимо иметь на занятиях спортивную форму по сезону. Во время занятий по оказанию первой помощи воспитанники самостоятельно приобретают перевязочный материал и жгуты, чтобы на практике отрабатывать бинтование пострадавших.