

Министерство образования Красноярского края  
краевое государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение «Красноярский техникум транспорта и сервиса»

Рассмотрено  
на заседании методического  
объединения  
протокол № 10  
от «20» июня 2022 г.

Утверждено  
Приказ № 190-ОД  
от «12» сентября 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
социально-педагогической направленности  
**«Гвардия ЗОЖ»**

Возраст обучающихся: 15–18 лет,  
Срок реализации: 1 год  
Количество часов: 90  
Автор–составитель:  
Подборных Даниил Викторович  
Педагог дополнительного образования

Красноярск  
2022 г.

## Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание программы	8
3.	Формы контроля и оценочные материалы	12
4.	Организационно–педагогические условия реализации программы	13
5.	Список литературы	16
	Приложение – Календарно–тематический план	18

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – ДООП или программа) социально-педагогической направленности «Гвардия ЗОЖ» разработана на основании:

- Федерального закона № 273–ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 02.07.2013 № 185–ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации и признании утратившими силу законодательных актов (отдельных положений законодательных актов) Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 24.07.1998 № 124–ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ 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»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
- Письма Министерства образования и науки РФ, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. № 06–1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09–3242 «О направлении информации», «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Распоряжения Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726–р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996–р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный закон «О днях воинской славы и памятных датах России» от 13.03.1995 № 32-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (с изменениями и дополнениями от 13.10.2022);
- Устава КГАПОУ «Красноярский техникум транспорта и сервиса», локальных актов, других нормативно–правовых и нормативно–методических документов техникума.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – социально-педагогическая.

**Язык реализации:** программа реализуется на русском языке.

**Уровень сложности освоения программы** – базовый. Зачисляются обучающиеся, желающие заниматься горно-штурмовой и туристической подготовкой, не имеющие медицинских противопоказаний, выполнившие нормативы по общефизической подготовке.

**Актуальность программы** заключается в том, что жизнь общества сегодня ставит серьезнейшие задачи в области воспитания и обучения нового поколения. Государству нужны всесторонне развитые личности, здоровые, мужественные, инициативные, дисциплинированные, смелые, грамотные люди, которые были бы готовы учиться, работать на его благо и, в случае необходимости, встать на его защиту.

Низкий уровень нравственной культуры населения ведет к росту социально опасных явлений, например, как увлечение наркотиками, психоактивными веществами особенно среди молодежи. Последствиями употребления наркотиков являются безнравственность, незаконченное образование, разрушение жизни, преступность и насилие.

Не менее опасно такое явление среди молодых людей, как употребление алкоголя, что ведёт к появлению неврозов, к конфликтным ситуациям, трудностям познания и стремления к изучению нового.

Злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние человека, - один из типов девиантного (отклоняющегося) поведения. И молодые люди, находясь под большой угрозой употребления алкоголя и других наркотических веществ, нуждаются в более подробной информации о них. Они нуждаются в более сильных побудительных стимулах, чтобы избежать употребления их.

Вовлекаясь в волонтерскую деятельность, ребята несут в массы идеи ЗОЖ. Они чувствуют ответственность за результат своей деятельности по отношению к другим людям, что способствует выработки положительных качеств, профилактике отклоняющегося поведения. Обучение ЗОЖ протекает при этом наиболее успешно в обстановке, которая позволяет им мыслить критически и принимать решения, основанные на формирующихся нравственных ценностях и убеждениях, на знаниях анатомо – физиологических особенностей организма.

**Педагогическая целесообразность программы** обусловлена тем, что позволяет решить проблему занятости обучающихся во внеурочное время; способствует их развитию; удовлетворяет потребности в оздоровлении и поддержании функциональности организма; имеет огромное значение в воспитательной работе. Обучающиеся, как участники воспитательного

процесса, определяют свои позиции, вырабатывают цели, и что самое главное - открыто обмениваются методами своей деятельности, направленной друг на друга.

Программа ориентирована на создание здоровьесберегающего поля, на пропаганду здорового образа жизни и профилактику употребления алкоголя, никотина и наркотиков. Проведение во время обучения круглых столов, акций, месячников и т.п. направлено: на воспитание потребности обучающихся в здоровом образе жизни; на формирования основ культуры здорового питания; на развитие здоровой и успешной, способной защитить себя и близких личности, на создание здоровой окружающей среды. Здоровая среда и гармоничная личность - основа составляющая здоровый жизненный стиль.

Программа адаптирована под имеющиеся материально–технические условия, её реализация позволяет включить механизм воспитания каждого члена коллектива, достичь комфортных условий для самореализации и самоутверждения.

Учебный материал программы составлен с учетом способностей и возрастных особенностей обучающихся, последовательного и постепенного развития обучающихся и направлен на постепенное увлечение и расширение теоретических знаний, а также получение практических умений и навыков.

**Цель программы:** формирование у обучающихся негативного отношение к употреблению ПАВ, к незаконному обороту и потреблению наркотиков через комплексный, поэтапный подход; приобщение обучающихся к культуре здорового образа жизни, а также вовлечение их в профилактику употребления ПАВ в роли спикеров.

**Задачи реализации программы:**

- формирование у обучающихся представлений о влиянии наркотических веществ (табака, алкоголя, наркотиков) на физическое и психическое здоровье человека и его жизнь;
- формирование представления о здоровье, как о важнейшей общечеловеческой ценности, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, твердых негативных установок по отношению к вредным привычкам;
- формирование умения обучающихся правильно и с пользой организовывать свое свободное время и жизнь, справляться с конфликтами, эмоциями и чувствами, развитие стремления к творчеству и богатому духовному общению с интересными людьми, поддержка и переориентирование друзей и близких на здоровый образ жизни в духе братства;
- формирование чувства ответственности за результаты своей деятельности по отношению к другим людям;
- развитие морально–волевых качеств, формирование навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях;

- воспитание чувства коллективизма, дружбы, взаимопомощи и взаимовыручки, слаженного коллективного взаимодействия;
- формирование социальной значимости и активной жизненной позиции;
- формирование успешного опыта публичных выступлений;
- формирование потребности в постоянном самообразовании и самосовершенствовании.

**Категория обучающихся** – девушки и юноши в возрасте 15 – 18 лет. Программа разработана с учетом возрастных, индивидуальных особенностей обучающихся данной категории. Количество обучающихся в группе до 10 человек. Группы комплектуются по желанию обучающихся и родителей (законных представителей), на основании заявления и имеющегося врачебного допуска к занятиям горно-штурмовой и туристической подготовкой.

**Срок реализации программы** – 1 год. Количество часов на освоение программы – 90 часов.

**Форма организации образовательной деятельности и режим занятий.** Основная форма обучения – комплексное учебное занятие, включающее в себя вопросы теории и практики.

В содержание программы включено: встречи, беседы, классные часы, акции, лекции, дискуссии, круглые столы, выступления посредством ровесник-ровеснику, флешмобы и многое другое.

Занятия проводятся во внеурочное время по 1,5 часа, 2 раза в неделю в соответствии с расписанием дополнительного образования. Продолжительность одного часа учебных занятий составляет 45 мин.

Расписание занятий утверждается директором КГАПОУ «Красноярский техникум транспорта и сервиса» и составляется с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

**Планируемые результаты.** К концу обучения по ДООП «Гвардия ЗОЖ» обучающиеся должны

**знать:**

- правила работы в группе;
- о влиянии наркотических веществ (табака, алкоголя, наркотиков) на физическое и психическое здоровье человека и его жизнь;
- основы медицинской подготовки и ЗОЖ;
- основы ораторского искусства.

**уметь:**

- взаимодействие с аудиторией;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях и на соревнованиях, уметь настраивать себя психологически;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- анализировать собственные действия, действия группы в различных ситуациях;
- определять цели своей деятельности и целенаправленно двигаться к этой цели;
- повышать уровень физического развития и физической подготовленности;
- владеть основами ораторского искусства;
- самообразовываться и организовывать свои личные тренировочные занятия самостоятельно.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: личностные, метапредметные.

Личностные – воспитание через средства горно-штурмовой и туристической подготовки положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества, здорового и безопасного образа жизни, быстрой адаптации в экстремальных ситуациях.

Метапредметные – развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

#### **Планируемые личностные результаты.**

- ЛР 04. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире.
- ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.
- ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно–исследовательской, проектной и других видах деятельности.
- ЛР 09. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
- ЛР 10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.
- ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно–оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

- ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

- ЛР 13. Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

#### **Планируемые метапредметные результаты.**

- МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.

- МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности.

- МР 03. Владение навыками познавательной, учебно–исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

- МР 07. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

- МР. 09. Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Результаты обучения** – сформированные умения и навыки ЗОЖ, планируемые личностные и метапредметные результаты, участие в мероприятиях различного уровня.

## **2. Содержание программы**

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с учебным планом, календарно–тематическим планом.

### **Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	1,5	1,5	-	Беседа, педагогическое наблюдение, диагностика.

2.	Составляющие ЗОЖ.	13,5	3	10,5	Тестирование, выполнение практических заданий. педагогическое наблюдение.
3.	Обучение и подготовка спикеров.	27	6	21	Тестирование, выполнение практических заданий. педагогическое наблюдение.
4.	Курение и организм.	7,5	3	4,5	Тестирование, выполнение, практических заданий, педагогическое наблюдение.
5.	Промежуточная аттестация.	1,5	-	1,5	Практическое задание, тестирование
6	Алкоголь и организм.	12	4	8	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
7.	Наркотики и организм. Профилактика ПАВ.	10,5	3,5	7	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
8.	Компьютерная зависимость.	10,5	3	7,5	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
9.	Твоя жизнь – твой выбор.	4,5	1	4,5	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
10.	Итоговая аттестация	1,5	-	1,5	Практическое задание, тестирование

Итого:	90	25	65	
--------	----	----	----	--

**Календарно–тематический план** составлен в соответствии с учебным планом, где отражены темы занятий, организационные формы обучения, количество выделяемых часов, место проведения и т.п. (приложение).

### **Содержание учебного плана.**

#### **1. Введение в курс программы.**

Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Гвардия ЗОЖ», с целями и задачами обучения. Правила поведения и технике безопасности на занятиях (инструктаж).

#### **2. Составляющие ЗОЖ.**

Общее понимание здоровья. Резервы организма. Нравственный аспект здоровья. Основные понятия: здоровье человек, ЗОЖ. Основные элементы ЗОЖ:

- двигательная активность,
- рациональное питание,
- отказ от вредных привычек,
- умение управлять своим здоровьем.

Просмотр и обсуждение социальных роликов на злободневные темы в области профилактики и пропаганды ЗОЖ.

Беседа по вопросу охраны жизни и здоровья. Беседы, направленные на профилактику вредных привычек. Определение ценности ЗОЖ.

История развития взаимоотношений человека с природой. Человечество как часть природы. Собственное отношение к природной среде, которое зависит от социального устройства общества, от связей внутри человеческого коллектива.

Походы в Национальный парк «Красноярские Столбы», на Торгашинский хребёт.

Дискуссия на тему: «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях обучающегося».

#### **3. Обучение и подготовка спикеров.**

Понятие коммуникации: виды (вербальные, невербальные), функции.

Развитие коммуникабельных и коммуникативных навыков. Психология успешного знакомства. Преодоление страхов перед новыми знакомствами.

Публичные выступления, техники правила подготовки. Упражнения.

Основы ораторского искусства. Собственный стиль, особенной манеры общения с людьми. Контроль своего эмоционального состояния и реакции на аудиторию. Взаимодействие с аудиторией, умение корректно вести спор, дискуссию, дебаты, противостоять словесной агрессии. Управление своим телом и голосом, использование разных жестов, интонации, контакта глазами. Умение соблюдать правил речевого этикета в процессе публичного выступления и личного общения.

Доклады, презентации обучающихся на тему: «Самодисциплина и самоконтроль главный ключ к успеху». Обсуждение.

Участие в различных мероприятиях в составе групп: «Информационный десант», «Гвардия ЗОЖ».

#### **4. Курение и организм.**

Анатомо – физиологические последствия курения и побочные явления. Содержание в одной сигарете известных канцерогенных веществ. Жизнь курильщика. Вред сигаретного дыма на окружающих. Физическая и психическая зависимость от никотина. Проблема бросить курить. Вред электронных сигарет: чем опасно курение вейпа.

Портрет курильщика. Дискуссия, беседа с обучающимися на темы: «Курение в качестве символа взросления», «Связь курения с вином и пивом», «Позиционирование (демонстрация) как интересного, экстравагантного человека» и др.

Реклама и антиреклама курению. Сочинение листовок «За здоровый образ жизни без сигарет».

Круглый стол «Международный день отказа от курения».

#### **5. Промежуточная аттестация.**

Подведение промежуточных итогов обучения. Выполнение тестовых заданий.

#### **6. Алкоголь и организм.**

Алкоголь и организм. История виноделия. Египет. Европа. Россия. Как употребление алкогольных напитков перешло в злоупотребление и в настоящее время стало наркотической проблемой.

Воздействие алкоголя на организм. Алкоголь как непосредственная причина заболеваний печени, нарушения функций головного мозга, язвы желудка, панкреатита и других болезней внутренних органов. Стадии алкоголизма: знакомство с алкоголем, регулярное употребление, навязчивая идея, химическая зависимость.

Преступления, связанные с алкоголем. Стадии опьянения: приподнятое настроение, сумасбродное поведение, замешательство, потеря самоконтроля, бессознательное.

Миф или реальность, факторы риска.

Доклады, презентации обучающихся: «Алкоголь и последствия», «Алкоголь, вред себе и окружающим», «Алкогольная зависимость личности» и др. Обсуждение.

#### **7. Наркотики и организм. Профилактика ПАВ.**

Виды наркотиков их влияние на организм. Признаки злоупотребления. Наркотики и закон. Изучение законов (об употреблении наркотиков).

Профилактика ПАВ, как помочь другим:

- информационно-консультативная работа;
- мероприятия по профилактике наркомании и токсикомании;
- тематические встречи и встречи со специалистами (юрист, нарколог и др. работником из правоохранительных органов и из медицинского учреждения);
- ведение разъяснительно – просветительской работы с подростками и родителями;

- проведение опроса по выявлению каналов распространения и потребления психоактивных веществ;
- организация занятий для подростков по изучению их прав, обязанностей и ответственности.

Беседы по патриотическому воспитанию, экстремизму, правовой пропаганде и незаконному обороту наркотиков. Подготовка к акциям «Сообщи, где торгуют смертью» и др.

Доклады, презентации обучающихся: «Наркотики и депрессия», «Что приводит подростка к употреблению ПАВ», «ПАВ и последствия употребления» и др. Обсуждение.

### **8. Компьютерная зависимость.**

Понятие «Компьютерная зависимость». Причины возникновения. Польза и вред технических устройств, компьютера и сотового телефона. Основные типы компьютерной зависимости. Признаки компьютерной зависимости. Профилактика компьютерной и телефонной зависимости.

Доклады, презентации обучающихся: «Портрет игромана», «Игромания и лудомания – в чем разница и сходство?», «Влияние сотового телефона на психологию человека» и др. Обсуждение.

### **9. Твоя жизнь – твой выбор.**

Повторение пройденного материала. Доклады, презентации обучающихся «Твоя жизнь – твой выбор», «Эликсира здоровья», «Путь к здоровью» и др. Обсуждение.

### **10. Итоговая аттестация.**

Подведение итогов года обучения. Выполнение тестовых заданий.

## **3. Формы контроля и оценочные материалы**

Комплект контрольно–оценочных средств разработан на основе рабочей программы и учебного плана, является частью ДООП «Гвардия ЗОЖ».

### **Виды контроля реализации программы.**

Диагностика проводится в начале обучения с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей ребят, определения природных физических качеств и готовности к занятиям.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Промежуточная аттестация (промежуточный контроль) предусмотрена в середине обучения с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Итоговая аттестация (итоговый контроль) проводится по итогам освоения ДООП, в конце обучения.

**Формы проведения контроля:** беседа, педагогическое наблюдение, практические задания, тестирование, участие в соревнованиях и мероприятиях.

Контроль педагогом дополнительного образования осуществляется

большей частью из педагогического наблюдения. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе творческой деятельности позволяет педагогу дополнительного образования анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

**Средства контроля** – тестовые, практические задания.

Основной показатель работы по программе «Гвардия ЗОЖ» – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно – качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

**Критерии и формы оценивания образовательных результатов.**

Оценка уровня знаний и навыков включает в себя тестирование по краеведческой подготовке, по тактико-технической подготовке и сдачу контрольных нормативов по общей физической подготовке, туристической подготовке и горно-штурмовой подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м, либо во времени). Обучающимся необходимо выполнить два тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке включает в себя – тестирование. Цель тестирования закрепление у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. Тестовые задания предполагают выбор одного или несколько ответов (множественный выбор). На каждый вопрос теста предлагается 2–5 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 20 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), «–» при отрицательном.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по виду направления программы. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

#### **4. Организационно–педагогические условия реализации программы**

**Кадровое обеспечение** – реализация программы и подготовка занятий осуществляются педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей, с учетом квалификационных требований.

В ходе реализации программы возможна консультативная помощь

психолога для выявления скрытых способностей обучающихся.

### **Материально – техническое обеспечение программы.**

Основной учебной базой для проведения занятий является учебная аудитория КГАПОУ «Красноярский техникум транспорта и сервиса».

Для прохождения данной программы необходимое техническое оснащение (оборудование): проектор, компьютер (ноутбук); форма, атрибутика, наглядные пособия. Помещение для занятий, оборудовано доской, стендом для плакатов, столами, стульями на каждого обучающегося.

### **Учебно–методическое и информационное обеспечение.**

Дидактические материалы:

- видеоматериалы: видеозаписи, учебные фильмы;
- тематическая литература.

Программа предусматривает различные формы и методы обучения:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- теоретическое обсуждение вопросов;
- спортивные игры;
- туристические походы;
- восстановительные мероприятия;
- тематические встречи;
- соревнования;
- выездные тематические мероприятия;
- работа с учебной литературой;
- дискуссии, беседы;
- доклады, презентации;
- зачеты, тестирование;

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в техникуме.

Контроль педагогом дополнительного образования осуществляется исходя из беседы с обучающимся, педагогического наблюдения, диагностики, тестирования. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет педагогу дополнительного образования анализировать получаемые

данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Психологическая подготовка. Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности человека.

Знание педагогом характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого обучающегося и команды в целом – один из важных факторов психологической подготовки.

Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого-педагогические приемы: разъяснение и убеждение, внушение, отвлечение внимания. Приемы саморегуляции: самоприказ, самовнушение, отвлечение внимания.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

Воспитательная работа педагога дополнительного образования решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты обучающегося, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции педагога дополнительного образования при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной, что даёт возможность поступательного развития коллектива.

Воспитательная работа осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества педагога дополнительного образования с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс;
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом.

В работе с обучающимися применяется широкий круг воспитательных средств и методов воспитания:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога дополнительного образования;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных людей.

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование характера.

## 5. Список литературы

1. Ачкасов В. А. История Второй мировой войны: Учебное пособие для вузов / В. А. Ачкасов [и др.]; под редакцией В. А. Ачкасова, С. А. Ланцова. – М: Юрайт, 2022. – 335 с. <https://urait.ru/book/istoriya-vtoroy-mirovoy-voyny-492194>
2. Байбородова Л.В. Методика преподавания по программам дополнительного образования в избранной области деятельности: Учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Байбородова [и др.]; под редакцией Л. В. Байбородовой. – М: Юрайт, 2022. – 241 с. <https://urait.ru/book/metodika-prepodavaniya-po-programmam-dopolnitelnogo-obrazovaniya-v-izbrannoy-oblasti-deyatelnosti-516057>
3. Гулевич О. А. Психология межгрупповых отношений: учебник для вузов. – М: Юрайт, 2022. – 345 с. <https://urait.ru/book/psihologiya-mezhgruppovyh-otnosheniy-514940>
4. Данилюк А. Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования: проект / А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. . – М.: Просвещение, 2009. – 29 с.
5. Кадыков В. А. Первая доврачебная помощь: Учебное пособие для вузов / В. А. Кадыков, Е. М. Мохов, А. М. Морозов. – М: Юрайт, 2022. – 241с. <https://urait.ru/book/pervaya-dovrachebnaya-pomosch-510047>
6. Караяни, А. Г. Военная психология: Учебник и практикум для вузов. – М: Юрайт, 2022. – 593 с. <https://urait.ru/book/voennaya-psihologiya-496203>
7. Кутепов В. А. Военная история: Учебное пособие для вузов / В. А. Кутепов, К. А. Грымзин, В. А. Масляков. – М: Юрайт, 2022. – 291 с. <https://urait.ru/book/voennaya-istoriya-495669>
8. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: Учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. – М: Юрайт, 2022. – 303 с. <https://urait.ru/book/psihologiya-ekstremalnyh-situaciy-512068>
9. Полиевский С. А. Профессиональная и военно-прикладная

физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта: монография / С. А. Полиевский, Р. Т. Раевский, Г. А. Ямалетдинова. – М: Юрайт, 2022. – 378 с. <https://urait.ru/book/professionalnaya-i-voenno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-na-osnove-ekstremalnyh-vidov-sporta-498997>

10. Константинов Ю. С. Подготовка педагога дополнительного образования в избранной области деятельности: детско-юношеский туризм: Учебное пособие для среднего профессионального образования. – М: Юрайт, 2022. – 401 с. <https://urait.ru/book/podgotovka-pedagoga-dopolnitelnogo-obrazovaniya-v-izbrannoy-oblasti-deyatelnosti-detsko-yunosheskiy-turizm-494831>

11. Поляков С. П. Военная педагогика: военно-патриотическое воспитание курсантов СПО: Учебное пособие для вузов / С. П. Поляков, Р. В. Старков. – М: Юрайт, 2022. – 210 с. <https://urait.ru/book/voennaya-pedagogika-voenno-patrioticheskoe-vospitanie-kursantov-spo-493127>

12. Решетников М. М. Психология войны. Прогнозирование состояния, поведения и деятельности людей: монография. – М: Юрайт, 2022. – 336 с. <https://urait.ru/book/psihologiya-voyny-prognozirovanie-sostoyaniya-povedeniya-i-deyatelnosti-lyudey-493469>

13. Суворов Г. М. Технология и организация сопровождения туристов. Обеспечение безопасности: Учебное пособие для СПО / Г. М. Суворов, В. Н. Прихотько, С. А. Морозов, А. В. Кузнецов, Л. М. Смирнова. – М: Юрайт, 2022. – 195 с. <https://urait.ru/book/tehnologiya-i-organizaciya-soprovozhdeniya-turistov-obespechenie-bezopasnosti-495707>

## Календарно–тематический план

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол–во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	14	по расписанию	теоретическое занятие	1,5	Вводное занятие. Цели и задачи обучения. Правила поведения и технике безопасности на занятиях.	по расписанию	Текущий контроль
2	Сентябрь	16	по расписанию	теоретическое занятие	1,5	Общее понимание здоровья. Резервы организма. Нравственный аспект здоровья. Основные понятия: здоровье человек, ЗОЖ. Основные элементы ЗОЖ: двигательная активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, умение управлять своим здоровьем.	по расписанию	Текущий контроль
3	Сентябрь	21	по расписанию	практическое занятие	1,5	Просмотр и обсуждение социальных роликов на злободневные темы в области профилактики и пропаганды ЗОЖ.	по расписанию	Текущий контроль
4	Сентябрь	23	по расписанию	практическое занятие	1,5	Беседа по вопросу охраны жизни и здоровья. Определение ценности ЗОЖ.	по расписанию	Текущий контроль
5	Сентябрь	28	по расписанию	теоретическое занятие, практическое занятие	1,5	История развития взаимоотношений человека с природой. Человечество как часть природы. Собственное отношение к природной среде, которое зависит от социального устройства общества, от связей внутри человеческого коллектива.	по расписанию	Текущий контроль
6	Сентябрь	30	по расписанию	практическое занятие	1,5	Дискуссия на тему: «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях обучающегося».	по расписанию	Текущий контроль

7	Октябрь	5	по расписанию	практическое занятие	1,5	Тренировка в клубе «Ларимар».	по расписанию	Текущий контроль
8	Октябрь	7	по расписанию	теоретическое занятие, практическое занятие	1,5	Понятие коммуникации: виды (вербальные, невербальные), функции. Развитие коммуникабельных и коммуникативных навыков. Психология успешного знакомства. Преодоление страхов перед новыми знакомствами. Упражнения.	по расписанию	Текущий контроль
9	Октябрь	12	по расписанию	теоретическое занятие, практическое занятие	1,5	Школа спикеров в центре «Патриот». Лекция «Концепция Здорового Образа Жизни».	по расписанию	Текущий контроль
10	Октябрь	14	по расписанию	теоретическое занятие, практическое занятие	1,5	Публичные выступления, техники правила подготовки. Ораторское мастерство. Управление своим телом и голосом, использование разных жестов, интонации, контакта глазами. Упражнения.	по расписанию	Текущий контроль
11	Октябрь	19	по расписанию	практическое занятие	1,5	Участие в праздновании 35-летнего юбилея Красноярской региональной общественной организации ветеранов войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов.	по расписанию	Текущий контроль
12	Октябрь	21	по расписанию	практическое занятие	1,5	Поход в Национальный парк «Красноярские Столбы».	по расписанию	Текущий контроль
13	Октябрь	26	по расписанию	теоретическое занятие, практическое занятие	1,5	Собственный стиль. Правила речевого этикета в процессе публичного выступления и личного общения. Контроль своего эмоционального состояния. Упражнения.	по расписанию	Текущий контроль
14	Октябрь	28	по расписанию	практическое занятие	1,5	Взаимодействие с аудиторией, умение корректно вести спор, дискуссию, дебаты, противостоять словесной агрессии. Упражнения.	по расписанию	Текущий контроль
15	Ноябрь	2	по расписанию	практическое занятие	1,5	Доклад, презентация на тему: «Самодисциплина и самоконтроль главный ключ к успеху». Обсуждение.	по расписанию	Текущий контроль

16	Ноябрь	9	по расписанию	теоретическое занятие, практическое занятие	1,5	Участие в обучающем мероприятии «Школа спикеров» в рамках программы "Гвардия ЗОЖ».	по расписанию	Текущий контроль
17	Ноябрь	11	по расписанию	теоретическое занятие, практическое занятие	1,5	Анатомо – физиологические последствия курения и побочные явления. Содержание в одной сигарете известных канцерогенных веществ. Жизнь курильщика. Вред сигаретного дыма на окружающих.	по расписанию	Текущий контроль
18	Ноябрь	16	по расписанию	практическое занятие	1,5	Круглый стол «Международный день отказа от курения».	по расписанию	Текущий контроль
19	Ноябрь	18	по расписанию	теоретическое занятие, практическое занятие	1,5	Вред электронных сигарет: чем опасно курение вейпа. Обсуждение.	по расписанию	Текущий контроль
20	Ноябрь	23	по расписанию	теоретическое занятие, практическое занятие	1,5	Портрет курильщика. Дискуссия, беседа с обучающимися на темы: «Курение в качестве символа взросления», «Связь курения с вином и пивом», «Позиционирование (демонстрация) как интересного, экстравагантного человека» и др.	по расписанию	Текущий контроль
21	Ноябрь	25	по расписанию	практическое занятие	1,5	Мероприятие. Участие в концерте в поддержку ВС РФ: «За президента, За Россию, За победу».	по расписанию	Текущий контроль
22	Ноябрь	30	по расписанию	практическое занятие	1,5	Подготовка к мероприятиям: Дни воинской славы России	по расписанию	Текущий контроль
23	Декабрь	2	по расписанию	практическое занятие	1,5	Мероприятие. Участие в XVIII Красноярском городском форуме «Красноярск: время единения, заботы, сотрудничества».	по расписанию	Текущий контроль
24	Декабрь	7	по расписанию	практическое занятие	1,5	Проведение серии встреч с учениками школ в рамках акции «Информационный десант».	по расписанию	Текущий контроль
25	Декабрь	9	по расписанию	практическое занятие	1,5	Подготовка к Военно-спортивной квест-игре «Код Гвардейца».	по расписанию	Текущий контроль

26	Декабрь	14	по расписанию	теоретическое занятие, практическое занятие	1,5	Реклама и антиреклама курению. Сочинение листовок «За здоровый образ жизни без сигарет».	по расписанию	Текущий контроль
27	Декабрь	16	по расписанию	теоретическое занятие, практическое занятие	1,5	Строевая подготовка, парадные расчеты, разбор итогов конкурса «Спасская башня молодёжи СФО»	по расписанию	Текущий контроль
28	Декабрь	21	по расписанию	теоретическое занятие, практическое занятие	1,5	Просмотр фильма . Обсуждение.	по расписанию	Текущий контроль
29	Декабрь	23	по расписанию	теоретическое занятие, практическое занятие	1,5	Огневая подготовка, обращение с оружием.	по расписанию	Текущий контроль
30	Декабрь	28	по расписанию	теоретическое занятие, практическое занятие	1,5	Общая физическая подготовка	по расписанию	Текущий контроль
31	Декабрь	30	по расписанию	теоретическое занятие, практическое занятие	1,5	Промежуточная аттестация. Выполнение тестовых заданий.	по расписанию	Промежуточный контроль
32	Январь	11	по расписанию	теоретическое занятие, практическое занятие	1,5	Алкоголь и организм. История виноделия. Египет. Европа. Россия. Как употребление алкогольных напитков перешло в злоупотребление и в настоящее время стало наркотической проблемой. Дискуссия.	по расписанию	Промежуточный контроль
33	Январь	13	по расписанию	теоретическое занятие, практическое занятие	1,5	Воздействие алкоголя на организм. Алкоголь как непосредственная причина заболеваний печени, нарушения функций головного мозга, язвы желудка, панкреатита и других болезней внутренних органов.	по расписанию	Текущий контроль

34	Январь	18	по расписанию	теоретическое занятие, практическое занятие	1,5	Стадии алкоголизма: знакомство с алкоголем, регулярное употребление, навязчивая идея, химическая зависимость.	по расписанию	Текущий контроль
35	Январь	20	по расписанию	теоретическое занятие, практическое занятие	1,5	Стадии опьянения: приподнятое настроение, сумасбродное поведение, замешательство, потеря самоконтроля, бессознательное. Преступления, связанные с алкоголем.	по расписанию	Текущий контроль
36	Январь	25	по расписанию	практическое занятие	1,5	Дискуссия. Миф или реальность, факторы риска.	по расписанию	Текущий контроль
37	Январь	27	по расписанию	практическое занятие	1,5	Доклады, презентации обучающихся: «Алкоголь и последствия», «Алкоголь, вред себе и окружающим», «Алкогольная зависимость личности» и др.	по расписанию	Текущий контроль
38	Февраль	1	по расписанию	практическое занятие	1,5	Доклады, презентации обучающихся. Обсуждение.	по расписанию	Текущий контроль
39	Февраль	3	по расписанию	практическое занятие	1,5	Доклады, презентации обучающихся. Обсуждение.	по расписанию	Текущий контроль
40	Февраль	8	по расписанию	теоретическое занятие, практическое занятие	1,5	Виды наркотиков их влияние на организм. Признаки злоупотребления. Дискуссия	по расписанию	Текущий контроль
41	Февраль	10	по расписанию	теоретическое занятие, практическое занятие	1,5	Наркотики и закон. Изучение законов (об употреблении наркотиков). Дискуссия.	по расписанию	Текущий контроль
42	Февраль	15	по расписанию	теоретическое занятие, практическое занятие	1,5	Беседа -дискуссия. Профилактика ПАВ, как помочь другим. Обсуждение.	по расписанию	Текущий контроль
43	Февраль	17	по расписанию	практическое	1,5	Беседа по патриотическому воспитанию,	по расписанию	Текущий

				занятие		экстремизму, правовой пропаганде и незаконному обороту наркотиков.		контроль
44	Февраль	22	по расписанию	практическое занятие	1,5	Мероприятие к знаменательной дате: «День защитника Отечества».	по расписанию	Текущий контроль
45	Март	1	по расписанию	теоретическое занятие, практическое занятие	1,5	Доклады, презентации обучающихся: «Наркотики и депрессия», «Что приводит подростка к употреблению ПАВ», «Пав и последствия употребления» и др. Доклады, презентации обучающихся. Обсуждение	по расписанию	Текущий контроль
46	Март	3	по расписанию	практическое занятие	1,5	Доклады, презентации обучающихся на тему: «Коммерческие субкультуры их влияние на молодёжь». Обсуждение.	по расписанию	Текущий контроль
47	Март	10	по расписанию	практическое занятие	1,5	Доклады, презентации обучающихся на тему: «Ложные убеждения». Обсуждение.	по расписанию	Текущий контроль
48	Март	15	по расписанию	практическое занятие	1,5	Доклады, презентации обучающихся на тему: «Манипуляции с сознанием через современные информационные ресурсы. Созидающие и деструктивные манипуляции». Обсуждение.	по расписанию	Текущий контроль
49	Март	17	по расписанию	практическое занятие	1,5	Поход на Торгашинский хребёт.	по расписанию	Текущий контроль
50	Март	22	по расписанию	теоретическое занятие, практическое занятие	1,5	Понятие «Компьютерная зависимость». Причины возникновения. Польза и вред технических устройств, компьютера и сотового телефона. Дискуссия.	по расписанию	Текущий контроль
51	Март	24	по расписанию	теоретическое занятие, практическое занятие	1,5	Основные типы компьютерной зависимости. Признаки компьютерной зависимости. Дискуссия.	по расписанию	Текущий контроль

52	Март	29	по расписанию	практическое занятие	1,5	Социальные сети, польза и вред. Дискуссия.	по расписанию	Текущий контроль
53	Март	31	по расписанию	теоретическое занятие, практическое занятие	1,5	Профилактика компьютерной и телефонной зависимости. Дискуссия.	по расписанию	Текущий контроль
54	Апрель	5	по расписанию	практическое занятие	1,5	Доклады, презентации обучающихся: «Портрет игромана», «Игромания и лудомания – в чем разница и сходство?», «Влияние сотового телефона на психологию человека» и др.	по расписанию	Текущий контроль
55	Апрель	7	по расписанию	практическое занятие	1,5	Доклады, презентации обучающихся. Обсуждение.	по расписанию	Текущий контроль
56	Апрель	12	по расписанию	практическое занятие	1,5	Доклады, презентации обучающихся. Обсуждение.	по расписанию	Текущий контроль
57	Апрель	14	по расписанию	теоретическое занятие, практическое занятие	1,5	Повторение пройденного материала.	по расписанию	Текущий контроль
58	Апрель	19	по расписанию	практическое занятие	1,5	Доклады, презентации обучающихся «Твоя жизнь – твой выбор», «Эликсира здоровья», «Путь к здоровью» и др.	по расписанию	Текущий контроль
59	Апрель	21	по расписанию	практическое занятие	1,5	Доклады, презентации обучающихся. Обсуждение.	по расписанию	Текущий контроль
60	Апрель	26	по расписанию	практическое занятие	1,5	Итоговая аттестация. Подведение итогов года обучения. Тестовые задания.	по расписанию	Итоговый контроль