



ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

**ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»**

«Утверждаю»  
Директор ГАУ ДО ТО «ДТис «Пионер»  
Н.И. Тужик  
« 16 » 06. 2023

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Прикладная и специальная подготовка»**

Возраст обучающихся: 8 -17 лет

Нормативный срок освоения программы: 1 год

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

Принята на заседании методического совета  
ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер»  
Протокол № 11 от 16.06.2023 г.

Тюмень, 2023

## Содержание

### **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:**

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

### **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.....	28
- формы аттестации.....	38
- оценочные материалы.....	39
- условия реализации программы.....	48
- перечень информационного, кадрового и материально-технического обеспечения реализации программы.....	48
- список литературы.....	50

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Прикладная и специальная подготовка» (физкультурно-спортивная направленность)

Программа имеет дисциплины, которые направлены на освоение определенных компетенций в сфере начальной военной подготовки. Обучающиеся приобретают комплекс теоретических знаний и практических навыков, необходимых для военно-патриотической и спортивной деятельности. Формой контроля полученных знаний является сдача нормативов по физической подготовке и теоретический экзамен 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	<p>Реализация программы предполагает, что обучающийся пройдет теоретическую и физическую подготовку по прикладным видам спорта и узнает особенности туризма, опасности дикой природы, правила обеспечения безопасности в природных условиях, основы ориентирования, правила самообороны. Научится оценивать трудность маршрута, передвигаться по местности различного характера сложности, уметь использовать на практике альпинистские и тактические навыки.</p> <p>Программа разделена на несколько блоков подготовки, позволяя грамотно развивать навыки воспитанников. Каждый блок подготовки эксклюзивен и включает в себя теорию и практику. Программа «Специальная и прикладная подготовка» разработана таким образом, чтобы каждому вновь пришедшему воспитаннику, было комфортно погрузиться в изучение прикладных видов спорта.</p> <p>Она также предусматривает возможности выбора видов деятельности, имеющих прикладное назначение в различных сферах.</p> <p>На обучение принимаются все желающие в возрасте от 7 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.</p>	<i>Групповая от 10 человек</i>	1 год	8-17 лет

Промежуточная и итоговая аттестации включают в себя сдачу 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:**

Программа направлена на воспитание подростков и молодежи в духе служения Отечеству посредством занятий альпинистской, тактической и туристской подготовкой. Усвоение и формирование спортивных, военно-прикладных и краеведческих знаний, умений и навыков сочетаются и способствуют воспитания патриотизма.

Программа предполагает в процессе ее изучения развитие гармоничной личности обучающегося, создание условий его физкультурно-оздоровительного, гражданского, нравственного воспитания.

**Общеобразовательная общеразвивающая программа «Прикладная и специальная подготовка» (минимум 144 ак.ч.).**

Основной целью дисциплины является воспитание подростков и молодёжи в духе служения Отечеству, посредством занятий в группе специальной и прикладной подготовки.

На изучение дисциплины отводится около 17% учебного времени, так как программа разделена на шесть равнозначных дисциплин, позволяющих комплексно освоить азы военно-спортивной подготовки. 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 и итоговая аттестации включают в себя сдачу нормативов по физической подготовке.

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

## Пояснительная записка

Программа имеет комплексную направленность: физкультурно-спортивную и военно-патриотическую. Усвоение и формирование спортивных, военно-прикладных знаний, умений и навыков органично сочетаются, работая на главную цель программы – воспитание убежденных патриотов Родины.

Данный «конгломерат» и составляет новизну программы. В основу спортивной составляющей данной программы положены требования к подготовке военнослужащих Российской Армии.

Будущее нашего общества неразрывно связано с судьбой подрастающего поколения, поэтому 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.

*Актуальность* программы заключается в разностороннем обучении подростков и молодежи, передаче им в доступной форме суммы начальных знаний в сфере различных отраслей допризывной подготовки.

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 альпинизма, тактики, тактической медицины и самообороны. Актуальна для формирования универсальных учебных действий; мышления; двигательной активности.

*Направленность программы – физкультурно-спортивная.*

*Основной вид деятельности по программе - начальная военная подготовка.*

Программа имеет большой *развивающий потенциал*, так как позволяет воспитанникам 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 «Горная подготовка», «Будущий спасатель» и «Специальная и прикладная подготовка» предыдущих годов обучения.

При разработки дополнительной общеобразовательной 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 РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 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» (изм. от 20.04.2021).

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 5.04.2021).

Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (изм. от 5.04.2021).

Паспорт национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденного протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3.

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

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».

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».

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».

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

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» (вступает в силу с 01.09.2022 г.)

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

Приказ Минобрнауки России от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную

деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

**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 Meet, Skype. 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 Viber или 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 горной, тактической, спортивной подготовки, тактической медицины и самообороны 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. Материал для проектной деятельности обучающихся 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 и подростков в возрасте от 7 до 17 лет. Комплектование учебных групп осуществляется на основе добровольного выбора подростком 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.

*Акробатика.* Акробатические занятия необходимы для успешного овладения воспитанниками прикладных видов спорта, т.к. позволяют научиться выполнять различные элементы нижней и верхней акробатики, научиться выполнять самостраховку при падении.

*Самооборона.* Для успешного становления спортсмена по прикладным видам спорта, необходимы знания самообороны, т.к. они позволяют выполнять удары руками и ногами, выполнять броски, подсечки. А также с помощью самообороны возможно научиться противостоять противнику с различным видом оружия.

*Тактическая и стрелковая 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.

*Альпинизм.* Умение работать с альпинистским снаряжением и веревкой способствует развитию мелкой моторики. Несмотря на то, что альпинизм является экстремальным видом спорта, освоив его – воспитанник приобретает эксклюзивные навыки, которые будут сопровождать на протяжении всей жизни и могут пригодиться даже в бытовой ситуации.

*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.

*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 подростка 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.

Программа реализуется в сетевой форме в сотрудничестве с Тюменским колледжем индустрии, питания, коммерции и сервиса.

### **Цель и задачи программы**

*Целью программы является:*

воспитание подростков и молодёжи в духе служения Отечеству, посредством занятий в группе специальной и прикладной подготовки.

*Задачи:*

*Обучающие задачи:*

1. Привлечение к занятиям военно-прикладными видами спорта.
2. Формирования компетентностей при изучении азов военного дела и нравственного отношения к жизни.

*Развивающие задачи:*

3. Гражданско-патриотическое воспитание подростков и молодёжи, воспитание любви к Отечеству.

*Воспитательные задачи:*

2. Воспитание нравственных качеств.
3. Приобщение к здоровому образу жизни.
4. Интернациональное воспитание.

## Планируемые результаты

По окончании обучения воспитанник должен:

Знать	Уметь
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы самообороны, основания для применения самообороны.</li> <li>• Основы применения оружия, тактика перемещения и взаимодействие в группе. Знать принцип работы механизмов и технику безопасности при работе с оружием.</li> <li>• Основы альпинизма, штурмового альпинизма, технику страховки и само страховки, технику одиночного перемещения и перемещение в группе по различным видам рельефа,</li> <li>• Основы тактической медицины, оказания первой помощи, правовые нормы оказания помощи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Применять приемы самообороны в помещении и в условиях городской среды, если исключена возможность разрешения конфликта мирным путем.</li> <li>• Собирать и разбирать оружие, чистить оружие. Уметь прицеливаться и производить стрельбу. Уметь перемещаться по одиночке, в двойках, в тройках, в группе.</li> <li>• Перемещаться по различным видам рельефа, как по одиночке, так и в группе. Уметь пользоваться всеми видами альпинистского снаряжения, осуществляя подъем и спуск по веревке. Пользоваться различными видами страховки, уметь страховать своих товарищей. Уметь организовывать станции. Уметь натягивать переправу для перемещения через реки.</li> <li>• 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.</li> </ul>

## Содержание программы

### Дисциплина 1.

*Раздел 1. Общая физическая подготовка (25 ч)*

*Теория (1 ч):* Теоретические основы физической подготовки.

*Практика (24 ч):* Легкоатлетический бег с элементами спортивной гимнастики, основы спортивной гимнастики, общая физическая подготовка.

### Дисциплина 2.

*Раздел 1. Акробатика (12 ч)*

*Теория (2 ч):* Теоретические основы акробатики.

*Практика (10 ч):* Изучение кувырков вперед и назад, кувырки через препятствия, изучение способов само страховки, приемы нижней акробатики.

### Дисциплина 3.

*Раздел 1. Самооборона (28 ч)*

*Теория (10 ч):* Теоретические основы самообороны.

*Практика (18 ч):* Применение элементов бокса и дзюдо в самообороне, приемы самообороны при защите от различных видов оружия, приемы самообороны при нападении в разное время суток

*Дисциплина 4.*

*Раздел 1. Тактическая и стрелковая подготовка (19 ч)*

*Теория (6 ч):* Теоретические основы тактической и стрелковой подготовки.

*Практика (13 ч):* Приемы и методы передвижения по одиночке и в группах, основы обращения с оружием, отработка тактических упражнений

*Дисциплина 5.*

*Раздел 1. Альпинизм (32 ч)*

*Теория (6 ч):* Теоретические основы альпинизма.

*Практика (26 ч):* Изучение подъема и спуска по веревке, организация страховки, изучение передвижения по различным формам рельефа, создание переправы через реку. Передвижение через переправу, организация станций, лазание в двойках.

*Дисциплина 6.*

*Раздел 1. Тактическая медицина (28 ч)*

*Теория (10 ч):* Теоретические основы тактической медицины.

*Практика (18 ч):* Оказание первой помощи пострадавшему, изучение приемов искусственного дыхания, случаи их применения, средства транспортировки, подготовка пострадавшего к транспортировке

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### Учебный план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Прикладная и специальная подготовка».

Уровень сложности	год обучения	дисциплины (модули) / разделы	количество академических часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации*
			всего	теория	практика	
Базовый	1	Общая физическая подготовка	25	1	24	Выполнение контрольных нормативов
		из них в форме самостоятельной работы	0	0	0	
		Акробатика	12	2	10	Выполнение контрольных нормативов
		Самооборона	28	10	18	Выполнение контрольных нормативов
		Тактическая и стрелковая подготовка	19	6	13	Выполнение контрольных нормативов
		Альпинизм	32	6	26	Выполнение контрольных нормативов
		Тактическая медицина	28	10	18	Выполнение контрольных нормативов
ИТОГО (min) объем программы			144	35	109	
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)
		Студия «Фантазия»	
Базовый	36 недель (с 15 сентября по 15 июня)	4	1 - 3 занятия в неделю по расписанию по 45 - 135 минут

## Методические материалы

### Принципы и методы, технологии обучения

Методика специального и прикладного обучения опирается на общедидактические и специальные, свойственные спортивной педагогике, принципы обучения. Ведущими среди общепедагогических принципов обучения являются:

- *принцип сознательности и активности;*
- *принцип наглядности;*
- *принцип доступности и индивидуализации;*
- *принцип систематичности;*
- *принцип гуманности.*

В процессе специального и прикладного обучения обучающийся не только приобретает знания о начальной военной подготовке, у него формируются, совершенствуются не только физические навыки, но и развивается лидерство, сопереживание, чувство ответственности за себя и своих товарищей. Происходит развитие таких качеств как: выносливость, упорство, ответственность, честность, отзывчивость, щедрость. Таким образом, в процессе обучения происходит становление личности обучающегося.

**Принцип сознательности и активности.** При пассивном отношении занимающихся эффект от занятий физическими упражнениями снижается на 50% и больше. Реализация этого принципа предполагает выполнение тренером-преподавателем следующих требований: формировать у занимающихся осмысленное отношение и интерес к целям физического воспитания и конкретным задачам занятия; формировать устойчивую потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями; вырабатывать привычку к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений; воспитывать самостоятельность, инициативность, творческое начало при решении задач.

**Принцип наглядности** предполагает активное и комплексное использование всех органов чувств (а не только опору на зрительно воспринимаемую информацию). Неадекватно значение различных средств и методов для реализации принципа наглядности на разных этапах обучения двигательному действию. Следует оптимально сочетать непосредственную (показ упражнения) и опосредованную наглядность (демонстрация наглядных пособий, кино- и видеоматериалов, использование образного слова); избирательное (направленное воздействие на органы чувств и анализаторы) и комплексное воздействие на функции анализаторов движений. Причем необходимо добиваться воздействия на функции не только внешних (зрительной, слуховой, тактильной), но и внутренних сенсорных систем для саморегуляции движений (проприорецепторы мышц, связок, суставов, рецепторов вестибулярного аппарата).

**Принцип доступности и индивидуализации** означает соблюдение меры между возможностями занимающихся и объективными трудностями выполнения ФУ (координационной сложности, интенсивности, длительности и др.) или оптимальное сочетание задач, средств и методов физического воспитания с возможностями занимающихся. Доступность - это не легкость, а посильная

трудность. Условия доступности: постепенность (от простого к сложному, от легкого к трудному); использование подводящих и подготовительных упражнений. Иногда в педагогических целях целесообразно использовать и метод контрастных заданий: броски предметов разного веса или одного предмета на разные расстояния, прыжки обычные и со свинцовым поясом и др.

**Принцип доступности** неотделим от **принципа индивидуализации**: использование средств, методов и форм занятий с учетом функциональных возможностей и морфологических особенностей индивидуума, т.е. следует гибко индивидуализировать процесс физического воспитания. Бессистемность, неупорядоченность недопустимы, они приводят к резкому снижению эффекта занятий и всего процесса воспитания.

Специальная подготовка является практическим видом деятельности. Обучение в значительной мере сводится к формированию и совершенствованию практических профессиональных навыков альпинизма, оказания первой помощи и тактики. Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания. Поэтому в методике специальной подготовки применяются такие общепедагогические методы, как словесные и методы наглядного воздействия. А также используются следующие специфические методы: строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

**Словесные методы.** В физическом воспитании тренер-преподаватель свои общепедагогические и специфические функции в значительной мере реализует с помощью слова: ставит перед занимающимися задачи, управляет их учебно-практической деятельностью на занятиях, сообщает знания, оценивает результаты освоения учебного материала, оказывает воспитательное влияние на учеников.

В физическом воспитании применяются следующие словесные методы.

1. **Дидактический рассказ.** Представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение — обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности. Наиболее широко применяется в процессе физического воспитания детей младшего и среднего школьного возраста.

Чем старше занимающиеся, тем шире вместо рассказа применяются описание, объяснение учебного материала и лекция.

2. **Описание.** Это способ создания у занимающихся представления о действии. Описание предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие признаков и свойств предметов, их величины, расположения в пространстве, форм, сообщение о характере протекания явлений, событий. При помощи описания занимающимся сообщается главным образом фактический материал, говорится, что надо делать, но не указывается, почему надо так делать.

3. **Объяснение.** Метод представляет собой последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, например, понятий, законов, правил и т.д. Практически объяснение характеризуется доказательством утверждений, аргументированностью выдвинутых положений, строгой логической последовательностью изложения фактов и обобщений.

4. **Разбор** — форма беседы, проводимая педагогом с занимающимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д., в которой осуществляются анализ, и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.

5. Лекция представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы (проблемы).

6. Инструктирование — точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого занимающимся задания.

7. Комментарии и замечания. Преподаватель по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки. Замечания могут относиться ко всем занимающимся, к одной из групп или к одному ученику.

8. Распоряжения, команды, указания — основные средства оперативного управления деятельностью, занимающихся на занятиях.

В физическом воспитании **методы обеспечения наглядности** способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающимися выполняемых заданий. К ним относятся:

1) метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся);

2) методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, двигательных действий, рисунков, схем и др.);

3) методы направленного прочувствования двигательного действия;

4) методы срочной информации.

Основным методическим направлением в процессе физического воспитания является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

**Методы строго регламентированного упражнения** обладают большими педагогическими возможностями. Они позволяют: 1) осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.); 2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач; 3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки; 4) избирательно воспитывать физические качества; 5) использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом; 6) эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы: 1) методы обучения двигательным действиям; 2) методы воспитания физических качеств.

В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущность **игрового метода** заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);



2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

**Соревновательный метод** — это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется:

1) в виде официальных соревнований различного уровня (Олимпийские игры, чемпионаты мира по различным видам спорта, первенство страны, города, отборочные соревнования и т.п.);

2) как элемент организации урока, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку.

Соревновательный метод позволяет: стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития; выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями; обеспечивать максимальную физическую нагрузку; содействовать воспитанию волевых качеств.

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 нерегулируемых светофором 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, изолянт;
  - 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 массовых мероприятиях 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 тренеров-преподавателей, реализующих ДООП «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 № 4 от 18.02.2021 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.
- Формирование у молодежи адекватных представлений об избранной профессиональной деятельности и собственной готовности к ней.
- Повышение уровня информированности детей, молодёжи и родителей по проблемам, связанным с различными асоциальными явлениями в обществе.
- Повышение уровня информированности детей, молодёжи и родителей по проблемам, связанным с различными асоциальными явлениями в обществе.
- Формирование у молодежи личностных и социально значимых качеств, готовности к осознанному профессиональному выбору.

### **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.

Сквозные подпрограммы воспитания содержат механизмы достижения поставленных целей и задач средствами всех общеразвивающих образовательных программ, реализуемых в учреждении; и в тоже время, дополняют, усиливают их другими направлениями работы, позволяющими комплексно охватить весь спектр воспитательных функций образовательного учреждения.

**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.	<b>Формирование и развитие творческих способностей обучающихся,</b>	Участие в международных, всероссийских, областных, конкурсах, фестивалях, выставках в направлениях «патриотизм», «сохранение исторических ценностей», «спорт».	По графику проведения	г. Тюмень	Турнаев Д.А., Антонов А.В., Турнаева А.А.

	<p><b>выявление и поддержка талантливых детей и молодежи</b></p>	<p>Участие в ежегодном слете туристов и путешественников «Одиссея».</p> <p>Участие в ежегодном туристическом мероприятии «Тюменская тропа».</p> <p>Участие в ежегодных соревнованиях по многоборью памяти Героя России Тимура Мухутдинова.</p> <p>Участие в областных и всероссийских соревнованиях по грэпплингу.</p> <p>Участие в мероприятиях, проводимых в учреждении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- День открытых дверей,</li> <li>- Концерт к 23 февраля</li> <li>- Концерт к дню Победы</li> <li>- День защиты детей.</li> <li>- Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями)</li> </ul> <p>Роль семьи в развитии способностей ребёнка. Воспитание чувства патриотизма.</p>	<p>Сентябрь 2023,2024</p> <p>Сентябрь 2023</p> <p>Январь 2024</p> <p>По графику проведения</p> <p>По графику проведения</p>		<p>Турнаев Д.А., Антонов А.В., Турнаева А.А.</p> <p>Турнаев Д.А., Антонов А.В., Турнаева А.А.</p>
2.	<p><b>Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни: профилактика употребления ПАВ,</b></p>	<p>Проведение первичного инструктажа и бесед по технике безопасности и общим требованиям в учреждении.</p> <p>Проведение повторного инструктажа и бесед по технике безопасности и общим требованиям в учреждении.</p> <p>Беседы:</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Январь</p>	<p>ДТиС «Пионер»</p>	<p>Турнаев Д.А., Антонов А.В., Кубасов А.А., Денисов С.О.</p>

<p><b>безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних</b></p>	<p>- «О здоровом образе жизни».          -«Правила личной безопасности»,          -«Табак. Секреты манипуляции».          Беседа по профилактике курения с использованием видеоролика «Курение – опасное увлечение».          Беседы:          -«Полет и падение. Понятие о веществах, способных влиять на психику».          -«Горькие плоды «сладкой жизни»» или о тяжелых социальных последствиях употребления наркотиков, ПАВ».          -«Зимние угрозы» – правила обращения с петардами, бенгальскими огнями и т.д.          «Правила поведения с подозрительными предметами»          «Правила поведения на занятиях»</p> <p>Организация активный отдых в каникулы:          Занятия на базе стрелкового клуба «Стальной азарт»,          Занятия на базе ГАУ ДО ЦСП «Воронинские горки»</p>	<p>1 раз в квартал</p> <p>1 раз в квартал</p> <p>1 раз в квартал</p> <p>По графику проведения</p>	<p>ДТиС «Пионер»</p> <p>г. Тюмень</p>	<p>Турнаев Д.А., Антонов А.В., Кубасов А.А., Денисов С.О.</p> <p>Турнаев Д.А., Антонов А.В., Кубасов А.А., Денисов С.О.</p> <p>Антонов А.В., Турнаева А.А.</p>
<p><b>Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма</b></p>	<p>Проведение инструктажей и тематических бесед с обучающимися:          - «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».</p>	<p>1 раз в квартал</p> <p>Апрель, май</p>	<p>ДТиС «Пионер»</p>	<p>Турнаев Д.А., Антонов А.В., Кубасов А.А., Денисов С.О.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Безопасность юных пешеходов на дорогах города».</li> <li>- «Детский дорожно-транспортный травматизм».</li> <li>- «Особенности движения транспорта и пешеходов в осенне-зимний период».</li> <li>- «Использование световозвращающих элементов в целях обеспечения дорожной безопасности детей».</li> <li>«Правила поведения вблизи ЖД путей»</li> </ul>	Ноябрь, декабрь		<p>Турнаев Д.А., Антонов А.В., Кубасов А.А., Денисов С.О</p> <p>Турнаев Д.А., Антонов А.В., Кубасов А.А., Денисов С.О</p>
3.	<p><b>Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма, включая мероприятия по антитеррористической направленности</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Беседа «Порядок действий при возникновении чрезвычайных ситуаций».</li> <li>-Беседа «Требования безопасности при обнаружении подозрительного предмета».</li> <li>«Действие при обнаружении подозрительного предмета»</li> <li>Просмотр видеоролика по профилактике терроризма «Это должен знать каждый: твоя школа безопасности»</li> <li>- Тематическая беседа с элементами диалога Психолого-педагогические условия патриотического воспитания в семье</li> <li>-Беседа «Экстремистские организации как один из видов неформальных молодежных объединений. Профилактика экстремизма в молодежной среде».</li> <li>-Беседа «Воинские праздники и даты воинской славы России»</li> </ul>	1 раз в квартал	ДТиС «Пионер»	<p>Денисов С.О., Антонов А.В., Турнаев Д.А., Кубасов А.А.</p> <p>Педагог и психолог</p>

5.	<b>Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности.</b>	<p>Участие в проведении Единого урока по безопасности в сети Интернет, а также в ежегодных мероприятиях для детей, подростков, молодежи и педагогов по цифровой грамотности «Сетевичок».</p> <p>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»</p> <p>«Неразрывность информации и культуры, неотъемлемость информационной культуры от общей культуры человека»;</p> <p>«Обеспечение мировоззренческих установок и ценностных ориентаций личности по отношению к информации как к элементу культуры»;</p> <p>«Препятствие дегуманизации и замене духовных ценностей достижениями, вызванными к жизни беспрецедентным ростом и развитием информационно-коммуникационных технологий»</p> <p>Создание памятки «Безопасность ребенка в сети интернет»</p>	<p>1 раз в квартал</p> <p>В течение учебного года</p>	ДТиС «Пионер»	Денисов С.О., Антонов А.В., Турнаев Д.А., Кубасов А.А., Турнаева А.А.
----	--	---	---	------------------	---

6.	<b>Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация.</b>	<p>Индивидуальная работа с семьями и обучающимися, требующими дополнительного педагогического внимания.</p> <p>Посещение концертов, проводимых в ДТиС «Пионер».</p> <p>Посещение творческих конкурсов и фестивалей.</p> <p>Информирование воспитанников о возможностях службы по контракту в ВС России и порядке действий при отборе и оформлении на контрактную службу</p> <p>- Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями)</p> <p>"Профессиональное самоопределение как средство социализации и адаптации учащихся в современных условиях"</p> <p>«Профориентация сегодня: как помочь ребенку выбрать профессию»</p>	<p>По графику проведения</p> <p>1 раз в квартал</p>	<p>ДТиС «Пионер»</p>	<p>Антонов А.В., Турнаева А.А.</p> <p>Педагог и психолог</p>
7.	<b>Социально-психологическое сопровождение образовательного процесса</b>	<p>Индивидуальные беседы с родителями.</p> <p>Беседа с родителями «Методы стимуляции деятельности ребенка»</p> <p>Совместный тренинг – общение «Дети – Родители»</p> <p>Консультации психолога.</p>	<p>По необходимости</p> <p>Сентябрь, май</p> <p>Январь 2022</p> <p>По необходимости</p>	<p>ДТиС «Пионер»</p>	<p>Турнаев Д.А, Антонов А.В.</p> <p>Педагог и психолог</p>



8.	<b>Работа с родителями</b>	<p>Представление информации об объединениях на Дне открытых дверей.</p> <p>Встреча с родителями воспитанников. Организационное родительское собрание</p> <p>Индивидуальные и коллективные беседы с родителями до и после занятий.</p> <p>Беседа с родителями «Безопасность ребенка в сети интернет»</p> <p>Родительские собрания: - «Дети и современное интернет-пространство» (по материалам, предоставленным аппаратом Уполномоченного при Президенте РФ по правам ребенка). - «Признаки употребления психотропных веществ подростком» - «Формирование положительной самооценки ребенка – важная составляющая семейного воспитания».</p> <p>Проведение открытых и отчетных занятий для родителей.</p>	<p>Август</p> <p>Сентябрь</p> <p>Сентябрь</p> <p>В течение учебного года</p> <p>В течение учебного года</p> <p>Декабрь, май</p>	<p>ДТиС «Пионер»</p> <p>ДТиС «Пионер»</p> <p>ДТиС «Пионер»</p>	<p>Денисов С.О., Антонов А.В., Турнаев Д.А., Кубасов А.А.,</p>
----	----------------------------	---	---	--	--

9.	<b>Методическая работа. Личный творческий план педагога.</b>	<p>Работа по совершенствованию методического обеспечения учебного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование образовательной программы.</li> <li>- Разработка материалов для обеспечения образовательного процесса: планы, конспекты, сценарии и др.</li> </ul> <p>Изготовление или приобретение наглядных и дидактических пособий.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подбор литературы.</li> <li>- Систематизация фонотеки, видеотеки.</li> <li>- Апробация разработанных материалов на практике.</li> <li>- Разработка материалов для организации контроля и определения результативности обучения: тесты, анкеты, вопросники, контрольные упражнения и т.д.;</li> <li>- Подготовка творческих отчетов по реализации образовательной программы.</li> <li>- Разработка плана воспитательной работы.</li> <li>- Содержательное и эстетическое оформление кабинета;</li> </ul> <p>Обучение на курсах повышения квалификации:</p> <p>Поездка на мастер-класс.</p> <p>Самообразование: посещение семинаров; посещение открытых занятий, с целью выявления интересного, перспективного опыта работы.</p>	<p>Методическая работа ведется каждую неделю по всем направлениям</p> <p>По графику проведения мастер классов и семинаров</p>	<p>ДТиС «Пионер»</p> <p>По графику проведения мастер классов и семинаров</p> <p>в</p>	<p>Денисов С.О., Антонов А.В., Турнаев Д.А., Кубасов А.А.,</p>
----	--	---	---	---	--

## **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 вдохнуть у противника.

## 4.1.2. Памятка по оказанию первой доврачебной помощи

# ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ДОВРАЧЕБНАЯ

### ОСТАНОВКА КРОВОТЕЧЕНИЯ ИЗ АРТЕРИЙ

**Правило 4-1-1** (4 пальца, 1 минута, 1 палец)

Симптомы: обильное кровотечение, пульсирующая струя крови, бледность, слабость, учащенный пульс.

Методы остановки кровотечения:

- Сжатие:** Сильное сжатие артерии пальцами.
- Пальцевое:** Сжатие артерии пальцами.
- Плоскостное:** Сжатие артерии плоскостным предметом.
- Плоскостное:** Сжатие артерии плоскостным предметом.
- Плоскостное:** Сжатие артерии плоскостным предметом.

Наложение давящей повязки на артерио-пульсочную точку.

### МОЖНО ТАКЖЕ ОКИСИРОВАТЬ КОНЕЧНОСТЬ ДЛЯ СДВИГАНИЯ СОСУДОВ

Зачемя рука (браслет) к сгибу локтя, чтобы она в воду образовалась при сгибании сустава, расположенное выше места ранения. Сгибать до отказа, согнуть конечность над локтем вывернув. В таком положении согнуть руку (ногу) привалив к туловищу пострадавшего.

### ПРИ СИЛОВОМ КРОВОТЕЧЕНИИ НАЛОЖИТЕ ЖУТ

1. Наложить жгут на конечность выше места ранения.
2. Затянуть жгут до прекращения кровотечения.
3. Подложить под жгут ватный тампон.
4. Сделать отметку времени наложения жгута.

Жгут накладывается до остановки кровотечения, последние сантиметры жгута должны быть ватными тампонами. Жгут накладывается на конечность выше места ранения. Жгут накладывается на конечность выше места ранения. Жгут накладывается на конечность выше места ранения.

### ЗАКРУТКА С ПОМОЩЬЮ ПАЛОЧКИ

Кладется на рану или на нее накладывается жгут, который при сгибании конечности сдавливает артерию. Жгут накладывается на конечность выше места ранения. Жгут накладывается на конечность выше места ранения. Жгут накладывается на конечность выше места ранения.

### ОТКРЫТЫЕ РАНЫ

Кладется на рану или на нее накладывается жгут, который при сгибании конечности сдавливает артерию. Жгут накладывается на конечность выше места ранения. Жгут накладывается на конечность выше места ранения. Жгут накладывается на конечность выше места ранения.

### ТЕРМИЧЕСКИЙ ОЖОГ

**СИМПТОМЫ:** Покраснение, боль, отек, образование волдырей.

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:** Быстро вынуть пострадавшего из зоны поражения, снять одежду, обильно промыть чистой водой. Наложить стерильную повязку.

### ОЖОГ ПРОТЯЖЕННЫЙ

Снять ту часть обгоревшей одежды, которая соприкасается с ожогом. Если обгоревшая одежда прилипла к телу, не пытаться оторвать, а аккуратно вырезать ее ножом.

### ОЖОГ ГОЛОВЫ

Холодный компресс, обработка антисептиком, накрыть стерильной повязкой.

### ОТРАВЛЕНИЕ ПРОДУКТАМИ ГОРЕНИЯ, а также природным газом, ацетиленом, парами бензина, угарным газом

**СИМПТОМЫ:** Головокружение, слабость, тошнота, рвота, потеря сознания.

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:** Быстро вынести пострадавшего на свежий воздух. Если пострадавший без сознания, дать ему искусственное дыхание.

### ОТРАВЛЕНИЕ АММИАКОМ

Дать пострадавшему вдыхать теплые водяные пары (лучше с добавлением уксуса или лимонной кислоты). Тщательно промыть глаза водой.

### ОБМОРОЖЕНИЕ

**СИМПТОМЫ:** Кожные трещины, онемение, потеря чувствительности.

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:** Растереть обожженное место чистым, особенно снегом, похлопать парадименом вазелина в теплую воду. Наложить стерильную повязку.

### МАССАЖ

Массаж пораженного места.

### КОМПРЕСС

Наложение компресса на пораженный участок.

### НАЛОЖЕНИЕ СТЕРИЛЬНОЙ ПОВЯЗКИ

Наложение стерильной повязки на пораженный участок.

### ТЕПЛОВОЙ (СОЛНЧНЫЙ) ОБМОРОК

Присядит пораженный человек в тень. Промыть глаза холодной водой. Наложить стерильную повязку.

### ПОПАДАНИЕ ИНОРОДНОГО ТЕЛА В ГЛАЗ

Уложить пострадавшего, осторожно пальцами. Проверка состояния глаза. Промывание глаза. Наложение стерильной повязки.

## 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 аттестация*. Формы промежуточной аттестации определены учебным планом.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится комплексно два раза в течение учебного года: в декабре по итогам полугодия и 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
		высоки	средний	низк	высоки	средн	низкий	
1								
2								
	<b>Итого (кол-во / %)</b>							

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								
	<b>Итого (кол-во / %)</b>							

Педагог \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Член аттестационной комиссии \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

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

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Ф.И.О. обучающегося			

**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 ОФП, навыков специальной подготовки.

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

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 - «Тесты 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 ОФП»).

<b>Уровни</b>	<b>Выполнено</b>	<b>Баллы</b>
<b>По трем критериям (тестовым упражнениям: приседания, отжимания, подъем туловища) количество раз за минуту</b>		
Низкий	10;9;15	3-4
Н/среднего	20;12;25	5-7
Средний	30;15;35	8-10
В/среднего	40;17;45	11-13
Высокий	50;20;50	14-15

таблица №2 «Тесты по специальной и прикладной подготовке»

<b>Уровни</b>	<b>Выполнено</b>	<b>Баллы</b>
<b>По двум критериям (тестовым упражнениям: бег на дистанцию 100 м, 1 км, 3 км)</b>		
Низкий	30 секунд; 9 минут; 27 минут	3-4
Н/среднего	25 секунд; 8 минут; 25 минут	5-7
Средний	20 секунд; 6 минут; 20 минут	8-10
В/среднего	16 секунд; 5 минут; 18 минут	11-13
Высокий	14,2 секунды; 4,3 минуты; 15 минут	14-15

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 20\_\_\_\_-20\_\_\_\_ 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
<b>Возрастные проявления качеств /младший школьный возраст/</b>				
<p><b>Высокий.</b> Качество проявляется всегда</p> <p><b>Средний.</b> Качество проявляется почти всегда, иногда требуется помощь</p> <p><b>Низкий.</b></p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>

<p>Качество проявляется редко.</p>	<p>занятиям творческого характера.</p>	<p>совместных делах. Проявление интереса к культуре и уважение к людям других национальностей</p>	<p>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.</p>	<p>месте. Соблюдение режима дня. Негативное отношение к вредным привычкам</p>
<p><b>Возрастные проявления качеств /средний школьный возраст/</b></p>				
<p><b>Высокий.</b> Качество проявляется всегда</p> <p><b>Средний.</b> Качество проявляется почти всегда, иногда требуется помощь</p> <p><b>Низкий.</b> Качество</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>

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.
<b>Возрастные проявления качеств / старший школьный возраст/</b>				
<b>Высокий.</b> Качество проявляется всегда <b>Средний.</b> Качество проявляется почти всегда, иногда требуется помощь <b>Низкий.</b>	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

<p>Качество проявляется редко.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>
------------------------------------	---	--	--	---

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).

## Условия реализации программы

### Перечень информационного, кадрового и материально-технического обеспечения реализации программы

#### Перечень оборудования, используемого для реализации программы

№	Наименование инвентаря	Количество
Индивидуальное		
1	Комплект альпинистского снаряжения	10
2	Комплект походного 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
6	Лапы для отработки ударов	5
7	Боксерские перчатки	10 пар
8	Защита ног и корпуса (для единоборств)	10 комплектов
9	Макет ножа	5
10	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
Учебно-методическое пособие «Акробатика» Министерства образования РФ.	Акробатика
Методическое пособие «Основы рукопашного боя и самообороны»	Самооборона
Методическое пособие «Моделирование учебных упражнений для занятий по армейской тактической стрельбе» Армейского сборника №9 2022	Тактическая и стрелковая подготовка
Учебное пособие ФАР «Школа альпинизма»	Альпинизм
Методическое пособие «Тактическая медицина Том 3. «Снаряжение и экипировка»	Тактическая медицина



## **Список литературы для педагога**

1. Буняева В.С. Выше только небо, 2017
2. Ильичев А. Большая энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях. М., 2013 г. – 494 с.
3. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ приказом № 178 от 10 марта 2018г. «Разрядные требования по виду спорта «альпинизм» на 2018 – 2021 г.г.
4. Под общей ред. Захарова П.П. «Начальная подготовка альпинистов. Серия «Школа альпинизма». 2-е изд. доп. и перераб.- М., 2003;
5. Козлов, В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В. Козлов. - М.: Владос, 2015. - 629
6. Мартынов И.А., Мартынов А.И. «Безопасность и надежность в альпинизме» (Серия «Школа альпинизма»).- М., 2003.
7. Мартынов А.И. «Психология альпинизма. Серия «Школа альпинизма».- М.,2002.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864с.: ил.
9. Серебрянский Ю. Уроки инструктора спецназа. Прицельная стрельба, боевая акробатика, навыки выживания, психотехники. - М.: Современная школа, 2017. - 256 с.
10. Спасательное дело и тактика аварийно-спасательных работ. Учебное пособие для СПО". Юрайт, 2017. – 253 с.
11. Стрелковые наставления ВС РФ «выдержка из методички». Министерство Обороны.
12. Тарас А.С. Техника ближнего боя. - Харвест, 2004;
13. Устюжанин Н.Н. Основы единоборства без оружия с вооруженным противником вооруженным ножом (МВД Нижегородская академия Кафедра боевой подготовки), 2002
14. Учебник альпинизма, коллектив авторов. ФАР, 2017
15. Хилл П., Джонстон С. «Навыки альпинизма. Курс тренировок.». - М., 2005.
16. Хаттинг Г. «Альпинизм: Техника восхождений, ледолазания, скалолазания: базовое руководство.» - М., 2006.

## **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***

1. <http://www.mountain.ru/> - Портал, где всё о горах
2. <https://alpinist.biz/> - Путеводитель альпинистских, туристических и скалолазных маршрутов.
3. <https://forum.guns.ru/> - Форум, где всё об оружии
4. <https://worldmartialarts.ru/> - Сайт Единоборств и Боевых искусств
5. <https://vk.com/takticheskayamedicina> - Группа ВКонтакте, «Технологии выживания. Тактическая медицина»

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

Обучающимся необходимо иметь на занятиях спортивную форму по сезону, поскольку в любое время года занятия проходят в зале и на улице.

Во время занятий по медицине воспитанники самостоятельно приобретают перевязочный материал и жгуты, чтобы на практике отрабатывать бинтование пострадавших.