

УТВЕРЖДАЮ

Директор Лицея-интерната  
«Подмосковный»  
К.Э. Симонян



Частное общеобразовательное учреждение

«Лицей-интернат «Подмосковный»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дополнительного образования (общеразвивающая)

**«Клуб Патриот»**

Возраст обучающихся: 11-14  
Уровень программы: базовый

Разработчик программы:  
Сулимов А.С., Шевцов А.С.,  
педагог дополнительного образования

Московская область, Одинцовский район, пос. д/о Караллово

2024 г.

## Пояснительная записка

Программа предмета дополнительного образования «Клуб Патриот» разработана на основе и с учётом федеральных государственных требований у дополнительным общеобразовательным программам в области патриотического воспитания.

Программа имеет **туристско-краеведческую, патриотическую** направленность.

**Целью** программы является развитие у учащихся интереса к туризму во всех его направлениях и формирования у них природо-охранной модели отношения человека к дикой природе, ознакомление с основами спортивного и приключенческого туризма, военной истории России, патриотизма. Особый акцент делается на формирование у учеников навыков бережного отношения к природе и формированию знаний и навыков безопасного нахождения в условиях дикой природы. А так же формирование патриотического воспитания у учащихся.

Обучающийся научится:

- основам туристско–краеведческой деятельности;
- укладке рюкзака;
- технике преодоления естественных препятствий;
- ориентированию на местности;
- правилам поведения на природе;
- правилам поведения во время походов, прогулок, экскурсий;
- организации привалов и ночлегов;
- навыкам подбора личного и группового снаряжения.

Обучающийся получит возможность научиться:

- взаимодействию в группе;
- созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта;
- самостоятельно приобретать и применять полученные знания;
- активной, познавательной, оздоровительной и досуговой деятельности;
- проявлять инициативу и индивидуальные способности .

**Актуальность и педагогическая целесообразность** данной программы заключается в том, что она направлена не только на ознакомление с основами туризма, но и на изучение военной истории России, воспитание патриотизма. Реализация данной программы создаст условия для развитию коллективизма, взаимовыручке, ответственности за свои поступки , удовлетворению потребности детей в общении;

**Сроки реализации.**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 204 часов в год (6 часов в неделю)

**Возраст обучающихся.**

Программа адаптирована для образовательного процесса с широким возрастным охватом 6-11 классы.

## Содержание программы

### 1. Раздел «Теоретическая подготовка»: 12 часов

Обучающийся научится:

- технике безопасности на занятиях спортивным туризмом;
- различать виды туризма;
- основным понятиям и терминологии спортивного туризма;
- истории возникновения и развития туризма;
- различать съедобные грибы, растения и ягоды.
- различать виды катастроф, признаки и меры профилактики;
- правилам поведения во время катастроф и стихийных бедствий;
- отличить особенности флоры и фауны средней полосы России.

Обучающийся получит возможность научиться:

- использовать теоретические знания в практической деятельности;
- правильно применять терминологию спортивного туризма;
- различать съедобные грибы, растения и ягоды в лесу;
- определять пригодные и непригодные водоемы.
- использовать теоретические знания в практической деятельности;
- распознавать надвигающиеся катастрофы и стихийные бедствия;
- правильно организовать свои действия в случае катастрофы.

### 2. Раздел «Основы знаний по туризму» 43 часа:

Обучающийся научится:

- правилам и нормам организации туристического быта;
- организации и нормам питания в походе;
- списку личного и группового снаряжения туриста;
- туристским должностям в группы и их обязанностям;
- правилам планирования похода.
- правилам движения в походе в различное время года и суток;
- правилам организации туристического лагеря;
- видам костров и способы их разведения;
- видам укрытий, их назначение в туризме.

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовать быт в туристическом биваке, лагере;
- рассчитать и распределить продукты питания в походе, организовать правильное сбалансированное питание на время похода;
- укладывать личное и групповое снаряжение туриста;

- выполнять обязанности туристских должностей;
- участвовать в планировании похода, выходить на однодневные походы.
- планировать темп движения и выбирать маршрут в походе;
- организовать туристический лагерь;
- разводить костер любого вида, в зависимости от назначения;
- сооружать временные укрытия и привалы.

### **3. Раздел «Патриот» 7 часов:**

Обучающийся научится:

- культурно-историческим, духовным, гражданским основам патриотизма ;
- понятию «Патриот» ;
- традициям клуба «Патриот»;
- ступеням роста членов клуба .

Обучающийся получит возможность научиться:

- использовать теоретические знания в практической деятельности;
- ориентироваться в военной, культурной и духовных составляющих основ патриотизма;

патриотизма;

- правильно применять и знать традиции клуба «Патриот».

### **4. Раздел «Юный разведчик» 10 часов:**

Обучающийся научится:

- технике безопасности при занятиях на природе ;
- правила маскировки и организации бивуака, различные виды убежищ;
- правилам выживания в дикой природе, добычи огня и воды, пищи.
- правилам скрытного перемещения на марше в различных природных условиях и

разное время суток.

- правилам внешнего вида и личной гигиены, опрятность юного разведчика
- правилам ориентирования на местности различными способами
- правилам наблюдения и определение расстояний на местности
- правилам преодоления различных типов препятствий
- видам и типам сигналов юного разведчика

Обучающийся получит возможность научиться:

- использовать теоретические знания в практической деятельности;
- правильно применять и знать правила выживания в дикой природе;
- правильно применять и знать правила маскировки и организации бивуака;
- строить из подручных материалов различные типы убежищ;



- правильно применять и знать правила скрытного перемещения на марше;
- правильно применять и знать правила личной гигиены, и опрятности;
- правильно применять и знать правила ориентирования на местности;
- правильно применять и знать правила наблюдения и определения расстояний;
- правильно применять и знать правила преодоления различных типов

препятствий;

- правильно применять различные виды и типы сигналов;

#### **5. Раздел «Военно-прикладные игры» 54 часа:**

Обучающийся научится:

- технике безопасности при занятиях с использованием имитации оружия ;
- видам военно-прикладных игр;
- правилам военно-прикладных игр.
- техническим характеристикам и внутреннему устройству оборудования

применяемого в военно-прикладных играх;

- основам тактики одиночных и групповых действий в военно-прикладных играх;

Обучающийся получит возможность научиться:

- использовать теоретические знания в практической деятельности;
- правильно применять и знать правила военно-прикладных игр;
- самостоятельно проводить ремонт оборудования для военно-прикладных игр;
- использовать теоретические знания в практической деятельности;

#### **6. Раздел «Общая физическая подготовка» - 8 часов**

Обучающийся научится:

- технике выполнения упражнений направленных на развитие гибкости;
- технике выполнения упражнений направленных на развитие силы;
- технике выполнения упражнений направленных на развитие ловкости;
- технике выполнения упражнений направленных на развитие скоростно-силовых

способностей;

- технике выполнения упражнений направленных на развитие выносливости;
- технике выполнения упражнений направленных на развитие быстроты.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять упражнения направленные на развитие гибкости;
- выполнять упражнения направленные на развитие силы;
- выполнять упражнения направленные на развитие ловкости;
- выполнять упражнения направленные на развитие скоростно-силовых

способностей;

- выполнять упражнения направленные на развитие выносливости;
- выполнять упражнения направленные на развитие быстроты.

#### **7. Раздел «Топография и ориентирование» 14 часов:**

Обучающийся научится:

- видам карт, топографические знаки;
- способам ориентирования по окружающим признакам (солнце, звезды, флора и фауна).
- компас, виды и назначение компаса;
- азимут, правила определения азимута.

Обучающийся получит возможность научиться:

- читать топографическую карту и ориентироваться с помощью карты;
- определять стороны света по окружающим признакам.
- работать с компасом, определять стороны света при помощи компаса;
- определять азимут;
- ориентироваться при помощи компаса и азимута.

#### **8. Раздел «Спортивный туризм» 46 часа:**

Обучающийся научится:

- правилам и регламент прохождения КТМ и ЛКТМ по судейским перилам;
- списку и назначению туристического оборудования для прохождения КТМ и ЛКТМ;
- основным туристическим узлам, применяемым для прохождения КТМ и ЛКТМ;
- этапам КТМ и ЛКТМ и технике их прохождения.
- правилам и регламенту прохождения КТМ и ЛКТМ с самонаведением;
- основным туристическим узлы, применяемым для прохождения КТМ и ЛКТМ с самонаведением;
- этапам КТМ и ЛКТМ и технике их прохождения с самонаведением.
- основам альпинизма и скалолазания

Обучающийся получит возможность научиться:

- использовать туристическое оборудование, необходимое для прохождения КТМ и ЛКТМ;
- выполнять основные туристические узлы;
- проходить этапы КТМ и ЛКТМ по судейским перилам.
- использовать туристическое оборудование, необходимое для прохождения КТМ и ЛКТМ с самонаведением;
- наводить этапы КТМ и ЛКТМ согласно регламенту;

- проходить этапы КТМ и ЛКТМ с самонаведением.
- использовать альпинистское снаряжение

### **1. Раздел «Основы гигиены и первой доврачебной помощи» 12 часов:**

Обучающийся научится:

- правилам личной и общественной гигиены;
- приемам и правилам оказания первой доврачебной помощи;
- правилам и способы транспортировки раненого.
- правилам оказания первой доврачебной помощи;
- технике сооружения волокуш.

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовать профилактические мероприятия с целью соблюдения личной и общественной гигиены;
- соблюдать правила личной и общественной гигиены туриста;
- оказывать приемы первой доврачебной помощи пострадавшим;
- транспортировать пострадавшего.
- применять теоретические знания по оказанию первой доврачебной помощи на практике;
- сооружать все виды волокуш.



## Учебно-тематическое планирование

### **Основы знаний по туризму= 43 часа**

- Организация туристического быта. **4 часа**
- Личное и групповое снаряжение туриста. **4 часа**
- Питание в туристическом походе. Нормы продуктов питания. **4 часа**
- Планирование похода. **4 часа**
- Туристские должности. **2 часа**
- Движение в походе. Выбор маршрута. Темп движения. **4 часа**
- Организация туристического лагеря. **4 часа**
- Костры. Виды костров. **4 часа**
- Укрытия и привалы. Виды укрытий. **4 часа**
- Однодневный поход. **9 часов**

### **Теоретическая подготовка - 12 часов**

- Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности во время занятий туризмом. **1 час**
- Знакомство с туризмом как с видом спорта. **2 час**
- Виды туризма. **1 час**
- История образования и развития туризма. **2 час**
- Вода. Водоемы. Использование воды в туризме. **1 час**
- Пища. Грибы, ягоды, растения. **1 час**
- Катастрофы и стихийные бедствия. Правила поведения. **1 час**
- Флора и фауна средней полосы России. **1 час**

### **Патриот - 7 часов**

- Культурно-историческая, духовная, гражданская основы патриотизма. **2 часа**
- Морально-нравственная составляющая понятия Патриот. **2 часа**
- Традиции клуба Патриот: Рыцарское поведение, Законы клуба, Воинский салют и рукопожатие членов клуба, Девиз клуба. Ежегодные мероприятия клуба. **2 часа**
- Ступени роста членов клуба. Как и за что присуждаются звания. **1 час**

### **«Юный разведчик» 10 часов**

- Основы техники безопасности при проведении занятий по данному курсу. **1 час**
- Обустройство бивуака, Виды убежищ. Строительство убежища из подручных материалов, правила маскировки. **2 часа**

- Ориентирование на местности. Наблюдение, определение расстояний. **1 час**
- Основы выживания в дикой природе ,добыча огня, воды и пищи. **1 час**
- Передвижение , скрытное передвижение в различных условиях. **2 часа**
- Сигналы и их виды **1 час**
- Препятствия, виды препятствий и способы их преодоления **1 час**
- Опрятность, личная гигиена. **1 час**

#### **«Военно-прикладные игры» - 54 часа**

- Основы техники безопасности. Предупреждение травматизма. **1 час**
- Виды военно-прикладных игр: пейтбол, лазертаг, фаертаг, страйкбол. **1 час**
- Правила основных видов военно-прикладных игр в России и зарубежом **1 час**
- Тактика технические характеристики имитаций оружия используемого в военно-прикладных играх и их внутреннее устройство. Основные виды поломок и их ремонт в полевых условиях. **1 час**
- Основы индивидуальной и групповой тактики в военно-прикладных играх. **50 часов**

#### **Общая физическая подготовка - 8 часа**

- Гибкость. Сила. Координационные способности (ловкость). **4 часа**
- Быстрота. Выносливость. Скоростно-силовые способности. **4 часа**

#### **Топография и ориентирование - 14 часов**

- Топографические карты. Ориентирование по карте. **6 часа**
- Ориентирование по местным признакам. **2 часа**
- Компас. Работа с компасом. **2 часа**
- Азимут. Ориентирование по азимуту. **2 часа**
- Современные средства навигации и связи **2 часа**
- **Спортивный туризм - 46 часа**
- Контрольно-туристический маршрут (КТМ). Лыжный контрольно-туристический маршрут (ЛКТМ). **2 часа**
- Туристическое оборудование для прохождения КТМ и ЛКТМ. **2 часа**
- Узлы. Виды узлов. **4 часа**
- Навесная переправа. **4 часа**
- Параллельные перила. **4 часа**
- Траверс склона. **4 часа**
- Спуск. Подъем. **10 часа**
- Переправа по льду. **4 часа**

- Переправа по бревну.4 часа
- Альпинистское снаряжение.8 часа
- Снаряжение для скалолазания.4 часа

**Основы гигиены и первой доврачебной помощи - 12 часов.**

- Личная и общественная гигиена туриста. Правила гигиены.2 часа
- Первая доврачебная помощь.4 часа
- Транспортировка раненого.6 часа

### Формы и методы контроля и самоконтроля:

#### **по теоретической подготовке:**

- устные опросы;
- контрольные задания;
- самостоятельные работы;
- зачеты;
- тесты;
- кроссворды;
- викторины.

#### **по практической подготовке:**

- внутренние соревнования;
- выполнение нормативов, упражнений;
- деловые, ролевые игры;
- участие в конкурсах, фестивалях;
- контрольные тренировки;
- показательные выступления;
- самоанализ, анализ совместной деятельности;
- творческие задания.

### Методическое обеспечение программы.

- Объекты походного маршрута соответствуют санитарно-гигиеническим нормам: территория экологически чистая, лесные работы удалены от поселка, движение транспорта ограничено.

- Большая часть работы проводится на воздухе. Планы экскурсий, походов могут меняться из-за непогоды, тогда проводятся в помещении спортивного зала Лицея или учебных классах клуба.

- С детьми проведена работа по соблюдению техники безопасности во время занятий и походов.

- Заведён журнал по технике безопасности. Помещения для занятий отвечают всем требованиям санитарно-эпидемиологического надзора.

- Здание образовательного учреждения соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, предъявленным к территории учреждения.

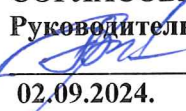
- Для практических работ приобретён расходный материал и канцелярские принадлежности: альбомы, бумага, тетради, папки для бумаги, карандаши, фломастеры.

- Весь необходимый инвентарь для занятий и походов имеется в учреждении.



Список методической литературы :

- 1) «Навигатор третьего тысячелетия или как стать разведчиком» Ермолин А.А.
- 2) «Биваки» Рыжавский Г.Я.
- 3) «Школа альпинизма» Захарова П.П.
- 4) «Основы спортивной тренировки в горных видах спорта» Банковский Ю.В.
- 5) «Звери и их следы» Лакусов Р.Ю.
- 6) «Опасности в туризме» Штюмер Ю.А
- 7) «Способы автономного выживания человека в дикой природе» Михайлов Л.А.
- 8) «Учебник выживания в экстремальных ситуациях»
- 9) «Условные знаки топографических планов»
- 10) «Способы и схемы вязки узлов и их применение в туристической технике»  
Шамов А.П.
- 11) «Преодоление горных препятствий» Юхин И.В.

**СОГЛАСОВАНО.**  
Руководитель учебного отдела  
  
О.А. Артамонова  
02.09.2024.

СОТЛАСОВАНО.

Заместитель директора по УР

О.А. Аргамонова

02.09.2024г.



