

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕЧТА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

ПРИНЯТО

решением педагогического совета
МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара
от «26» августа 2020 года
Протокол №2

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО
ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара

И.Г. ГАВРИЛОВА
«26» августа 2020 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«Юный кадет»

Возраст обучающихся: 10 - 14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Ларионов Александр Сергеевич,
педагог дополнительного образования

САМАРА, 2020

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Введение	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Ожидаемые результаты.....	8
1.4. Условия реализации программы	10
2. Учебно-тематический план и содержание программы	12
2.1. Модуль №1. «Основы кадетского воспитания»	12
2.1.1. Содержание программы	14
2.2. Модуль №2. «Военная и специальная подготовка кадета».....	15
2.2.1. Содержание программы.....	17
2.3. Модуль №3. «Туристско-спортивная подготовка кадета».....	18
2.3.1. Содержание программы	20
3. Ресурсное обеспечение программы	23
4. Список литературы	24

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая модульная Программа «Юный кадет» имеет социально-педагогическую направленность.

Программа составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. N 729-р, "Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ";

5. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

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

7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

8. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму министерства

образования и науки Самарской области от 3 сентября 2015 г. № МО – 16-09-01/826-ТУ);

9. План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

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

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);

12. Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО (<http://rmc.pioner-samara.ru/index.php/metodicheskie-materialy>).

Вооруженные Силы России прошли славный, героический, боевой путь. Они с честью отстояли в жестокой борьбе с врагами свободу и независимость Родины. Современная армия и флот надежно оберегают независимость и территориальную целостность Российской Федерации.

Вооруженные Силы России должны быть в постоянной готовности к решительному и полному разгрому агрессора, который осмелится посягнуть на нашу Родину.

В настоящее время возрастают требования к обеспечению безопасности Российского государства, к подготовке населения страны для вооруженной защиты Отечества. Это предполагает улучшение работы по военно-патриотическому воспитанию, формированию у детей и молодежи необходимых морально-политических и психологических качеств, позволяющих выдержать суровые испытания в чрезвычайных ситуациях

мирного и военного времени, совершенствование подготовки детей и молодежи к военной службе в армии и на флоте.

Интересы обороны страны, происшедшие изменения в оснащении армии и на флоте новейшей техникой и вооружением, а также сокращение сроков военной службы требуют улучшения подготовки допризывной молодежи, в том числе и юных кадетов. Необходимо повышение качества военно-патриотического воспитания и обучения, для того чтобы призванные в Вооруженные Силы и другие войска юноши могли быстрее овладеть современным оружием и военной техникой, стать полноценными воинами и в дальнейшем могли продолжить службу по контракту в Вооруженных Силах и других силовых структурах.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной.**

Кадетское движение – это новая и важная составляющая системы гражданско-патриотического воспитания подрастающего поколения, которое способствует становлению и развитию личности, обладающей качествами гражданина и патриота. Кадеты учатся быть дисциплинированными, организованными, честными, являясь примером в учебе, спорте, в поступках. Кадеты являются патриотами своей школы и страны. Они изучают и приобретают навыки основ военно-прикладного искусства, участвуют в военно-спортивных мероприятиях.

Актуальность программы.

Патриотизм – система ценностей, которыми располагает человек и общество; важнейший духовно-нравственный фактор сохранения общественной стабильности, независимости и безопасности государства. В настоящее время в нашей стране возрождается система патриотического воспитания детей и подростков. Данная образовательная программа является средством развития мотивации, творческого потенциала обучающихся в процессе совместной добровольной, продуктивной

творческой деятельности. Программа ориентирована на освоение социальных ценностей, формирования гражданского сознания, чувств и поведения обучающихся, подготовки их к жизни в обществе.

Педагогическая целесообразность заключается в необходимости воспитания внутренних качеств ребенка, способных преобразовать «бездуховность» окружающего мира, защитить человека от дурных поступков, помыслов и деяний. Настоящая программа создает условия для социального и культурного самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка.

Отличительная особенность программы заключается в том, что работа по военно-патриотическому воспитанию проводится комплексно, что позволит учащимся усилить свою ориентацию на развитие интересов и способностей, укрепить здоровье, овладеть военно-прикладными видами спорта.

Цель программы: создание условий, способствующих патриотическому, физическому, интеллектуальному и духовному развитию личности юного гражданина России, его лидерских качеств.

Задачи программы:

Обучающие:

- изучить основы подготовки к военной службе;
- изучить правильное толкование приказов о действиях военнослужащих;
- изучить боевые возможности и устройства изучаемых образцов вооружения, правила обращения с ними, элементы огневых позиций;
- изучить военно-тактическую подготовку кадета;
- систематизировать знания по основам организации защиты от оружия массового поражения в бою;
- обучить навыкам военной и специальной подготовки.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия;

- воспитание ценностного отношения к защите Отечества на основе принципов гражданственности и патриотизма;

- развитие интереса к воинским специальностям и формирование желания получить соответствующую подготовку, выработка готовности к достойному служению обществу и государству;

- воспитывать психическую устойчивость, морально – волевые качества (самостоятельность и инициативность, дисциплинированность и организованность, старательность, стойкость и мужество, целеустремленность и принципиальность), смелость и решительность, инициативу и находчивость, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание;

- воспитывать чувство сознательности, ответственности, формирование навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях, представлять и отстаивать собственное решение;

- формировать умения работать в группах, чувства товарищества и взаимопомощи, элементарных правил поведения кадета, уважение к труду как первой и важнейшей жизненной необходимости;

- формирование находчивости, смелости, хладнокровия, военной смекалки, умения управлять собой и подчиненными, компетенций для осознанного выбора профессии и составления жизненных планов;

- формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и постоянно совершенствовать физические качества – выносливость, силу, быстроту и ловкость, формировать стойкий интерес к занятиям спортом;

- формировать мотивацию учащихся к занятиям военноприкладными видами спорта;

- совершенствовать здоровье и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

- развить у обучающихся чувства уважения к российской армии и желания служить в ней, защищая свое Отечество;

- развить память, мышление, совершенствовать рефлексy.

Ожидаемы результаты

Обучающиеся должны знать/понимать:

- основы выживания человека в природных условиях;

- виды Вооруженных Сил и рода войск;

- особенности топографических карт и условные знаки;

- требования, предъявляемые к уровню подготовленности юного кадета;

- строи отделения и порядок управления ими;

- назначение и боевые свойства автомата Калашникова;

- устройство пневматической винтовки;

- приемы и правила стрельбы из пневматической винтовки;

- основы современного общевойскового боя;

- правила этикета кадета;

- основные способы передвижения солдата в бою;

- способы ориентирования на местности и движения по азимутам;

- правила безопасности при обращении с винтовками и при организации учебных стрельб;

- средства коллективной и индивидуальной защиты;

- защитные сооружения гражданской обороны и правила их использования.

Обучающиеся должны уметь:

- пользоваться средствами индивидуальной и коллективной защиты;

- выполнять строевые приемы на месте и в движении;

- производить неполную разборку и сборку автомата Калашникова;

- вести стрельбу из пневматической винтовки;

- ориентироваться на местности по карте и двигаться в заданную точку по азимуту;
- пользоваться индивидуальными средствами защиты;
- выполнять элементы строевой и тактической подготовки;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- читать и работать с картами;
- самостоятельно выполнять физические упражнения для развития силовой подготовки;
- формировать у себя психологическую и физическую готовность к защите от чрезвычайных ситуаций.

Критерии результативности

Уровень освоения программы ниже среднего – обучающийся овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с хорошей техникой; свободно владеет теоретической информацией по курсу, применяет полученную информацию на практике.

Средства оценки общеобразовательных результатов

Контроль за усвоением теоретической части проводится в форме опроса обучающихся по пройденному материалу.

Оценка усвоения практической части программы производится с помощью демонстрации обучающимися приобретенных теоретических и практических навыков. Формой текущего контроля выступает практическая работа.

Условия реализации программы

Данная дополнительная образовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Программа рассчитана на обучающихся от 10 до 14 лет. Общий объем программы за год обучения – 144 часа. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа, при наполняемости 25 обучающихся в группе.

Уровень программы – базовый.

Форма занятий – групповая, очная с возможностью перевода в дистанционное. Наиболее часто используемые формы занятости: практические занятия.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный кадет» предусматривает возможность использования дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в соответствии с Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816.

Основной целью реализации данной программы с использованием дистанционных образовательных технологий является предоставление возможности получения доступного, качественного и эффективного образования всем категориям обучающихся независимо от места их проживания, возраста, социального положения с учетом индивидуальных

образовательных потребностей и на основе персонализации учебного процесса.

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

- занятия различных форм, видеоконференции;
- конкурсы с дистанционным представлением выполненных обучающимися работ;
- занятия в формате видеоконференций или с дистанционной передачей видеозаписей с выполненными заданиями от педагога;
- дистанционные конкурсы, выставки и фестивали.

Критерии и способы определения результативности

По итогам реализации ДООП используются различные виды и формы контроля: входной, промежуточный и итоговый контроль, организованные в дистанционном режиме, в том числе: опрос в гугл-формах, тест, анализ видео выполненного обучающимся заданием, анализ выполненной практической работы и другие формы контроля с использованием электронных ресурсов.

Программа «Юный кадет» имеет социально-педагогическую направленность. Содержание программы обучения делится на 3 модуля: «Основы кадетского воспитания», «Военная и специальная подготовка кадета», «Туристско-спортивная подготовка кадета».

2. Учебно-тематический план и содержание программы

Учебно-тематический план по модульному принципу

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы кадетского воспитания	40	23	17
2	Военная и специальная подготовка кадета	64	6	58
3	Туристско-спортивная подготовка кадета	40	12	28
	Итого	144	41	103

Модуль 1 «Основы кадетского воспитания»

Модуль «Основы кадетского воспитания» способствует расширению представления обучающихся о кадетском образовании, военном деле, развитию коммуникативных навыков, необходимых человеку, военному, на профессиональном поприще.

Цель модуля: формирование у обучающихся высоко-нравственных качеств, достойных Гражданина своей Родины.

Задачи модуля:

Обучающие:

- изучить правильное толкование приказов о действиях военнослужащих;

- сформировать глубокое понимание гражданского долга, ценностного отношения к государственным символам и национальным интересам России;

- изучить историю кадетства и Вооруженных сил РФ;

- обучить этикету кадета.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия;

- воспитание ценностного отношения к защите Отечества на основе принципов гражданственности и патриотизма;

- формировать умения работать в группах, чувства товарищества и взаимопомощи, элементарных правил поведения кадета, уважение к труду как первой и важнейшей жизненной необходимости.

Развивающие:

- развить у обучающихся чувства уважения к российской армии и желания служить в ней, защищая свое Отечество;

- развить память, мышление, совершенствовать рефлексы.

Планируемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- виды Вооруженных Сил и рода войск;

- требования, предъявляемые к уровню подготовленности юного кадета;

- правила этикета кадета;

- средства коллективной и индивидуальной защиты;

- защитные сооружения гражданской обороны и правила их использования.

Обучающийся должен уметь:

- формировать у себя психологическую и физическую готовность к защите от чрезвычайных ситуаций;

- разбираться в видах Вооруженных Сил РФ и их ключевых особенностях;

- использовать средства коллективной и индивидуальной защиты;

- применять на практике правила этикета кадета.

Учебно-тематический план модуля

«Основы кадетского воспитания»

Наименование	Количество часов	Формы
---------------------	-------------------------	--------------

темы	Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
1. Комплектование группы. Вводное занятие	2	2	-	Наблюдение, беседа
2. Этикет кадета	11	5	6	Наблюдение, беседа, практическая работа
3. Гражданская оборона	12	6	6	Наблюдение, беседа, практическая работа
4. Вооруженные Силы РФ	15	10	5	Наблюдение, беседа, практическая работа
Всего:	40	23	17	

Содержание программы

1. Комплектование группы. Вводное занятие.

Теоретические занятия: Правила безопасности на занятиях.

Комплектование группы.

2. Этикет кадета.

Теоретические занятия: Честь кадета и кадетского класса.

Дисциплина и дисциплинированность кадета. Правила и этикет общения кадета.

Практические занятия: Экскурсии в музей Воинской Славы.

Тестирование по пройденному теоретическому материалу.

3. Гражданская оборона.

Теоретические занятия: Коллективные и индивидуальные средства защиты. Устройство убежища, порядок его заполнения и правила поведения в нем. Что запрещено при нахождении в убежище. Особенности

противорадиационных укрытий и простейших укрытий. Устройство противогаза ГП-7. Как пользоваться поврежденным противогазом.

Практические занятия: Использование индивидуальных средств защиты. Замена поврежденного противогаза на исправный в условиях зараженного воздуха. Тестирование по пройденному теоретическому материалу.

4. Вооруженные Силы РФ.

Теоретические занятия: Общие понятия о Видах Вооруженных Сил и родах войск. Сухопутные войска Вооруженных Сил России, их история, состав и предназначение. Специальные войска Сухопутных войск. Войска тыла. Воздушно-Космические силы, их история, состав и предназначение. Военно-Морской Флот России, его история, состав и предназначение. Отдельные рода войск- РВСН и ВДВ. Войска, подчиненные другим силовым структурам Российской Федерации: их история, состав и предназначение.

Практические занятия: Тестирование по пройденному теоретическому материалу.

Модуль 2 «Военная и специальная подготовка кадета»

Данный модуль направлен на изучение действий солдата в бою, устройство автомата, основы стрельбы, приемы и правила стрельбы, получение практических навыков в стрельбе из пневматической винтовки, знакомство с вооружением и боевой техникой силовых структур.

Цель модуля: создание комплексных условий для становления гражданско-патриотического сознания подрастающего поколения.

Задачи модуля:

Обучающие:

- изучить основы подготовки к военной службе;
- изучить боевые возможности и устройства изучаемых образцов вооружения, правила обращения с ними, элементы огневых позиций;

- изучить военно-тактическую подготовку кадета;
- систематизировать знания по основам организации защиты от оружия массового поражения в бою;
- обучить навыкам военной и специальной подготовки.

Воспитательные:

- развить интерес к воинским специальностям и формирование желания получить соответствующую подготовку, выработка готовности к достойному служению обществу и государству;

- воспитывать психическую устойчивость, морально – волевые качества (самостоятельность и инициативность, дисциплинированность и организованность, старательность, стойкость и мужество, целеустремленность и принципиальность), смелость и решительность, инициативу и находчивость, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание;

- сформировать находчивость, смелость, хладнокровие, военную смекалку, умение управлять собой и подчиненными, компетенций для осознанного выбора профессии и составления жизненных планов.

Развивающие:

- формировать мотивацию учащихся к занятиям военноприкладными видами спорта;

- развить у обучающихся навыки строевой, тактической и огневой подготовки.

Планируемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- требования, предъявляемые к уровню подготовленности юного кадета;
- строи отделения и порядок управления ими;
- назначение и боевые свойства автомата Калашникова;
- устройство пневматической винтовки;
- приемы и правила стрельбы из пневматической винтовки;

- основы современного общевойскового боя;
- основные способы передвижения солдата в бою;
- правила безопасности при обращении с винтовками и при организации учебных стрельб.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять строевые приемы на месте и в движении;
- производить неполную разборку и сборку автомата Калашникова;
- вести стрельбу из пневматической винтовки;
- выполнять элементы строевой и тактической подготовки.

Учебно-тематический план модуля «Военная и специальная подготовка кадета»

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Строевая подготовка	16	-	16	Наблюдение, практическая работа
2. Тактическая подготовка	12	6	6	Наблюдение, беседа, практическая работа
3. Огневая подготовка	36	-	36	Наблюдение, практическая работа
Всего:	64	6	58	

Содержание программы

1. Строевая подготовка.

Практические занятия: Одиночная строевая подготовка. Строевая стойка, повороты на месте. Движение строевым шагом. Повороты в движении. Отдание воинской чести на месте и в движении. Строй и его элементы. Строевая подготовка в составе подразделения. Выход из строя.

Подход и отход от начальника. Ответ на приветствие. Перестроения отделения.

2. Тактическая подготовка.

Теоретические занятия: Боевые характеристики основных танков, бронемашин, боевых самолетов и вертолетов, военных кораблей Вооруженных Сил России.

Практические занятия: Передвижение на поле боя. Выбор огневой позиции. Движение по азимутам. Тактическая полоса.

3. Огневая подготовка.

Практические занятия: Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата. Последовательность неполной разборки и сборки автомата. Снаряжение магазина патронами и зарядание автомата. Пневматическая винтовка и ее устройство. Порядок ее зарядания. Меры безопасности при обращении с винтовкой. Изготовка к стрельбе. Порядок прицеливания. Стрельба из винтовки сидя за столом с опорой локтями на стол и стоя с упора.

Модуль 3 «Туристско-спортивная подготовка кадета»

Данный модуль направлен на овладение обучающимися навыками оказания первой помощи в природных условиях, работы с топографическими картами. Изучают масштабы карт, условные топографические знаки, способы измерения расстояний по карте, ориентирование на местности по топографической карте. В процессе обучения учащиеся приобретают навык автономного существования человека в природе. Кадеты на практике обучаются способам ориентирования на местности, способам сооружения временного укрытия, способам добывания огня, воды и пищи в природных условиях, способам подачи сигналов бедствия, технике вязания веревочных узлов. А также занимаются развитием физической подготовки.

Цель модуля: создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, самореализации, социальной адаптации, оздоровления и профессионального самоопределения.

Задачи модуля:

Обучающие:

- обучить способам и приемам оказания первой медицинской помощи;
- изучить комплексные упражнения по развитию физической подготовки обучающихся;
- обучить навыкам выживания в природных условиях;
- овладеть навыками чтения дорожных знаков и карт.

Развивающие:

- развивать и постоянно совершенствовать физические качества – выносливость, силу, быстроту и ловкость, формировать стойкий интерес к занятиям спортом;
- совершенствовать здоровье и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей.

Воспитательные:

- воспитывать чувство сознательности, ответственности, формирование навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях, представлять и отстаивать собственное решение;
- формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- основы выживания человека в природных условиях;
- особенности топографических карт и условные знаки;
- способы ориентирования на местности и движения по азимутам.

Обучающийся должен уметь:

- ориентироваться на местности по карте и двигаться в заданную точку по азимуту;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- читать и работать с картами;
- самостоятельно выполнять физические упражнения для развития силовой подготовки.

**Учебно-тематический план модуля
«Туристско-спортивная подготовка кадета»**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Медицинская подготовка Выживание в природных условиях	16	8	8	Наблюдение, беседа, практическая работа
2. Военная топография	10	2	8	Наблюдение, беседа, практическая работа
3. Физическая подготовка	12	2	10	Наблюдение, беседа, практическая работа
4. Заключительное занятие	2	-	2	Зачет
Всего:	40	12	28	

Содержание программы

1. Медицинская подготовка Выживание в природных условиях.

Теоретические занятия: Аптечка первой помощи (походная). Укусы насекомых и их последствия для организма человека. Как уберечься от укуса клеща и вызываемого им энцефалита. Признаки укуса ядовитой змеей и правила оказания первой помощи укушенному. Меры предосторожности от укусов ядовитых змей. Термический ожог. Степени ожогов и их признаки. Первая помощь при ожогах кожи. Солнечный ожог, его признаки и первая помощь при нем. Понятие о тепловом и солнечном ударе. Признаки теплового и солнечного удара. Меры предупреждения их наступления. Понятие об обморожении. Степени обморожения и их признаки. Причины бедствий на воде. Признаки утопления. Понятие о травме. Виды закрытых травм (ушиб, растяжение, разрыв, вывих, перелом, сдавление). Причины, вызывающие каждый вид травмы, признаки травм и оказание первой помощи. Способы переноски (на шесте, носилках, в рюкзаке и др.). Понятие об опасной и экстремальной ситуации. Основные виды экстремальных ситуаций в природе (смена климатогеографических условий, резкое изменение природных условий, требующие экстренной медицинской помощи заболевания или повреждения, вынужденное автономное существование) и их причины. Наиболее распространенные случаи вынужденного автономного существования: потеря ориентировки на местности, отставание от группы, авария транспортного средства в малонаселенной местности. Понятие о выживании.

Практические занятия: Комплектование походной аптечки лекарственными средствами и средствами оказания первой помощи. Использование лекарственных растений для оказания первой помощи. Оказание первой помощи при укусах ядовитого насекомого. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударе. Оказание первой помощи при общем охлаждении и обморожении. Оказание первой помощи при утоплении. Изготовление переносных приспособлений. Подготовка к походу: обеспечение безопасности, распределение обязанностей, продуктов и снаряжения, выбор маршрута. Правила безопасного поведения на

природе: соблюдение дисциплины, передвижение группой, внимательность, бережное отношение к природе, соблюдение границ полигона, поиск и запоминание ориентиров.

2. Военная топография.

Теоретические занятия: Виды топографических карт. Масштабы карт. Условные знаки топографических карт. Способы ориентирования на местности по карте.

Практические занятия: Измерение расстояний по карте. Чтение топографических карт. Чтение дорожных знаков в походе.

3. Физическая подготовка.

Теоретические занятия: Техника безопасности. Методы проведения тренировки. Определение физического состояния. Правила проведения разминки.

Практические занятия: Изучение и выполнение основных упражнений с гантелями. Выполнение упражнений по ОФП и СФП. Упражнения со штангой. «Жим лежа». Приседания с минимальным весом. Комплекс с гантелями. Комплекс упражнений на перекладине. Распределение силовой нагрузки на спину и руки. Комплекс упражнений для улучшения осанки и телосложения. Моральная и физическая подготовка кадета.

4. Заключительное занятие.

Практические занятия: Демонстрация практических и теоретических знаний в специально подготовленных условиях.

3. Ресурсное обеспечение программы

Методическое обеспечение программы:

1. Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности»
2. Учебное пособие «Тактическая подготовка».
3. Начальная военная подготовка. Учебник.
4. Учебник «Воинский этикет»
5. Наставление по стрелковому делу.
6. Медико-санитарная подготовка учащихся. Учебник.
7. Начальная военная подготовка. Учебно-методическое пособие.

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал;
- место для занятий по строевой подготовке;
- место для стрельбы;
- тактический городок (спортплощадка);
- ноутбук;
- проектор;
- средства индивидуальной защиты;
- муляжи для демонстрации;
- учебный класс.

Кадровое обеспечение программы:

Ларионов Александр Сергеевич, педагог дополнительного образования.

4. Список литературы, используемой при написании Программы

1. Бака М.М. Физическая и военно-прикладная подготовка допризывной молодежи/ Учебн.-метод. Пособие. М.: Советский спорт, 2004.
2. Бардин К.Б. Азбука туризма. М.: Просвещение, 1973.
3. Бушлин В.А., Плеханов В.И., Сафонов А.В. Пожарно-строевая подготовка./ Учеб. пособие для пожарно-технических училищ. – М.: Стройиздат, 1985.
4. Верба И.А. и др. Туризм в школе: Кн. руководителя путешествия. – М.: ФиС., 1983.
5. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды. – М.: Мысль, 1980.
6. Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А. Энциклопедия боевого самбо. Т1,2. – М.: Ассоциация – Олимп, 1993.
7. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.А.Вяткин, Е.В.Сидорчук, Д.Н.Немытов. – 2-изд., доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.
8. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. – М.: ДОСААФ, 1986.
9. Егупов Л.Ф. Физическое воспитание и военно-спортивная подготовка молодежи. Л., 1988.
10. Косарин Н.Я., Швидченко К.Е. Строевая и физическая подготовка. – М.: Военное издательство, 1970.
11. Михайлов б.А. и др. Физическая подготовка туристов. Методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист», 1984.
12. Организация и методика проведения занятий по рукопашному бою с юношами допризывного и призывного возрастов. Метод. реком.. Состав. В.Н. Стародубцев. -К., 1992.

13. Павлов А.В Подготовка стрелка-спортсмена. – М.: ДОСААФ, 1983.
14. Подготовка к военной службе учащихся старших классов средних школ. – М., 1977.
15. Пулевая стрельба. Правила соревнований / Е.А.Ромаков и др.; Стрелковый Союз России. – М.: Советский спорт, 2006.
16. Сборник материалов по начальной военной подготовке: (в помощь директору и воен. руководителю школы). Сост. А.И. Аверин, М.А. Беликов, Ю.П. Субботин. - М., Просвещение, 1979.
17. Спортивное ориентирование. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2005.
18. Спекторов В.Б. Военно-спортивные игры. М., 1980.
19. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта. / Нормативно-правовые и программно-методические документы, и практический опыт, рекомендации. – М., 1978.