

Управление образования Киселевского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского и юношеского туризма, экскурсий»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБУ ДО «ДДЮТЭ»
«5» мая 2024 г.
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «ДДЮТЭ»

 Муленок Т.В.

Подпись/Фамилия, инициалы

Приказ № 99

от «5» мая 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Школа безопасности»**

Стартовый уровень

**Возраст учащихся: 11-16 лет
Срок реализации: 1 год**

Разработчик:

**Лыченкова Татьяна Анатольевна,
педагог дополнительного образования**

Киселевский городской округ, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Учебно-тематический план и содержание программы.....	7
1.4. Планируемые результаты	14
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	16
2.1. Календарный учебный график	16
2.2. Условия реализации программы	17
2.3. Формы контроля/аттестации.....	21
2.4. Оценочные материалы	22
2.5. Методические материалы	23
2.6. Список литературы	23
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	25
• Приложение №1. Контрольно-оценочные материалы.....	25
• Глоссарий.....	31

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа безопасности» туристско-краеведческой *направленности* реализуется

- в рамках модели «Станция туризма» мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей регионального проекта, обеспечивающего достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;

- выполнения *муниципального социального заказа* на услуги дополнительного образования на территории Киселевского городского округа.

Нормативно-правовое обоснование. В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 01.09.2020 г., наименования и определения финансового обеспечения реализации образовательной программы, определенные в соответствии с бюджетным законодательством Российской Федерации и настоящим Федеральным законом, с 14.07.2023 г.;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 30 июня 2020 г. № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642);

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства Просвещения РФ от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства Кузбасса от 13 января 2023 г. № 102 «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Кемеровской области - Кузбассе»;
- Муниципальное «Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (утв. УО 30.04.2023 г.);
- Устав МБУ ДО «ДДЮТЭ»;

- Положение о структуре и содержании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «ДДЮТЭ».

Актуальность программы. Востребованность программы продиктована необходимостью социальной адаптации подростков в современном мире, формированием культуры здорового и безопасного образа жизни для укрепления здоровья за рамками основного образования.

Программа «Школа безопасности» удовлетворяет социальный заказ школьников города Киселёвска, так как позволяет подросткам получить необходимый уровень физического и психического здоровья.

Содержание программы включает в себя разнообразные виды деятельности: учебно–тренировочные сборы, походы, экскурсии, практические занятия на местности, работа со специальным туристским снаряжением. Таким образом, используемые при реализации программы практико-ориентированные формы работы способствуют созданию оптимальных условий для сплочения детского коллектива, раскрытию личностного потенциала каждого участника объединения.

Новизна программы состоит в том, что занятия по программе направлены не только на формирование туристско-краеведческих знаний, умений и навыков, но и на формирование коммуникативной культуры, что способствует профилактике девиантного поведения и позволяет школьникам успешней адаптироваться к новым условиям учебной деятельности при переходе в среднее звено школы.

Отличительная особенность программы. Содержание программы позволяет проявиться различным способностям учащихся, а также придает ценность и самостоятельное значение физическим тренировкам, необходимым при занятиях спортивным туризмом, превращая их из обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Образовательный процесс имеет большой *воспитательный потенциал*: сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, формирует умение жить и работать в коллективе, самостоятельно принимать решения, нести за них индивидуальную ответственность. По итогам прохождения программы в летний период проводится многодневный учебно – тренировочный поход, в котором учащиеся на практике применяют знания, умения и навыки, полученные в течение учебного года.

Содержание занятий программы «Школа безопасности» интегрирует образовательный материал по туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной деятельности с ведущими элементами «спортивного туризма». Таким образом, решается задача вовлечения современных школьников в разнообразные виды деятельности, мотивируя их к дальнейшим занятиям спортивным туризмом и ведению здорового образа жизни.

Данная программа – *модифицированная*. Разработана на основе «Сборника дополнительных общеобразовательных программ туристско–краеведческой направленности» под редакцией Щербакова А.В., Осипова П.В. (г. Челябинск, 2016 г.).

Уровень освоения программы - *стартовый*.

Адресат программы: учащиеся 11 – 16 лет.

Подростковый возраст — сложный и во многом противоречивый период жизни ребенка. Резкие изменения, происходящие в физическом и психологическом облике, особенно бросаются в глаза родителям и педагогам. Подростковый возраст — период кризиса в развитии личности ребенка.

Особенности личности подростка можно довольно точно охарактеризовать в двух словах — стремление к самостоятельности. Оно накладывает отпечаток на все стороны личности, поведение, чувства. Необходимо учитывать возрастные, индивидуальные особенности учащихся, это является важной закономерностью в воспитании и образовании.

Наполняемость групп и особенности набора учащихся.

Комплектование постоянного состава группы осуществляется в свободной форме по желанию учащегося. Зачисление в группы производится на основании письменного заявления родителей (законных представителей) учащихся, с подписанием ими согласия на обработку персональных данных. Для занятий по программе необходимо наличие медицинской справки о допуске к занятиям по туризму. Набор в группы производится без предъявления требований к физической подготовке ребенка. *Минимальное количество групп для набора* – 1 учебная группа. Количество детей в одной группе от 10 до 15 человек.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов – 144.

По итогам реализации программы проходит многодневный поход вне сетки часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Общее количество – 4 часа в неделю. Продолжительность одного академического часа – 45 мин. Перерыв между учебными занятиями групп не менее 10 минут. Педагог имеет возможность самостоятельно распределять последовательность изучения тем. В *каникулярный период* занятия проходят в форме походов, соревнований, квестов и т.д.

Форма обучения – очная. В условиях перехода на дистанционное обучение программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в условиях дополнительного образования.

Воспитание, обучение и развитие учащихся происходит в процессе организации коллективной спортивной жизни на соревнованиях и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья. Обучение детей и подростков элементарным навыкам и умениям обеспечения безопасности жизнедеятельности, защиты от чрезвычайных ситуаций, овладения всем комплексом личностных компетенций, требующихся для самоопределения учащихся.

Большое внимание при реализации программы уделяется формированию коммуникативной культуры подростков. При этом позиция в отношениях со сверстниками в большей степени зависит от психологической зрелости самого ребенка и имеющегося у него социального опыта. В этом смысле туристско-краеведческая деятельность имеет большой *воспитательный потенциал*. Сочетание коллективных действий в спортивной туристской группе на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях, способствуют формированию, как умения жить и работать в коллективе, так и самостоятельно принимать решения и нести за них индивидуальную ответственность.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеозанятий, с использованием социальных сетей, официального сайта учреждения. Видеозанятия могут отправляться учащимся по электронной почте. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе социальной сети или на электронную почту педагога (по согласованию).

Педагогическая целесообразность программы рассматривается как эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков в процессе освоения основ туризма и мотивации к здоровому образу жизни. Туризм даёт наибольшие стартовые возможности для жизненного самоопределения ребёнка.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у учащихся туристских знаний, умений и навыков в процессе туристско–краеведческой деятельности.

Задачи программы:

Образовательные:

- вырабатывать у учащихся устойчивые навыки самостоятельной работы, а также навыки разнообразной деятельности, необходимые при подготовке и проведении пешего туристского похода, соревнований, обучать техники и тактики спортивного туризма.

- обучить учащихся навыкам обеспечения личной и коллективной безопасности в походе и на соревнованиях;

Развивающие:

- развивать у учащихся коллективно-творческое мышление, инициативу, самостоятельность, коммуникативные навыки;

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся навыки здорового и безопасного образа жизни, ответственность за принимаемые решения.

1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

Учебно-тематический план

№	Раздел, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие «Значение туризма»	2	1	1	Викторина «Основы туризма», сдача контрольных нормативов
	Раздел 1. Спасательные работы	64	8	56	Зачет, соревнования, практическая работа, игра «Проверь себя»
1.1	Транспортировка пострадавшего на волокушах по пересеченной местности	8	1	7	
1.2	Переправа по тонкому льду с транспортировкой пострадавшего на волокушах	8	1	7	
1.3	Подъем и спуск пострадавшего по склону	8	1	7	
1.4	Спасательные работы на воде	8	1	7	
1.5	Ликвидация последствий ДТП	8	1	7	
1.6	Спасательные работы в зоне химического заражения	8	1	7	
1.7	Транспортировка пострадавшего по навесной переправе (наклонной)	8	1	7	
1.8	Эвакуация зависшего на дереве «парашютиста»	8	1	7	

Раздел 2. Пожарная безопасность		24	6	18	Зачет «Узлы», соревновани я «Туристская полоса препятствий »
2.1	Боевое развертывание	4	1	3	
2.2	Полоса препятствий	4	1	3	
2.3	Пожарная эстафета	4	1	3	
2.4	Узлы	4	1	3	
2.5	Спасательные работы в здании	4	1	3	
2.6	Эвакуация пострадавшего из завала	4	1	3	
Раздел 3. Основы гигиены и первая помощь		10	2	8	Зачет, викторина «В здоровом теле здоровый дух», практическая работа, игра «Айболит»
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	2	1	1	
3.2	Вызов скорой помощи	2	1	1	
3.3	Основные приемы оказания первой помощи	2	0	2	
3.4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	0	2	
3.5	Медицинские повязки	2	0	2	
Раздел 4. Общая физическая подготовка		24	1	23	Зачет, эстафета, тест
4.1	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	4	1	3	
4.2	Подвижные игры и спортивные игры	4	0	4	
4.3	Комплекс упражнений № 1 на развитие выносливости	4	0	4	
4.4	Лыжная подготовка	4	0	4	
4.5	Комплекс упражнений № 2 на развитие силы	4	0	4	
4.6	Комплекс упражнений № 3 на развитие быстроты	4	0	4	
Раздел 5. Специальная физическая подготовка		18	3	15	Зачет, практическая работа, соревнования
5.1	Туристская техника	6	1	5	
5.2	Лыжная подготовка	6	1	5	
5.3	Элементы скалолазания	6	1	5	
Итоговое занятие «Туристская полоса препятствий»		2	-	2	Сдача контрольных нормативов, многодневны й поход (вне сетки часов)

ИТОГО:	144	21	123	
---------------	------------	-----------	------------	--

Содержание программы

Введение в программу «Значение туризма» (2 часа).

Теория. Туризм – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Правила поведения на занятиях по туристскому многоборью: в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу. Виды страховочных систем.

Практика. Просмотр и обсуждение видеофильма о туризме.

Форма контроля: викторина «Основы туризма». Сдача контрольных нормативов.

Раздел 1. Спасательные работы (64 часа).

1.1. Транспортировка пострадавшего на волокушах по пересеченной местности (8 ч.).

Теория. Понятия «дистанция», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона этапа». Технические этапы дистанций 1-го, 2-го классов: характеристика и параметры этапов, способы их прохождения.

Практика. Изготовление волокуш, отработка способов крепления пострадавшего и его транспортировка по пересеченной местности.

1.2. Переправа по тонкому льду с транспортировкой пострадавшего на волокушах (8 ч.).

Теория. Тактика сквозного прохождения дистанции и работы всей команды на этапе. Правила взаимодействия команды на дистанции, обязанности лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь при работе.

Практика. Распределение обязанностей между членами команды. Переправа по тонкому льду с транспортировкой пострадавшего на волокушах.

1.3. Подъем и спуск пострадавшего по склону (8 ч.).

Теория. Различные способы оборудования дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии.

Практика. Работа на этапе подъем и спуск с пострадавшим. Отработка умений и навыков работы прохождения этапов, дистанций подъем и спуск по склону с самостраховкой по перилам.

1.4. Спасательные работы на воде (8 ч.).

Теория. Методика проведения сердечно-легочной реанимации на тренажере «Гоша» или «Максим», способы бросания спасательного круга и конца Александра.

Практика. Проведение сердечно-легочной реанимации на тренажере «Гоша» или «Максим». Упражнение на отработку техники бросания спасательного круга плывущему «утопающему» (имитация головы

утопающего) на расстоянии около 10 метров. Упражнение на отработку техники бросания конца Александра пловущему «утопающему» (имитация головы утопающего) на расстоянии около 10 метров. Упражнение на отработку техники надевания спасательных жилетов, посадка на катамаран и высадка, имитация извлечения «пострадавшего» из воды.

1.5. Ликвидация последствий ДТП (8 ч.).

Теория. Алгоритм действий при ликвидации ДТП. Техника безопасности при работе с аварийно-спасательными инструментами.

Практика. Подготовка аварийно-спасательного инструмента к работе и работа с гидравлическими ножницами. Упражнение на отработку техники извлечения пострадавшего из автомобиля и переноска пострадавшего к машине скорой медицинской помощи. Практическая работа: наложение шейного воротника (воротник Шанса).

1.6. Спасательные работы в зоне химического заражения (8 ч.).

Теория. Виды противогазов, защитных костюмов Л-1. Виды химического заражения. Последовательность действий при ликвидации АХОВ (аварийно – химических опасных веществ). Техника безопасности при работе с аварийно-спасательными инструментами.

Практика. Проведение аварийно – спасательных работ при разливе АХОВ. Практическая работа: надевание комплекта Л – 1, обволока места разлива, устранение утечки АХОВ при помощи стяжных ремней с трещёткой.

1.7. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе (наклонной) (8 ч.).

Теория. Особенности изготовления жёстких носилок. Понятия: петли, подвески, сопровождение, страховка, «тормоз», ТО (точка опоры), ИС (исходная сторона), транспортировочные карабины.

Практика. Изготовление жёстких носилок, самонаведение этапа навесная переправа. Организация сопровождения. Крепление пострадавшего в носилках, организация подвески. Переправа пострадавшего.

1.8. Эвакуация зависшего на дереве «парашютиста» (8 ч.).

Теория. Виды подъемов по свободновисящей веревке. Понятия: верхняя командная страховка (ВКС). Распределение обязанностей между членами команды. Взаимодействие команды на дистанции.

Практика. Отработка навыков верхней командной страховки «парашютисту», участнику, эвакуация «парашютиста», тактика команды. Спуск участника с ВКС.

Форма контроля: практическая работа.

Раздел 2. Пожарная безопасность (24 часа).

2.1. Боевое развертывание (4 ч.).

Теория. Правила служебно-прикладного спорта «Пожарно-прикладной спорт» (2011г.). Требования к снаряжению и одежде спортсменов. Последовательность развертывания и крепления рукавов.

Практика. Отработка навыков надевания комплекта боевой одежды (брюки, куртка, ремень каска), работа с боевыми рукавами, разветвлением.

2.2. Полоса препятствий (4 ч.).

Теория. Этапы пожарной полосы препятствий, техника и правила безопасного выполнения упражнений.

Практика. Упражнения на отработку техники преодоления бугра, забора, работа со спортивными рукавами, прокладывания рукавной линии.

2.3. Пожарная эстафета (4 ч.).

Теория. Этапы пожарной эстафеты. Виды огнетушителей, их применение на пожарах.

Практика. Работа с комплектом боевой одежды (брюки, куртка, ремень каска), работа со спортивными рукавами, разветвлением.

2.4. Узлы (4 ч.).

Теория. Спасательная петля пожарного. Виды узлов для вязания на опоре, страховочные узлы.

Практика. Техника вязание узлов (на время, с закрытыми глазами). Соревнования по вязанию узлов.

2.5. Спасательные работы в здании (4 ч.).

Теория. Экипировка участников. Варианты оборудования этапа. Последовательность действий на этапе.

Практика. Упражнение на отработку техники спуска пострадавшего через оконный проем или с балкона, с плоской крыши.

2.6. Эвакуация пострадавшего из завала (4 ч.).

Теория. Стабилизация плиты. Алгоритм работы в завале.

Практика. Принцип работы домкрата, лома, болтореза, ножовки. Практическая работа «Эвакуация пострадавшего».

Форма контроля: зачет.

Раздел 3. Основы гигиены и первая помощь (10 часов).

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний (2 ч.).

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания на занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания.

Практика. Упражнение на отработку техники применения средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса, подбора одежды и обуви для тренировок и походов, ухода за ними.

3.2. Вызов скорой помощи (2 ч.).

Теория. Алгоритм вызова скорой помощи. Первичный и вторичный осмотр.

Практика. Решение ситуационных задач. Отработка навыков вызова скорой помощи.

3.3. Основные приемы оказания первой помощи (2 ч.).

Теория. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления. Оказание помощи при травмах. Способы иммобилизации пострадавшего. Техника наложения жгута, ватно-марлевой повязки.

Практика. Способы обеззараживания питьевой воды. Отработка навыков оказания первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

3.4. Приемы транспортировки пострадавшего (2 ч.).

Теория. Виды переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Техника организации транспортировки и переноска пострадавшего в зависимости от характера и места получения травмы, его состояния, количества участников, оказывающих помощь.

Практика. Изготовление носилок, волокуш, отработка навыков переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

3.5. Медицинские повязки (2 ч.).

Теория. Виды повязок: закрывающие, фиксирующие.

Практика. Накладывание циркулярной, спиралевидной повязки. Бинтование и закрепление повязки на различных участках тела.

Форма контроля: практическая работа.

Раздел 4. Общая физическая подготовка (24 часа).

4.1. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках (4 ч.).

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

Практика. Составление режима дня.

4.2. Подвижные игры и спортивные игры (4 ч.).

Теория. Народные подвижные игры (виды), спортивные игры.

Практика. Игра в баскетбол, футбол, русскую лапту, пионербол.

4.3. Комплекс упражнений № 1 на развитие выносливости (4 ч.).

Практика. Упражнения:

1. Бег: 5 минут
2. И. п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед. Дозировка: 2 по 15 раз.
3. И. п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук. Дозировка: 3 по 10 раз.
4. «Ступенька» – степ – тест. Дозировка: 100 шагов.
5. И. п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под

углом 90 градусов. Дозировка: 4 по 30 сек.

6. Вис на перекладине, согнув руки.

7. И. п.: упор лежа. Планка 3 мин.

8. Игра «Из круга вышибала»

4.4. Лыжная подготовка (4 ч.).

Теория. Техника лыжных ходов. Техника безопасности на лыжах.

Практика. Изучение попеременного и одновременного способов ходьбы на лыжах, изучение техники поворотов на месте и в движении, прохождение на лыжах дистанции 1500 м, 3000 м на время, катание с гор, спуски и подъемы на склонах различной крутизны, повороты и торможение вовремя спусков. «Ложные» падения.

4.5. Комплекс упражнений № 2 на развитие силы (4 ч.).

Практика. Упражнения:

1. Ходьба.
2. Бег с подниманием бедра.
3. Бег прыжками в стороны.
4. Подскоки на прыжки с места: двойные, тройные и многократные.
5. Многократные прыжки через препятствия.
6. Различные выпрыгивания.
7. Прыжки через скакалку.
8. Поднимание бедра.
9. Приседание на одной ноге.
10. Приседание с партнером спина к спине.
11. Подтягивание на перекладине.
12. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
13. Ходьба на руках из упора лежа, ноги поддерживает партнер.
14. Упражнения с гантелями в сгибании и разгибании рук вверх, в стороны, вперед, одной и двух ногах.

4.6. Комплекс упражнений № 3 на развитие быстроты (4 ч.).

Практика. Упражнения:

Бег на скорость, челночный бег, выполнение упражнений с элементами спортивных игр игрового характера, различных прыжков и т.д.

1. И.п.: партнеры стоят друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.
2. И.п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.
3. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.
4. И. п.: лежа на животе ползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30 – 40 см) с максимальной скоростью.
5. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.
6. И. п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 1000.

Форма контроля: зачет.

Раздел 5. Специальная физическая подготовка (18 часов).

5.1. Туристская техника (6 ч.).

Теория. Виды естественных препятствий. Экстремальные ситуации в природной среде. Психологические основы выживания в природных условиях. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях.

Практика. Отработка навыков движения по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Отработка навыков движения по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Практическая работа: прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы. Игры с различными упражнениями туристской техники.

5.2. Лыжная подготовка (6 ч.).

Теория. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Практика. Отработка навыков движения на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Практическая работа: спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке, торможение «плугом» и «полуплугом», тропление лыжни на открытой местности и в лесу.

5.3. Элементы скалолазания (6 ч.).

Теория. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь. Краткая характеристика техники лазания.

Практика. Работа с зацепками. Отработка навыков само страховки на скалодроме; страховка партнера. Индивидуальное лазание по скальным стенкам.

Форма контроля: практическая работа.

Итоговое занятие «Туристская полоса препятствий» (2 часа).

Практика. Преодоление туристской полосы препятствий.

Форма контроля: сдача контрольных нормативов, многодневный поход (вне сетки часов).

1.4. Планируемые результаты

По окончании **обучения** учащиеся имеют следующие результаты.

Предметные результаты:

знают:

- историю развития туризма;
- состав туристской аптечки;
- различные виды туризма;
- различные виды транспортировки пострадавшего;

- алгоритм действий при ДТП;
- личную гигиену туриста, профилактику заболеваний и травм;
- виды узлов;
- алгоритм спасательных действий на воде, в зоне химического заражения, в завале, на высоте;
- понятия координация, быстрота, сила, скорость, выносливость;
- алгоритм проведения сердечно-легочной реанимации;
- личную гигиену туриста, профилактику заболеваний и травм;
- технику безопасности на занятиях ОФП, на соревнованиях и в походе;
- правила ухода за лыжным снаряжением;

умеют:

- транспортировать пострадавшего на волокушах по пересеченной местности;
- организовывать переправу по тонкому льду с транспортировкой пострадавшего на волокушах;
 - организовывать подъем и спуск пострадавшего;
- оказывать спасательные работы на воде, в зоне химического заражения, в завале;
- одевать боевую одежду пожарного, прокладывать рукавную линию;
- транспортировать пострадавшего по навесной переправе;
- вязать узлы.
- преодолевать туристическую полосу препятствий;
- организовывать страховку и само страховку при прохождении этапов туристской полосы препятствий;
 - выполнять поручения;
 - выстраивать отношения со сверстниками и взрослыми;

владеют:

- знаниями по основам туризма;
- навыками планирования и подготовки похода выходного дня;
- туристско-бытовыми навыками;
- знаниями по тактике пешеходного туризма;
- приёмами завязывания туристских узлов;
- основами безопасности в природной среде;
- навыками медицинского самоконтроля, спасательных работ, оказания первой помощи, действий в экстремальной ситуации;
- навыками правильно определять место бивака и разбить палаточный городок;

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие **личностные качества** как:

- самостоятельность;
- инициативность;
- ответственность;
- умение работать в команде;
- мобильность.

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие **метапредметные компетенции** как:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Кол-во учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов/ этапов	Продолжительность каникул
1	144 ч.	36	2 раза в неделю по 2 часа	72	1 сентября – 30 мая	27 декабря – 9 января

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение.

Методы обучения: словесный, наглядный, репродуктивный, практический, частично-поисковый.

Приемы обучения: наглядные (показ способов действий), практические (творческие упражнения, поисковые действия учащегося).

Методы и приёмы воспитания: метод убеждения (беседа, рассказ), приучения (выработка устойчивых привычек в поведении), метод примера (известные люди, совершившие подвиг).

Формы организации учебного занятия: учебно-тренировочные занятия, беседа, практические занятия; полоса препятствий, соревнования, эстафета, игры, радиальные выходы, многодневные походы.

Педагогические технологии: развивающее обучение, здоровьесберегающие технологии, проблемное обучение, игровые, квест-технологии, технология интегрированного обучения.

Алгоритм учебного занятия включает в себя основные этапы: организационный, проверочный, подготовительный, основной, контрольный, итоговый и рефлексивный.

В рамках программы «Школа безопасности» организация *воспитательной работы* направлена на формирование мотивации учащихся на занятия туризмом и краеведением, интереса изучению азбуки туризма, животного и растительного мира родного края, воспитание бережного отношения к окружающему миру, любви к родному краю, что соответствует направлениям «Программы воспитания учреждения» (туристско-краеведческое):

<https://drive.google.com/file/d/1E8bErXuVxe3pkRB7BxeYIMMRG1SK0ksN/vi ew?usp=sharing>

Материально-техническое обеспечение:

№/п	Наименование	Количество
1.	Веревка основная (50 м)	4 шт.
2.	Веревка основная (40 м)	6 шт.
3.	Веревка основная (25 м)	4 шт.
4.	Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
5.	Петли прусика (веревка 6 мм)	15 шт.
6.	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	15 пар
7.	Карабины с автоматически закручивающейся муфтой	34 шт.
8.	Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.
9.	Секундомер электронный	2 шт.
10.	Хим.защитный костюм	5 шт.
11.	Костровое оборудование	1 шт.
12.	Ремонтный набор	1 шт.
13.	Спортивный зал	1 шт.
14.	Учебный кабинет с мебелью	1 шт.

В том числе при проведении занятий используется оборудование, приобретённое за счёт средств федерального бюджета в рамках модели «Станция туризма» мероприятия по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Наименование	Кол-во (шт.)
Каны (котлы) туристские	2 комплекта
Спальники	17 шт.
Палатки туристские походные	5 шт.
Коврики	17 шт.
Рюкзаки	17 шт.
Топор походный	2 шт.
Тент	2 шт.
Рукавицы для страховки и сопровождения	17 пар
Фонарь	17 шт.
Рация Motorola	3 шт.
GPS навигатор	1 шт.
Солнечная панель	1 шт.
Палатка – шатер	1 шт.
Носилки плащевые	1 шт.
Стол складной	1 шт.
Кухня – походная	1 шт.
Сидушка Ижевск	17 шт.
Горелка	2 шт.
Огниво	1 шт.
Манекен для СЛР	1 шт.
Пила стальная	2 шт.
Печь щепочница	2 шт.
Лопата складная	1 шт.
Спутниковый треккер	1 шт.

Информационное обеспечение:

1. Учительский портал: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.uchportal.ru> Дата обращения (20.05.2024г.).
2. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»: [Электронный ресурс]. URL: <http://festival.1september> Дата обращения (20.05.2024г.).
3. Портал «Мой университет» / Факультет коррекционной педагогики: [Электронный ресурс]. URL: <http://moi-sat.ru> Дата обращения (20.05.2024г.).
4. Сеть творческих учителей: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.it-n.ru> Дата обращения (20.05.2024г.).

5. Сообщество взаимопомощи учителей: [Электронный ресурс]. URL: <http://pedsovet.su/load/33> Дата обращения (20.05.2024г.).

Кадровое обеспечение:

Кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется педагогом дополнительного образования, что закрепляется Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых (Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н).

2.3. Формы контроля

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Результатом реализации программы является определяемый уровень туристских знаний и умений, сформированности у учащихся коммуникативных навыков, умений взаимодействовать в коллективе.

Диагностика и **контроль** результатов обучения осуществляется в несколько этапов:

- *вводный контроль* проводится с целью выявления образовательного уровня учащихся на начало обучения и способствует подбору эффективных форм и методов деятельности для учащихся;
- *промежуточный контроль* - проводится в конце первого полугодия с целью отслеживания уровня освоения программного материала;
- *тематический контроль* позволяет определить степень сформированности знаний, умений и навыков по темам программы, это дает возможность своевременно выявлять пробелы в знаниях и оказывать учащимся помощь в усвоении содержания материала;
- *итоговый контроль* призван определить конечные результаты обучения.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов и аттестации учащихся.

Подведение итогов реализации программы и аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

За время обучения учащиеся принимают участие в соревнованиях, радиальных выходах. По итогам реализации программы проходит многодневный поход вне сетки часов.

2.4. Оценочные материалы

Этапы диагностики /контроля	Форма диагностики/аттестации
------------------------------------	-------------------------------------

вводный	Викторина «Основы туризма», сдача контрольных нормативов
промежуточный	Соревнования «Туристская полоса препятствий»
тематический	Дидактическая игра «Собери рюкзак» Зачет «Узлы» Викторина «В здоровом теле здоровый дух» Игра «Айболит» Ирга «Проверь себя» Соревнования по спортивному туризму «дистанция – пешеходная» Устный опрос «Техника безопасности» Сдача контрольных нормативов
итоговый	Сдача контрольных нормативов (приложение). Многодневный поход (вне сетки часов).

Формы и методы оценивания результатов: устный опрос, квест, соревнования, дидактические игры, сдача контрольных нормативов.

Формы фиксации результатов: протокол.

Форма оценки: уровень (высокий, средний, низкий).

Критерии оценки результативности освоения программы:

Высокий уровень. Учащийся за время освоения программы значительно повысил уровень физической подготовки, стремится к новым знаниям, хорошо владеет учебным материалом, умеет применять полученные знания на практике, умело взаимодействует с членами туристской группы при выполнении заданий, на соревнованиях и туристском маршруте, выстраивает отношения со взрослыми, ответственно относится к поручениям, стремится к саморазвитию, проявляет взаимовыручку.

Средний уровень. Учащийся за время освоения программы незначительно повысил уровень физической подготовки, часто проявляет интерес к новым знаниям, хорошо владеет учебным материалом, но имеются пробелы в знаниях; допускает ошибки при прохождении туристской полосы препятствий, не всегда успешно взаимодействует с членами туристской группы при выполнении заданий, на соревнованиях и туристском маршруте, выстраивает отношения со взрослыми, в целом ответственно относится к поручениям, но требуется контроль со стороны педагога или членов группы, иногда требуется мотивация на занятиях или в походе, не всегда готов прийти на помощь товарищу.

Низкий уровень. Учащийся за время освоения программы не повысил уровень физической подготовки, редко проявляет интерес к новым знаниям, не в полной мере владеет учебным материалом; допускает ошибки при прохождении туристской полосы препятствий, иногда конфликтует с членами туристской группы при выполнении заданий, на соревнованиях и туристском маршруте требуется постоянный контроль, конфликтует со взрослыми, поручения выполняет в основном под контролем педагога или членов группы, требуется мотивация на занятиях или в походе, не охотно помогает товарищам

2.7. Методические материалы

Методические материалы, разработанные педагогом:

1. Оценочный материал для контроля результативности усвоения программы.
2. Сборник игр на формирование коммуникативной культуры в группах туристско-краеведческой направленности.
3. Разработки занятий в рамках программы.
4. Комплекс упражнений на развитие силы, выносливости, ловкости, координации движения (методическая разработка).
5. Презентации к занятиям по темам: «Туристские путешествия. История развития туризма. Виды туризма», «Организация бивака и охрана природы», «Узлы», «Костровое хозяйство».
6. Видео материал к занятиям по темам: «Виды транспортировки пострадавшего», «Спасательные работы на воде», «Спасательные работы в завале», «Спасательные работы на льдине», «Наш супер поход», «Спасательные работы на высоте», «Спасательные работы при ДТП».

2.6. Список литературы для педагогов

Основная литература

- для педагога:

1. Аппенянский А. И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - Москва: ЦРИБ Турист, 2018. - 399 с.
2. Аппенянский А. И. Физическая тренировка в туризме. – Москва: ЦРИБ «Турист», 2020. - 299 с.
3. Аркин Я., Вариксо А., Захаров П. И. и др. Горный туризм: снаряжение, техника, тактика. - Таллинн: Ээсти рагат, 2016. – 300 с.
4. Бабенко Т. И., Каминский И. И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания. - Ростов на Дону, 2019. – 219 с.
5. Бутин И. М. Лыжный спорт. - Москва: Просвещение, 2018. – 399 с.
6. Варламов В. Г. Физическая подготовка туристов-переходников. - Москва: ЦРИБ «Турист», 2019. – 179 с.
7. Воронов Ю. С., Николин М. В., Малахова Г. Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам. - Смоленск, 2018. – 499 с.
8. Варламов В. Г. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. - Краснодар, 2019. – 279 с.
9. Голованова Н.Ф. Педагогика: учебник для вузов. – Москва: Юрайт, 2022. – 377 с.
10. Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - Москва: ЭКСМО-Пресс, 2020. – 274 с.

11. Коломинский Я. Основы психологии. Учебник для учащихся старших классов и студентов первых курсов высших учебных заведений». – Москва: Просвещение, 2019. – 239 с.
12. Константинов Ю. С., Куликов В. М. Педагогика школьного туризма Москва: ЦДЮТиК МО РФ, 2019. – 289 с.
13. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – Москва: ЦДТЮТур МО РФ 2018. – 300 с.
14. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Н. Физическая подготовка туристов. – Москва: ЦРИБ «Турист», 2020. – 359 с.
15. Панченко С.Р. Формирование толерантных взаимоотношений подростков в детском коллективе. – Москва: Просвещение, – 2018. – 25 с.
16. Сборник дополнительных общеобразовательных программ туристско – краеведческой направленности: сборник методических материалов/ под редакцией Щербакова А.В., Осипова П.В. – Челябинск: ЧИППКРО, 2018. – 325 с.

Интернет-ресурсы:

1. Регламент проведения соревнований (Дистанция – пешеходная): [Электронный ресурс]. URL:<http://www.kuztur42.narod.ru/> Дата обращения (06.05.2024).
2. Изготовление носилок: [Электронный ресурс]. URL: http://www.kuztur42.narod.ru/private/Metodist/Metod_med_nosilki.pdf Дата обращения (25.05.2024).
3. Методическое пособие для подготовки к конкурсу «Первая помощь»: [Электронный ресурс]. URL: http://www.kuztur42.narod.ru/private/Metodist/Metod_medicina.pdf Дата обращения (25.05.2024).

- для детей:

1. Головачев М. В., Мухамадиев Н. Ф. Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: (Вопросы безопасности). - Нижний Новгород: Изд-во НГТУ, 2018. – 215 с.
2. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. - Москва: Лептос, 2019. – 300 с.
- Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2018. – 275 с.
3. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Школа туристских вожakov. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2019. - 150 с.
4. Любавин М. Л. Хочешь узнать себя? Нет проблем! - Челябинск: СТ «Пресса», 2019. – 399 с.
5. Медицинский справочник: Спасение 03, или Первая помощь при несчастных случаях. – Санкт -Петербург: Герин, 2018. – 399с
6. Походная туристская игротка Сборник 1. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2018. – 265 с.

7. Скрягин Л. Н. Морские узлы. - Москва: Транспорт, 2016. – 215 с.
8. Усыткин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 2020. – 300 с.
9. Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском походе. - Москва: Профиздат, 2019. - 159 с.
10. Энциклопедия физической подготовки: метод. рекомендации / Е.Н. Захаров Е, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. - Москва: 2019. - 368с.

КОНТРОЛЬНО – ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ВВОДНЫЙ КОНТРОЛЬ

Цель: оценка начального уровня знаний и умений учащихся перед началом образовательного процесса по программе.

Форма проведения: викторина «Основы туризма».

Содержание: учащиеся самостоятельно отвечают на вопросы теста.

Форма оценки: уровень (высокий, средний, низкий).

Фамилия, имя	Уровень оценки

Параметры оценки: 13-16 правильных ответов - высокий уровень; 8-12 правильных ответов - средний уровень; до 8 правильных ответов - низкий уровень.

Вопросы:

1. Какое снаряжение называется личным?
2. Какое снаряжение называется групповым?
3. Какие туристские узлы вы знаете?
4. Какие виды костров вы знаете?
5. Как хранятся продукты в походных условиях?
6. Что нужно делать человеку, попавшему в опасную ситуацию?
7. Что нужно делать при переломах конечностей?
8. Какие бывают кровотечения; первая помощь при кровотечениях?
9. Как выполнить искусственное дыхание?
10. Как оказать первую помощь при ожогах?
11. Назовите правила утилизации отходов в походе.
12. Что такое азимут?
13. Каких знаменитых земляков ты знаешь? Чем они прославились?
14. При преодолении, какого препятствия первый участник может двигаться с рюкзаком?
15. Можно ли транспортировать рюкзак со снаряжением по навесной переправе совместно с участником?
17. Где должна отметиться группа туристов перед началом похода?

ВВОДНЫЙ И ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Диагностика уровня физической и технической подготовки

Диагностика уровня физической и технической подготовки проводится на начало года (вводная), середину года (промежуточная) и по окончании обучения (итоговая)

Физическая подготовка

Фамилия, имя	Бег 30м	Челночный бег 3x10м	Прыжки в длину с места, см	6-ти минутный бег, м

Техническая подготовка

Фамилия, имя	Параллельные веревки (мин.)	Навесная переправа (мин.)	Подъем (мин.)	Траверс (мин.)	Спуск (мин.)

Протокол результатов

Группа _____ Программа _____

Пол	Ф.И.	Год рожд.	Бег 1000		отжимание		Скакалка за 30сек		подтягивание		пресс	
			Рез.	Ур.	Рез.	Ур.	Рез.	Ур.	Рез.	Ур.	Рез.	Ур.

Рез. – результат;

Ур. – уровень (высокий, средний, низкий)

Нормативы для подготовки к аттестации

1. УЗЛЫ (проводник восьмерка, встречный, булинь)

Этап диагностики	уровень/время		
	высокий	средний	низкий
Вводная	1,0	1,10	1,30
Промежуточная	0,40	0,50	1
Итоговая	0,30	0,35	0,45

2. СКАКАЛКА за 30 сек

высокий	средний	низкий
От 60	От 45	От 30

3. Бег 1 км

мальчики

высокий	средний	низкий
До 4,15 мин	До 5,30мин	От 5,30мин

девочки

5	4	3
До 4,45мин	До 5,50мин	От 5,50мин

4. ПОДТЯГИВАНИЕ

мальчики			девочки		
высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
От 8	5-7	3-4	От 5	3-4	1-2

5. ОТЖИМАНИЕ

мальчики			девочки		
высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
От 35	От 25	От 15	От 20	От 15	От 10

6. ПРЕСС (30 сек)

мальчики			девочки		
высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
От 30	От 25	От 20	От 25	От 20	От 15

Диагностика личностных результатов

Цель: выявление индивидуальных особенностей учащихся.

Форма проведения: наблюдение.

Форма оценки: уровень (высокий, средний, низкий).

Параметры	Критерии оценивания	Степень выраженности	Баллы	Формы выявления результативности
Терпение /выдержка (организационноволевое качество)	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	- низкий уровень (терпения хватает меньше чем на ½ занятия) - средний уровень (терпения хватает больше чем на ½ занятия) - высокий уровень (терпения хватает на все занятие)	0-1 2-3 4-5	Наблюдение
Самоконтроль (организационноволевое качество)	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия).	- низкий уровень (ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне); - средний уровень (периодически контролирует себя сам); - высокий уровень (постоянно контролирует	0-1 2-3 4-5	Наблюдение

		себя сам)		
Интерес к занятиям в детском объединении (ориентационное качество)	Осознанное участие ребенка в освоении дополнительной общеобразовательной программы	- низкий уровень (интерес к занятиям продиктован ребенку извне); - средний уровень (интерес лишь периодически поддерживается самим ребенком); - высокий уровень (интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно)	0-1 2-3 4-5	Тестирование Анкетирование Беседа
Самооценка (ориентационное качество)	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	- низкий уровень (завышенная оценка себя по результатам достижений); - средний уровень (заниженная оценка себя по результатам достижений); - высокий уровень (нормальная оценка себя по результатам достижений)	0-1 2-3 4-5	Анкетирование

Социальная адаптация	Способность взаимодействовать с социальной средой, анализировать текущие социальные ситуации	<ul style="list-style-type: none"> - низкий уровень (с трудом анализирует социальные ситуации, всегда с помощью родителей и педагога); - средний уровень (способен взаимодействовать с социальной средой и анализировать текущие социальные ситуации, но иногда с помощью родителей и педагога) - высокий уровень (легко взаимодействует с социальной средой, самостоятельно анализирует текущие ситуации) 	0-1 2-3 4-5	Наблюдение
----------------------	--	---	-------------------	------------

ГЛОССАРИЙ

Бивак – оборудованное место расположения людей на отдых (днёвку, ночёвку) в условиях естественной природной среды.

БЗ – безопасная зона.

Выносливость – это способность человека успешно выполнять целенаправленные действия, в условиях естественного психофизиологического утомления.

ВКС – верхняя командная страховка.

ВСВ – верхняя судейская веревка.

ВСС – верхняя судейская страховка.

Групповое снаряжение – палатки, топоры, посуда для варки пищи, маршрутные материалы (карты, компасы) и другие предметы коллективного пользования.

Дистанция — в спорте расстояние от старта до финиша.

ИС – исходная сторона.

КВ – контрольное время

Костровище – место, где когда-то горел костёр, а также место, специально предназначенное для разведения костра.

Ловкость – это способность выполнять сложные по координации движения или быстро изменить положение тела.

Палатка – временное жилище из ткани, быстро возводимая сборно-разборная конструкция, предназначенная для защиты от неблагоприятных погодных условий и временного размещения.

Перелом – полное или частичное нарушение целостности кости при нагрузке, превышающей прочность травмируемого участка скелета.

Рюкзак – специализированная сумка для длительной переноски на спине различных грузов.

Спальный мешок – предмет походного быта, предназначенный для отдыха и сна.

Спасательный конец Александрова — средство для оказания помощи утопающим. Представляет собой плавучий тонкий корабельный трос длиной около 30 м, с петлёй диаметром около 40 см и двумя поплавками яркого-оранжевого цвета.

Спасательная петля пожарного - это веревка, предназначенная для спасения людей, самоспасения и страховки пожарных и спасателей при тушении пожаров и проведении аварийно-спасательных работ, а также при проведении тренировочных занятий.

Травма – повреждение, под которым понимают нарушение анатомической целостности или физиологических функций органов и тканей тела человека.

Туристский коврик – представляют собой покрытие, которое используется в качестве теплоизоляции между телом человека и землей.