


ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы № 641
с углублённым изучением английского языка
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 641
с углублённым изучением английского языка
Невского района Санкт-Петербурга
Приказ № 98/1 от 31.08.2020 г.
Директор  М.А. Чупраков



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Юный спасатель»**

Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик: Савченко Николай Павлович
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Юный спасатель**» имеет **туристско-краеведческую** направленность.

Уровень освоения программы – **общекультурный**.

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования детей» // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41;
- Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID19);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13 марта 2020 года N 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) (с изменениями на 21 августа 2020 года) (редакция, действующая с 31 августа 2020 года);
- Приказ Министерства Просвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" // Минюст России 29.11.2018 N 52831);
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Актуальность.

Единая система деятельности педагога и обучающихся в объединении управляется целями и задачами воспитания. Дидактический принцип научности осуществляется в планировании туристско-краеведческой работы, в системном подходе к ней. Учет современных достижений в области психологии, педагогики, социологии. Программа интегрирует школьные дисциплины ОБЖ, физики, физкультуры, математики, географии, биологии и др. в постоянные разделы программы.

Отличительные особенности

Программа рассчитана на 2 года, усложнение материала из года в год происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, творческих, морально-волевых).

Программа направлена на адаптацию ребенка к процессам, протекающим в современном обществе, его социализацию в условиях современной жизни; дает профориентационные

знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимися своей будущей профессии.

В основу деятельности объединения постоянного состава положен принцип последовательности, постепенности и систематичности. Составные части педагогической системы взаимосвязаны и образуют целостное единство. Данная программа отличается тем; что она направлена на формирование личностных качеств у обучающихся; взаимовыручки.

Принцип коллективизма имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев.

Адресат программы

В объединение принимаются все желающие в возрасте 11-17 лет, проявляющих интерес к туризму, выживанию и оказанию помощи людям в трудных жизненных ситуациях.

Цель:

Обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий туристским многоборьем, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Это определение прежде всего указывает на то, что в туристской деятельности должны интегрироваться такие основные аспекты воспитания, как нравственный, трудовой, физический, патриотический, интеллектуальный, эстетический, экологический.

Общие задачи программы:

Обучающие:

- обучать жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
- повышать техническое и тактическое мастерство участников соревнований по туристскому многоборью, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья обучающихся,
- содействовать правильному физическому развитию воспитанников;
- развивать разнообразные практические навыки: самоорганизации и самоуправления;
- обеспечивать безопасность спортивных туристских походов и соревнований.
- способствовать социальному и профессиональному самоопределению, творческой самореализации личности;
- создавать условия для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативность, ответственность, товарищество и взаимовыручку;
- формировать бережное отношение к природе.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия.

Задачи первого года обучения

Обучающие:

- обучать методике преодоления естественных препятствий согласно руководству для судей и участников соревнований по технике пешеходного туризма (автор Теплоухов),
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах соревнований по пешеходному туристскому многоборью,
- формировать умение совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и находить пути исправления их;
- обучать планированию маршрута 2-3 дневных походов, составлению графика движения, заполнению маршрутной документации, чтению карты, овладению тактическими приемами спортивного наведения, навыкам движения по азимуту, знанию и соблюдению правил

техники безопасности при работе на технических этапах дистанций соревнований, походах.

Развивающие:

- развивать физические навыки детей;
- укреплять здоровье;
- содействовать гармоничному физическому развитию воспитанников.

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативность, ответственность;
- воспитывать чувство бережного отношения к природе;
- прививать правила соблюдения экологических требований.

Задачи второго года обучения

Обучающие:

- способствовать совершенствованию скоростных навыков завязывания узлов, личного прохождения этапов пешеходного туристского многоборья, самостоятельной работы по организации командного прохождения технических этапов,
- совершенствовать умение самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции, изготавливать носилки и организовывать транспортировку пострадавшего с сопровождающим на технически сложных этапах пешеходного туристского многоборья;
- закреплять умение совместно с педагогом планировать маршруты категорийных походов, навыкам организации и подготовки к категорийным походам, самостоятельно организовывать туристский бивак, составлять отчеты по итогам категорийных походов, самостоятельной отработке технических и тактических приемов спортивного ориентирования;

Развивающие:

- обеспечивать безопасность при работе на технических этапах дистанций соревнований, в походах;
- развивать физические навыки детей;
- укреплять здоровье детей;
- содействовать гармоничному физическому развитию воспитанников.

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность;
- воспитывать чувство бережного отношения к природе;
- прививать правила соблюдения экологических требований.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп

Сроки реализации программы – 2 года.

В объединение принимаются все желающие в возрасте 11-17 лет.

Группы 2 года обучения комплектуются из детей, освоивших программу 1 года обучения.

В группу также могут поступать вновь прибывающие дети, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт занятий в объединениях схожей направленности.

Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие медицинский допуск врача. Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Наполняемость в группах составляет: 1 год обучения - 15 человек, 2 год обучения - 12 человек.

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы.

Занятия проводятся:

1. В спортивном зале ГБОУ школе № 641 Невского района Санкт-Петербурга;
2. На улице, на школьном стадионе, в лесопарке.

3. На выездах за город и на запланированных походах.

Инвентарь и оборудование:

1. Игровое снаряжение (волейбольные стойки и сетка, волейбольные мячи; баскетбольные кольца и мячи; футбольные и гандбольные ворота, футбольные мячи; фигурные конусы).
2. Легкоатлетическое снаряжение (набивные мячи весом от 1 кг до 5 кг; сектор для прыжков в длину; барьеры разновысотные; скакалки).
3. Гимнастическое снаряжение (гимнастические; маты; шведские стенки; перекладины для подтягивания; гимнастические палки; скакалки; гимнастические скамейки; обручи: большие, средние, малые);
4. Тренажёрный зал.
5. Специальное туристическое снаряжение, карты местностей, компас, курвиметр, транспортёр, верёвки, альпеншток, рюкзаки, палатки, специальное туристское снаряжение.

Видео аппаратура:

1. Видео установки;
2. Микрофон;
3. Компьютер, мультимедийная установка, экран

Методическая литература:

1. По спортивному ориентированию;
2. По подвижным и спортивным играм;
3. По психологии и педагогике;
4. По анатомии и физиологии;
5. По гигиене и спортивной медицине;
6. По теории и методике физического воспитания;
7. По общей физической подготовке и атлетической гимнастике.
8. По подготовке и проведению туристических походов.
9. Методические разработки, диссертации, брошюры, рекомендации, учебники, зарубежная литература.
10. Диски с компьютерными презентациями о туризме.

Особенности организации образовательного процесса:

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 2 года.

Режим занятий:

Занятия группы 1 года обучения проводится 1 раз в неделю по 4 академических часа, т.е. 4 академических часа в неделю (144 академических часа в год)

Занятия группы 2 года обучения проводится 1 раз в неделю по 4 академических часа, т.е. 4 академических часа в неделю (144 академических часа в год)

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Методики и технологии

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Словесные методы: рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция.

Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.

Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов.

Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование.

Формы занятий:

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участие в соревнованиях различного уровня, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года.

Для реализации программы используются несколько **форм занятий:**

- групповые, по подгруппам (4-8 человек), индивидуальные.

- практические занятия, беседы, экскурсии, соревнования, походы, зачетные занятия.

Деятельность учащихся может быть организована с использованием дистанционных образовательных технологий (приложение):

- очные занятия, проводимые в режиме реального времени (WhatsApp, Zoom, Discort, Skype и др.);

- дистанционная передача видеозаписи заданий и занятий, подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов;

- Google и Яндекс формы;

- рекомендованных образовательных платформ.

Занятия по данной программе предусматривают внеаудиторные мероприятия. Недостающие навыки и умения восполняются на занятиях в индивидуальной форме.

Планируемые результаты:

Личностные:

- соблюдение дисциплины, порядка, помощи учителю во время занятий, поддержание товарища, быть честным и активным,
- умение прийти товарищу на выручку, применяя свои навыки и умения,
- умение любить не себя в лесу, а любить и сохранять природу.

Метапредметные:

- умение работать в коллективе,
- приобретение лидерских качеств, уверенности в своих силах,
- применение знаний и навыков, полученных во время теоретических и практических занятий в повседневной жизни,
- осуществление соревновательной деятельности, повышая свой спортивный уровень,
- выполнение контрольных нормативов,
- укрепление здоровья,
- приобретение сформированных навыков здорового образа жизни.

Предметные: знать

- правила чтения карты в области туристической деятельности,
- способы постановки лагеря,
- правила составления маршрута похода выходного дня,
- правила спортивного ориентирования (движение по азимуту и т.д.),
- правила техники безопасности при занятии спортивным ориентированием и туризмом,
- правила цикла приготовления к походу и его обеспечения.

К концу обучения по программе:

будут знать:

- туристические термины;
- технику вязания узлов;
- правила туриста и спасателя.

будут уметь:

- ориентироваться на местности;
- читать карту и пользоваться компасом;
- правильно собирать рюкзак;
- правильно устанавливать палатку;
- вязать узлы;
- разжигать костёр;
- защищать природу;
- работать в команде;
- ставить переправу;
- решать элементарные задачи в походе.

Результаты образовательной деятельности:

- Рост личностного, интеллектуального и социального развития ребёнка, развитие коммуникативных способностей, инициативности, толерантности, самостоятельности.
- Приобретение теоретических знаний и практических навыков на соревнованиях и в походах.
- Освоение новых видов деятельности, которая может пригодиться в дальнейшей жизни.
Это предполагает определенную прочность знаний и умение применять их на практике.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	всего	теория	практика
1.	Вводное занятие.	4	4	
2.	Специальная туристская подготовка	40	7	33
3.	Подготовка к походу. Турбыт.	24	10	14
4.	Спортивное ориентирование.	56	12	44
5.	Общая физическая подготовка	16	4	12
6.	Итоговое занятие	4	1	3
ИТОГО:		144	38	106

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-й год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	4	2	2
2.	Специальная туристская подготовка	26	4	22
3.	Подготовка к походу. Тур быт.	24	6	18
4.	Спортивное ориентирование.	34	2	32
5.	Жизнеобеспечение человека в природных условиях	14	4	10
6.	Приёмы самообороны из программы Самбо	14	2	12
7.	Участие в различных соревнованиях по ориентир-ю, школа безопасности	12	2	10
8	Подготовка классных команд к соревнованиям	6	2	4
9	Подготовка к УТС по ориентированию с участием в соревнованиях	6	1	5
10	Итоговое занятие	4		4
ИТОГО:		144	25	119

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	19.09. 2020 г	31.05 2021 г	36	144	144 часа, 1 раза в неделю по 4 часа.
2 год			36	144	144 часа, 1 раза в неделю по 4 часа.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Перечень педагогических методик и технологий, используемых в процессе обучения

Фронтальный, индивидуально- фронтальный, групповой.

- словесный (беседа);
- наглядный (исполнение педагогом);
- практический (контрольные задания, упражнения);
- репродуктивный.

Перечень дидактических материалов, используемых в процессе обучения

- Демонстрационный (различные мероприятия).
- Наглядный (материалы, таблицы, презентации, видеозапись).

Способы и формы выявления результатов обучения

- Участие в мероприятиях различного уровня
- Педагогическое наблюдение
- Опрос
- Открытые занятия
- Карта педагогического мониторинга «Методика определения результатов образовательной деятельности детей. (Приложение № 1)

Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Традиционное занятие, тренинг, игра, соревнование, поход.	Словесный метод (беседа, диалог), наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения), фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков.	Спортивный инвентарь, спортивное специальное снаряжение. Компьютерные презентации, видео ролики, карты местности, карточки с набором специальных упражнений.	Контрольное занятие, опрос, самоанализ по итогам участия в индивидуальных и командных действиях.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются: к технике безопасности при занятиях походной деятельности, противопожарной безопасности; к правильной организации собственного труда; рациональному использованию рабочего времени; грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивного снаряжения.

В основу программы легли определённые педагогические принципы:

- *принцип субъектности познающего сознания.* Педагог и обучающийся определяются активными субъектами образования.
- *принцип дополненности.* Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнёрству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

• *принцип открытости учебной и воспитательной информации.* Мир знаний "открывается" перед обучающимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придаёт им контекст открытия.

• *принцип уважения к личности ребёнка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребёнка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

• *принцип сознательности и активности обучающихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения обучающихся к обучению, условий для осознания обучающимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

• *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учёта индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

• *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

• *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному», «от известного к неизвестному».

Методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса по общему физическому и специальному развитию подготовки юного спасателя предполагает следующее:

- использование передового опыта тренеров-преподавателей по организации и проведению учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами по спортивному ориентированию;
- использование разработок тренеров-преподавателей и рекомендаций по модернизации общей физической подготовки обучающихся;
- посещение заседаний с представителями других школ по обмену опытом подготовки юных спасателей;
- организация работы методического кабинета для самостоятельного изучения теоретических и методических сведений в данном виде спорта, а также для собеседований с обучающимися и их родителями.
- организацию и проведение инструкторской и судейской подготовки с юными спасателями;
- оформление объектов спортивной базы наглядными средствами, отражающими информацию об истории вида спорта, их характеристики, содержания сторон спортивной подготовки, и специальной прикладной подготовки, методов самостоятельных занятий, технологии судейства, методики занятий на тренажёрах и с использованием других средств тренировки.
- разработки системы тестирования морально-нравственной, интеллектуальной, психологической, физической, технической, тактической, и интегральной подготовленности юных спасателей, а также приобретение литературы по методике тестирования в спорте;
- В течение учебного года обучающиеся обязательно сдают тесты и контрольные нормативы по общей физической подготовке, для определения уровня физической натренированности. Участвуют в соревнованиях: школьных, районных, городских.

Жизнеобеспечение человека в природных условиях.

Должен знать и объяснять:

Способы организации навесов укрытий из подручных средств.

Способы добывания огня (не менее трех).

Способы добывания воды (не менее двух).

Способы добывания пищи (не менее трех).

Лекарственные растения (не менее пяти).
Сигналы бедствия.

Должен уметь и показать:

Организовать навес и укрытие из подручных средств.
Подавать сигналы бедствия.
Добывать огонь без спичек не менее чем тремя способами.
Добывать воду не менее чем двумя способами.
Добывать пищу не менее чем тремя способами.
Пользоваться не менее чем пятью видами лекарственных растений.

Туристическая подготовка.

Должен знать и объяснять:

Перечень личного и общественного снаряжения для многодневного похода, требования к нему в разные сезоны и погодные условия.
Типы палаток, их преимущества и недостатки.
Названия временных укрытий и их назначение.
Специальное снаряжение (реп шнур, жюмар, восьмерка, тандем, полиспаст).
Не менее семи типов костра и их назначение.
Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.
Основное костровое оборудование и его назначение.
Технику передвижения в горах, по тундре, в тайге.

Должен уметь и показать:

Технически грамотно осуществлять спортивный спуск.
Передвигаться с рюкзаком по пересеченной местности.
Пользоваться карабином и обвязкой.
Вязать десять основных узлов.
Наводить и сдергивать навесную переправу.
Переправляться через реку с помощью плота, по бревнам, камням.
Переправляться через болотистую местность с помощью жердей.

В области хозяйственно-бытовой деятельности:

Укладывать рюкзак и осуществлять его элементарный ремонт.
Устанавливать и собирать палатки.
Грамотно осуществлять сушку обуви и одежды, убирать территорию и свертывать лагерь.
Составлять меню, осуществлять расфасовку, упаковку продуктов.
Готовить пищу на костре.

В организационно-познавательной области:

Разрабатывать туристский маршрут.
Готовить личное и общественное снаряжение.
Составлять отчет о походе в соответствии с выполняемой должностью (в виде маршрутной ленты, собранной коллекции фотографий, пособий т.п.)

Ориентирование.

Должен знать и объяснять:

Способы определения расстояния на карте (не менее 2);
Способы измерения расстояния на местности (не менее 3);
Длину своего среднего шага (пары шагов) для различных условий ходьбы (шагом и бегом).

Условные знаки: населенные пункты; дорожная сеть, растительный покров, гидрография, местные предметы, рельеф.

Виды масштабов, отличительные свойства карт

Должен уметь и показать:

Определять масштаб карты, измерять расстояние на карте, определять координаты точки на карте.
Ориентировать карту по компасу.

- Определять азимут на заданный предмет (обратная засечка).
- Находить ориентир по заданному азимуту (прямая засечка).
- Проходить азимутальные отрезки.
- Измерять кривые пинии на карте.
- Определять пройденное расстояние по затраченному времени.
- Определять расстояние на глаз.
- Определять точку стояния на карте.
- Составлять легенду и двигаться по ней.
- Определять стороны горизонта по местным приметам.

Диагностика отслеживания результатов.

1. Входной контроль.
2. Промежуточный контроль:
 - общая физическая подготовка;
 - техническая подготовка.
3. Итоговый контроль.

Входной контроль

- осуществляется по нормативам общей физической подготовки.

№	Виды упражнений	Общая физическая подготовка					
				12 лет		13 лет	
			Д	М	Д	М	Д
1	Бег 30м (с)	6Д	6,2	5,6	6,0	5,8	5,9
2	Прыжки в длину с места (см.)	163	158	174	160	185	167
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	21	12	23	13	26	14
4	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (раз)	5	—	6	—	7	—
5	Поднимание туловища за 30 с (раз)	17	16	18	17	19	18
6	Наклоны туловища вперед (см.)	8	10	9	11	9	12
7	Вис на согнутых руках (с)	22	19	26	23	30	27

Промежуточный контроль:

- Общая физическая подготовка.

№	Виды упражнений	Общая физическая подготовка					
				15 лет		16 лет	
			Д	М	Д	М	Д
1	Бег 30м (с)	5,4	5,9	5,1	5,8	4,9	5,6
2	Бег 60м (с)	9,2	10,00	—	—	—	—
3	Бег 100м (с)	—	—	14,9	17,00	14,5	16,5
4	Прыжки в длину с места (см.)	196	173	206	177	216	180

5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	28	14	32	15	37	15
6	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (раз)	8	—	9	—	10	—
7	Поднимание туловища за 30 с (раз)	20	19	21	20	22	21
8	Наклоны туловища вперед (см.)	10	12	10	13	11	13
9	Вис на согнутых руках (с)	35	31	40	35	46	39

Техническая подготовка

Техническая подготовка - оценивается не только быстрота выполнения задания, но и его правильность

№	Виды упражнений	11 лет		12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		
			Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	
1	Переправа по качающимся перекладинам (с).	60	65	55	60	50	55	45	50	40	45	
2	Преодоление «бабочки» (с).	55	60	50	55	45	50	40	45	35	40	
3	Движение по узкому лазу (с).	55	60	50	55	45	50	40	45	35	40	
4	Одевание противогаза ГП-5 (с).						10					
6	Преодоление подвешенного бревна (в составе команды 6 человек) (мин). Преодоление заболоченного участка при помощи жердей (в составе команды 6 человек) (мин).			1.30		1.10		1.00		50 сек.		
		2.30	2.00	1.45	1.35	1.20						
7	Укладка бревна и переправа по бревну (в составе команды 6 человек) (мин).	5.10	4.50	4.30	4.10	3.50						
8	Установка и снятие палатки (в составе команды 6 человек) (мин).	3.20		3.05		2.50		2.30		2.10		

Итоговый контроль.

Непосредственное участие членов объединения «Спортивное ориентирование» в различных мероприятиях, соревнованиях по направлению «основы безопасности жизнедеятельности».

Но самым важным достижением должно стать то, что ребенок умеет ориентироваться в современном мире, приобретает навыки общения, организации досуга и свободного времени и развивает личностные качества: - чувство патриотизма;

- волевые качества;
- умение взаимодействовать в коллективе;
- развивает наблюдательность, ощущение пространства;
- развивает эмоциональную сферу

Организация доврачебной помощи.

Должен знать и объяснять:

Состав и способы хранения походной и личной аптечки туриста
Назначение и правила использования основных лекарственных препаратов
Основной алгоритм действий по оказанию первой медицинской помощи: при травмах, тепловом и солнечном ударах, ожогах, обморожениях, утоплении, поражении, электрическим током, укусах насекомых и пресмыкающихся, пищевых отравлениях
Основные способы транспортировки пострадавшего (не менее шести)

Должен уметь и показать:

Комплектовать личную и походную аптечку туриста.
Быстро и грамотно накладывать жгут, ватно-марлевую повязку, обрабатывать рану, промывать желудок, делать искусственное дыхание.
Изготавливать носилки из шестов, волокуши из лыж.
Перекосить пострадавшего на расстояние до одного километра адекватным его состоянию способом.

Действия в чрезвычайных ситуациях техногенного характера.

Должен знать и объяснять:

Потенциальные опасности аварий и катастроф на предприятиях и других объектах народного хозяйства.
Правила поведения в зоне радиоактивного заражения и на местности с повышенным радиационным фоном.
Приборы радиационной и химической разведки, их назначение, устройство и применение.

Должен уметь и показать:

Повысить защитные свойства дома, квартиры от проникновения радиоактивной пыли и АХОВ.
Действовать в условиях:
- аварий и катастроф техногенного характера;
- радиоактивного заражения;
- заражения АХОВ.
Работать с приборами радиационного и химического контроля.

Действия в чрезвычайных ситуациях криминогенного характера.

Должен знать и объяснять:

Правила поведения в ситуациях криминогенного характера (уличное ограбление, вымогательство, шантаж, мошенничество, кража).

Должен уметь и показать:

Соблюдать правила поведения в местах с повышенной криминогенной обстановкой, владеть элементарными навыками самообороны.

Психологическая подготовка.

Должен знать и объяснять:

Способы оказания психологической поддержки слабым, младшим.
Приемы психологического воздействия на толпу.
Приемы психической само регуляции.
Принципы взаимоотношений членов команды.

Должен уметь и показать:

Применять средства борьбы с раздражительностью, усталостью, пессимизмом.
Слаженно работать в команде.
Справляться с волнением, быстро мобилизоваться для решения сложных тактических задач.
Избегать неоправданного риска.

Формы подведения итогов реализации программы

В течение учебного цикла учащиеся посещают соревнования как зрители-болельщики, а также сами принимают участие; готовят походы и участвуют в них. Наиболее активные спортсмены награждаются на итоговом занятии.

Система контроля результативности обучения

Общепедагогические:

Словесные (дидактический рассказ; описание; объяснение; беседа; разбор; инструктирование; комментарии и замечания; распоряжения, команды, указания);

Наглядные (непосредственная наглядность; опосредованная наглядность; направленное прочувствование двигательного действия); тестирование и контрольные испытания.

Специфические:

«Методы строго регламентированного упражнения»: метод воспитания физических качеств: Метод стандартного упражнения (стандартно непрерывного упражнения; стандартно интервального упражнения); Метод переменного упражнения (переменно непрерывного упражнения; переменного интервального упражнения); Методы обучения двигательным действиям (целостно - конструктивного упражнения; расчленено-конструктивного упражнения; сопряжённого воздействия); Игровой; Соревновательный; Круговой; Походный.

Список литературы

Для педагога:

1. Голов В.П. Изучение рельефа в курсе географии. М., Просвещение, 1973.
2. Лесогор Н.А., Толстой Л.А., Толстая В.В. Питание туристов в походе. М., Пищевая промышленность, 1980.
3. Примерное содержание воспитания школьников. Рекомендации по организации системы воспитательной работы общеобразовательной школы. Под ред. доктора педагогических наук, профессора И.С. Марьенко. М., Просвещение, 1980.
4. Тамм Е.И. Энциклопедия туриста. – М.: Большая энциклопедия, 1993 г
5. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

Для детей:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, Изд.2, исправленное и дополненное, 1981.
<http://nkosterev.narod.ru/met/bardin.html>
2. Клименко А.И. Карта и компас — мои друзья. М., Детская литература, 1975.
3. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании. Изд-во ДОСААФ, 1980.

