

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Рыбновский Центр детского творчества»**

ПРИНЯТА решением  
педагогического совета  
протокол №3 от 30.05.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО РЦДТ  
\_\_\_\_\_ С.А. Чистова  
Приказ № 52-О от 30.05.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка с элементами  
спортивного ориентирования»**

Срок освоения: 36 недель

Возраст учащихся: 7-15 лет

Автор: Кузнецов Пётр Александрович, педагог дополнительного образования  
МБУ ДО «Рыбновский Центр детского творчества» Рязанская область

г. Рыбное

2023 г.

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами спортивного ориентирования» разработана в рамках реализации государственной программы «Успех каждого ребенка» и на основе изучения мнения родителей, направлена на приобретение дополнительных знаний и умений, общих и профессиональных компетенций по профилю.

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность программы**

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

### **Новизна программы**

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами спортивного ориентирования» проявляется в том, что формирует у обучающихся навыки ориентирования на местности: по картам, с помощью компаса и по местным признакам. Занятия по данной программе способствуют укреплению физического здоровья учащихся, развитию пространственного воображения, помогают лучше понимать устройство окружающего мира, учат правильному поведению в природе и обществе, способствуют профессиональному самоопределению обучающихся.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность**

Общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами спортивного ориентирования» пропагандирует здоровый образ жизни.

Актуальность и необходимость данной программы продиктована тем, что приоритетной задачей Российского государства является поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основы оздоровления нации, в связи с этим охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности учреждений дополнительного образования. Полученные навыки и знания по спортивному ориентированию

помогут учащимся сориентироваться в любой незнакомой местности, при различных чрезвычайных ситуациях,

**Цели обучения и воспитания:** формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием, помощь в профессиональном самоопределении учащихся.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- обучить основам первой доврачебной помощи;
- изучить комплексы упражнений с оздоровительной направленностью;
- научить ориентироваться по местности;
- обучить основам поведения человека в природе.

**Развивающие:**

- развить интерес к познанию нового;
- развитие физических возможностей;
- развить коммуникативные навыки.

**Воспитательные:**

- воспитывать любовь и бережное отношение к окружающей природе, своему здоровью.

**Адресат программы**

Программа адресована учащимся 7 – 15-ти лет. Группы смешанные разновозрастные, возможность работать по индивидуальному образовательному маршруту.

**Уровень программы, срок освоения и объем**

Предлагаемая программа разноуровневая.

Срок освоения – 36 недель.

Общий объём программы:

Ознакомительный уровень: 1-ый год обучения - 72 часа (Приложение №1).

Базовый уровень: 2-ой год обучения - 72 часа (Приложение №2).

Продвинутый уровень: 3-ий год обучения и более - 144 часов (включает в себя два модуля, которые могут изучаться отдельно или последовательно друг за другом) (Приложение №3).

#### **Формы организации деятельности:**

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (выполнение проектов, создание коллективных работ);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

#### **Режим занятий:**

Ознакомительный уровень: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа с перерывом 15 минут.

Базовый уровень: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа с перерывом 15 минут.

Продвинутый уровень: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 15 минут.

#### **Формы подведения итогов**

продуктивные формы: соревнования по спортивному ориентированию различного уровня;

документальные формы подведения итогов: дневники достижения учащихся, дневники педагогических наблюдений.

## 1.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ( Ознакомительный уровень)

п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практическая подготовка	Формы контроля
1.	Введение. Техника безопасности	2	1	1	Устный опрос
3.	Гигиена спортсмена	2	-	2	Устный опрос
4.	Правила соревнований (спортивное ориентирование)	4	1	3	Тестирование
5.	Виды снаряжения спортсменов	4	-	4	Тестирование
6.	Общая физическая подготовка	18	-	18	Сдача нормативов
7.	Специальная физическая подготовка	8	-	8	Сдача нормативов
8.	Техническая подготовка	6	-	6	Тестирование
9.	Тактическая подготовка	6	1	5	Тестирование

10.	Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена	4	-	4	Беседа
11.	Основы оказания первой медицинской помощи	2	-	2	Тестирование
12.	Топография	8	1	7	Тестирование
13.	Участие в соревнованиях	6	-	6	Соревнования
14.	Промежуточная аттестация	2	-	2	Тестирование. Сдача нормативов
	Всего часов	72	4	68	

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА (Ознакомительный уровень)**

### **Тема 1. Введение. Техника безопасности**

Знакомство с образовательной программой, целями и задачами обучения.

Основы безопасности проведения занятий в классе, спортзале, на местности.

Правила дорожного движения.

Практическая подготовка. Инструктаж по пожарной безопасности.

Плановая эвакуация. Поиск условно заблудившихся по карте. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию.

### **Тема. Гигиена спортсмена**

Практическая подготовка.

Режим дня. Гигиена тела, одежды, обуви.

#### **Тема 4. Правила соревнований (лыжные гонки, легкая атлетика, спортивное ориентирование)**

Виды и способы проведения соревнований.

Практическая подготовка. Действия участника перед стартом, на старте, на КП, при опоздании на старт.

#### **Тема 5. Виды снаряжения спортсменов.**

Практическая подготовка. Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Изготовление, подборка и установка снаряжения. Правила эксплуатации и хранение.

#### **Тема 6. Общая физическая подготовка**

Практическая подготовка. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (Приложение №10).

Легкоатлетическая подготовка. Упражнение на гимнастических снарядах. Лыжная подготовка. Спортивные игры и эстафеты. Игровые задания с элементами ориентирования (Приложение №11).

Походы выходного дня. Туристская полоса препятствий.

#### **Тема 7. Специальная физическая подготовка**

Практическая подготовка. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Развитие силы. Игровые задания с элементами ориентирования. Лыжная подготовка. Развитие ловкости, прыгучести. Беговая подготовка.

#### **Тема 8. Техническая подготовка**

Практическая подготовка. Измерение расстояний на местности. Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Азимут, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса. Чтение карты. Измерение расстояний по карте. Выход на КП с различных привязок. Уход с КП.

#### **Тема 9. Тактическая подготовка**

Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке.

Практическая подготовка. Раскладка сил по дистанции. Приход и уход с КП. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, действия в стартовом городке. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры. Тактика при выборе пути движения. Приемы ориентирования. Бег по ориентирам. Предстартовая информация: параметры дистанции, карты, характер местности.

#### **Тема 10. Психологическая и морально-волевая подготовка..**

Практическая подготовка. Применение педагогических здоровьесберегающих технологий.

#### **Тема 11. Основы оказания первой медицинской помощи**

Значение врачебного контроля и самоконтроля. Данные самоконтроля: сон, аппетит, настроение. Медицинская аптечка.

Практическая подготовка. Оказание первой доврачебной помощи. Приемы искусственного дыхания. Меры личной и общественной профилактики. самомассаж. Предупреждение переутомления. Способы транспортировки пострадавшего. Спортивные травмы и их предупреждение.

#### **Тема 12. Топография**

Основы топографии. Масштаб карты

Практическая подготовка. Рисовка «топознаков». Масштаб карты. Упражнения. Топографические карты. Способы изображения земной поверхности. Рельеф. Изображение высоты местности. Определение крутизны склона и его высоты.

#### **Тема 13. Участие в соревнованиях**

Практическая подготовка. Учебные старты по спортивному ориентированию.

#### **Тема 14. Промежуточная аттестация**

Сдача нормативов, тестирование (Приложение №4, №7, №8, №9).

#### **Планируемые результаты (ознакомительный уровень)**

##### **Предметные:**

##### **знание:**

- знаков спортивных карт;
- правил соревнований по СО;

- основ топографии;
- правил оказания первой доврачебной помощи.

**умение:**

- ориентировать карту по компасу;
- владеть приемом взятия азимута;
- преодолевать дистанцию с помощью линейных ориентиров;
- выполнять нормативы общей физической подготовки;
- оказывать первую доврачебную помощь.

**Метапредметные:**

**умение:**

- самостоятельно выстраивать план своих действий в определенных условиях.

**Личностные:**

- воспитание бережного отношения к природе;
- формирование установок здорового образа жизни.

**1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ( Базовый уровень)**

п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практическая подготовка	Формы контроля
1.	Введение. Техника Безопасности	2	1	1	Устный опрос
3.	Гигиена спортсмена	2	-	2	Устный опрос

5.	Виды снаряжения спортсменов.	2	-	2	Наблюдение, тестирование
6.	Общая физическая подготовка	16	-	16	Сдача нормативов
7.	Специальная физическая подготовка	6	-	6	Сдача нормативов
8.	Техническая подготовка	6	-	6	Тестирование
9.	Тактическая подготовка	6	-	6	Тестирование
10.	Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена	2	-	2	Наблюдение
11.	Основы оказания первой медицинской помощи	2	-	2	Тестирование
12.	Топография	8	1	7	Тестирование
13.	Участие в соревнованиях	18	-	18	Соревнования

14.	Промежуточная аттестация	2	-	2	Тестировани, сдача нормативов, соревнования
	Всего часов	72	2	70	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА (Базовый уровень)

### **Тема 1. Введение. Техника безопасности**

Основы безопасности проведения занятий в классе, спортзале, на местности. Правила дорожного движения.

Практическая подготовка. Инструктаж по пожарной безопасности.

Плановая эвакуация. Поиск условно заблудившихся по карте. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию.

### **Тема 3. Гигиена спортсмена**

Режим дня. Гигиена тела, одежды, обуви.

Практическая подготовка. Изготовление, подборка и установка снаряжения.

Правила эксплуатации и хранение.

### **Тема 6. Общая физическая подготовка**

Практическая подготовка. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (Приложение №10).

Легкоатлетическая подготовка. Упражнение на гимнастических снарядах. Лыжная подготовка. Спортивные игры и эстафеты. Игровые задания с элементами ориентирования (Приложение №11).

Походы выходного дня. Туристская полоса препятствий.

### **Тема 7. Специальная физическая подготовка**

Практическая подготовка. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Развитие силы. Игровые задания с элементами ориентирования. Лыжная подготовка. Развитие ловкости, прыгучести. Беговая подготовка.

### **Тема 8. Техническая подготовка**

Практические подготовка. Измерение расстояний на местности. Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Азимут, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса. Чтение карты. Измерение расстояний по карте. Выход на КП с различных привязок. Уход с КП.

### **Тема 9. Тактическая подготовка**

Практическая подготовка. Раскладка сил по дистанции. Приход и уход с КП. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, действия в стартовом городке. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры. Тактика при выборе пути движения. Приемы ориентирования. Бег по ориентирам. Предстартовая информация: параметры дистанции, карты, характер местности.

### **Тема 10. Психологическая и морально-волевая подготовка.**

Практическая подготовка. Применение педагогических здоровьесберегающих технологий.

### **Тема 11. Основы оказания первой медицинской помощи**

Практическая подготовка. Оказание первой доврачебной помощи. Приемы искусственного дыхания. Меры личной и общественной профилактики. самомассаж. Предупреждение переутомления. Способы транспортировки пострадавшего. Спортивные травмы и их предупреждение.

### **Тема 12. Топография**

Практическая подготовка. Рисовка «топознаков». Масштаб карты. Упражнения. Топографические карты. Способы изображения земной поверхности. Рельеф. Изображение высоты местности. Определение крутизны склона и его высоты.

### **Тема 13. Участие в соревнованиях**

Практическая подготовка. Соревнования по спортивному ориентированию.

### **Тема 14**

#### **Промежуточная аттестация**

Сдача нормативов, тестирование (Приложение №5, №7, №8,

## Планируемые результаты (Базовый уровень)

### Предметные:

#### знание:

- знаков спортивных карт;
- правил соревнований по СО;
- знаков топографии;
- правил оказания первой доврачебной помощи;

#### умение:

- ориентировать карту по компасу;
- владеть приемом взятия азимута;
- преодолевать дистанцию с помощью линейных ориентиров;
- выполнять нормативы общей физической подготовки;
- оказывать первую доврачебную помощь.
- обеспечивать собственную безопасность и безопасность окружающих.

### Метапредметные:

- развитие коммуникативных навыков;

### Личностные:

- планирование и анализ своих действий;
- воспитание бережного отношения к природе;
- формирование культуры здорового образа жизни.

## 1.4.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (Продвинутый уровень)

### Модуль I

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практическая подготовка	Формы контроля
1.	Введение Техника безопасности	2	1	1	Беседа Устный опрос

2.	Топографическая подготовка	3	-	3	Тестирование
3.	История развития спорта в России	2	1	1	Устный опрос
4.	Гигиена спортсмена	1	-	1	Устный опрос
5.	Правила соревнований (бег, спортивное ориентирование)	2	1	1	Тестирование
6.	Виды снаряжения спортсменов, судейская практика. Контрольные нормативы	2	-	2	Тестирование
7.	Общая физическая подготовка	14	-	14	Сдача нормативов
8.	Специальная физическая подготовка	12	-	12	Сдача нормативов
9.	Техническая подготовка	6	-	6	Тестирование
10.	Участие в соревнованиях	18	-	18	Соревнования

11.	Психологическая и Морально - волевая подготовка спортсмена. Основы туристской подготовки	4	-	4	Тестирование
12.	Промежуточная аттестация	2	-	2	Соревнования. Тестирование. Сдача нормативов.
	Всего часов	68	3	65	

#### 1.4.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (Продвинутый уровень)

##### Модуль II

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Формы контроля
1.	Введение. Техника безопасности	2	1	1	Беседа
2.	Топографическая подготовка	6	-	6	Тестирование
3.	Техническая подготовка	6	-	6	Тестирование
4.	Тактическая подготовка	10	-	10	Тестирование
5.	Специальная физическая подготовка	18	-	18	Тестирование
7.	Участие в соревнованиях	26	-	26	Соревнования

8.	Психологическая и морально-волевая подготовка спортсмена. Основы туристской подготовки	4	-	4	Беседа
9.	Медико-санитарная подготовка. Врачебный контроль	2	1	1	Тестирование
10.	Итоговое занятие	2	-	2	Тестирование
	Всего часов	76	2	74	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА (Продвинутый уровень) Модуль I

### Тема 1. Введение. Техника безопасности.

Планирование деятельности объединения в учебном году. Ориентирование – средство физвоспитания, оздоровления, закаливания. Основы безопасности проведения занятий в классе, спортзале, на местности. Правила дорожного движения.

Практическая подготовка. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию.

### Тема 2. Топографическая подготовка

Основы топографии. Масштаб карты.

Практическая подготовка. Рисовка «топознаков». Масштаб карты. Упражнения. Топографические карты. Способы изображения земной поверхности. Рельеф. Изображение высоты местности. Определение крутизны склона и его высоты.

### Тема 3. История развития спорта в России

(лыжные гонки, легкая атлетика, спортивное ориентирование)

Обзор развития различных видов спорта

Практическая подготовка. Виды спортивного ориентирования.

#### **Тема 4. Гигиена спортсмена**

Гигиена физических упражнений, основные задачи. Режим дня. Гигиена тела, одежды, обуви.

#### **Тема 5. Правила соревнований**

(лыжные гонки, легкая атлетика, спортивное ориентирование)

Виды и способы проведения соревнований.

Практическая подготовка. Действия участника перед стартом, на старте, на КП, при опоздании на старт.

#### **Тема 6. Виды снаряжения спортсменов. Судейская практика.**

##### **Контрольные нормативы**

Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Изготовление, подборка и установка снаряжения. Правила эксплуатации и хранение.

Судейская коллегия соревнований.

Практическая подготовка. Изготовление, ремонт снаряжения. Учебные полигоны, их оборудование.

Подсчет результатов соревнований пос/о. Работа с итоговым протоколом.

#### **Тема 7. Общая физическая подготовка**

Значение разминки, заминки. Их содержание. Взаимосвязь физической, технической, подготовки.

Ведение спортивных дневников. Составление тренировочного плана.

Практическая подготовка.. Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (Приложение №10).

Легкоатлетическая подготовка. Упражнения на гимнастических снарядах.

Лыжная подготовка. Спортивные игры и эстафеты. Игровые задания с элементами ориентирования (Приложение №11).

Походы выходного дня. Туристская полоса препятствий.

#### **Тема 8. Специальная физическая подготовка**

Роль и значение СПФ для роста мастерства.

Практическая подготовка. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Развитие силы. Игровые задания с элементами ориентирования. Лыжная подготовка. Развитие ловкости, прыгучести. Беговая подготовка.

### **Тема 9. Техническая подготовка**

Понятие о технике ориентирования. Разновидности карт.

Практическая подготовка. Измерение расстояний на местности. Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Азимут, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса. Чтение карты. Измерение расстояний по карте. Выход на КП с различных привязок. Уход с КП.

### **Тема 10. Участие в соревнованиях**

Учебные старты по спортивному ориентированию

### **Тема 11. Психологическая и морально-волевая подготовка.**

#### **Основы туристической подготовки**

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Умение управлять эмоциональной настройкой. Воспитание целеустремленности, решительности, смелости в достижении цели. Предстартовое состояние: готовность, волнение, апатия (Приложение №8).

Практическая подготовка. Психологическая подготовка к старту. Методы и средства развития волевых качеств. Укладка рюкзака и упаковка продуктов.

Походные должности

Туристское снаряжение. Требования.

### **Тема 12. Промежуточная аттестация**

Тестирование. сдача нормативов (Приложение №6, №7, №8, №9).

## **Планируемые результаты (продвинутый уровень) Модуль I**

**Предметные:**

**знание:**

- спортивной карты;

- видов соревнований по СО;
- правил соревнований по СО; правила безопасности во время тренировок, соревнований;

- рельефа родного края;

**умение:**

- преодолевать дистанцию с помощью линейных ориентиров;
- выполнять нормативы общей физической подготовки;

**Метапредметные:**

- умение ставить задачи, выбирать рациональные способы их решения;

**Личностные:**

- формирование потребности в саморазвитии;
- экологическое воспитание;
- формирование культуры здорового образа жизни.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА (Продвинутый уровень) Модуль II**

### **Тема 1. Введение. Техника безопасности**

Планирование деятельности объединения.

Инструктаж по технике безопасности.

### **Тема 2. Топографическая подготовка**

Практическая подготовка. Рисовка «топознаков». Масштаб карты. Упражнения. Топографические карты. Способы изображения земной поверхности. Рельеф. Изображение высоты местности. Определение крутизны склона и его высоты.

### **Тема 3. Техническая подготовка**

Разновидности карт.

Практическая подготовка. Измерение расстояний на местности. Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Азимут, движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса. Чтение карты. Измерение расстояний по карте. Выход на КП с различных привязок. Уход с КП.

#### **Тема 4. Тактическая подготовка**

Понятие о тактике.

Практическая подготовка. Раскладка сил по дистанции. Приход и уход с КП. Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, действия в стартовом городке. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры. Тактика при выборе пути движения. Приемы ориентирования. Бег по ориентирам. Предстартовая информация: параметры дистанции, карты, характер местности.

#### **Тема 5. Специальная физическая подготовка**

Роль и значение СПФ для роста мастерства.

Практическая подготовка. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости. Развитие силы. Игровые задания с элементами ориентирования. Лыжная подготовка. Развитие ловкости, прыгучести. Беговая подготовка.

#### **Тема 6. Участие в соревнованиях**

Практическая подготовка. Учебные старты по спортивному ориентированию.

#### **Тема 7. Психологическая и морально-волевая подготовка.**

##### **Основы туристической подготовки**

Задачи и средства морально-волевой подготовки. Умение управлять эмоциональной настройкой. Воспитание целеустремленности, решительности, смелости в достижении цели. Предстартовое состояние: готовность, волнение, апатия.

Практическая подготовка. Психологическая подготовка к старту. Методы и средства развития волевых качеств

Укладка рюкзака и упаковка продуктов. Походные должности. Туристское снаряжение. Требования. Палатки. Устройство и уход. Рюкзаки. Основные требования к ним. Узлы: назначение и применение.

#### **Тема 8 Медико-санитарная подготовка. Врачебный контроль**

Значение врачебного контроля и самоконтроля. Данные самоконтроля: сон, аппетит, настроение. Медицинская аптечка.

Практическая подготовка. Оказание первой доврачебной помощи. Приемы искусственного дыхания. Меры личной и общественной профилактики. Самомассаж. Предупреждение переутомления. Способы транспортировки пострадавшего. Спортивные травмы и их предупреждение.

### **Тема 8. Аттестация учащихся**

Тестирование, сдача нормативов (Приложение №6, №7, №8, №9).

### **Планируемые результаты (продвинутый уровень) Модуль II**

#### **Предметные:**

##### **знание:**

- правил оказания первой доврачебной помощи;
- основ туристической подготовки;

##### **умение:**

- преодолевать дистанцию с помощью линейных ориентиров;
- выполнять нормативы общей физической подготовки;
- осознавать ответственность за результаты собственной деятельности;
- оказывать первую доврачебную помощь.

#### **Метапредметные:**

планирование а выбор оптимального решения;

#### **Личностные:**

- формирование потребности в самореализации;
- ориентация на осознанный выбор профессии.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Форма обучения** - очная.

**Язык реализации программы:** русский.

### **2.1. Формы и методы проведения занятий:**

#### **2.1.1. Традиционные:**

- групповые теоретические и практические занятия;
- работа со спортивными картами;

- работа с литературой и регламентирующими документами.

### **Методы обучения:**

- информационный – сообщение готовой информации;

Репродуктивный – предусматривающий использование в работе системы заданий (работа с картой и компасом).

**Методы воспитания:** поощрение, стимулирование, мотивация.

#### **2.1.2. Активные и интерактивные:**

- обучающие тренинги;

- учебно-тренировочные сборы;

- соревнования;

- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;

- занятия по индивидуальным планам;

- инструкторская и судейская практика.

### **Методы обучения:**

- «Погружение» в спортивную среду;

- продуктивный – предусматривающий постановку проблемы;

- исследовательский – побуждающий учащихся обращаться к первоисточнику, к добыванию и обобщению информации своими силами, предполагающий активизацию деятельности собственного интеллекта;

- сравнительного анализа –на рассмотрение и сопоставление отдельных сторон, свойств, составных частей предметов, объектов и явлений;

- проблемный (выбор оптимального пути движения на соревнованиях, анализ пути движения).

#### **2.2. Формы контроля:**

Текущий контроль:

- контрольно-практические задания;

Промежуточная аттестация:

- тесты;

- сдача спортивных нормативов;

- участие в соревнованиях различного уровня.

## **Критерии и способы определения результативности**

Педагогическое наблюдение, тестирование, сдача нормативов, выполнение контрольно-практических заданий, сдача спортивных нормативов, участие в соревнованиях различного уровня.

### **2.3. Условия реализации программы:**

Кадровые обеспечение: данную программу реализуют педагоги дополнительного образования, имеющие спортивное образование.

#### **Техническое оснащение:**

1. Секундомер механический – 1шт.
2. Карты спортивные, планы местности, планы своей местности.
3. Компостеры для СО - 15шт.
4. Призмы для ориентирования -15шт.
5. Планшеты для зимнего ориентирования – 10шт.
6. Лыжи и лыжные ботинки – 15.
7. Компасы спортивные – 15 шт.
8. Чипы для спортивного ориентирования 15.
9. Мультимедиа-проектор, ноутбук, экран.

#### **Учебные (дидактические) материалы:**

- 2.2.1. специальная литература;
- 2.2.2. учебные плакаты;
- 2.2.3. разнообразный картографический материал;
- 2.2.4. обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.

### **3. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ**

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Ачкасов Е.Е., Врачебный контроль в физической культуре, ГЭОТАР-Медиа 2021. - 128 с.
2. Мишель Жоржиу Взгляд Победителя как выигрывать в ориентировании, читая книгу. Библиотека Спорт-Марафон, Москва 2021.-160 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания. Издательство «Спорт», Москва 2019. – 200 с.
4. Лях В.И., Физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов, Москва, «Просвещение», Москва 2019.- 128 с.

#### **ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ**

5. Федерация спортивного ориентирования России [Электронный ресурс].  
- Режим доступа: URL: <https://rufso.ru/>
6. Правила соревнований по спортивному ориентированию. [Электронный ресурс].-Режим доступа: URL:  
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/7157181>

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **Приложение №1**

**Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами спортивного ориентирования» (ознакомительный уровень)**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных занятий	Кол-во учебных часов	Режим занятий
2023-2024	01.09.2023г	31.05.2024	36	36	72	Два раза в неделю по 2 часа

### **Приложение №2**

**Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами спортивного ориентирования» (базовый уровень)**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных занятий	Кол-во учебных часов	Режим занятий
2023-2024	01.09.2023г	31.05.2024	36	36	72	Два раза в неделю по 2 часа

### Приложение №3

#### Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами спортивного ориентирования» (продвинутый уровень модуль I)

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных занятий	Кол-во учебных часов	Режим занятий
2023 - 2024	01.09.2023г	31.05.2024	36	72	144	Два раза в неделю по 2 часа
<b>Модуль I</b>						
2023	01.09.2023г	31.12.2023	17	34	68	Два раза в неделю по 2 часа
<b>Модуль II</b>						
2024	09.01.2024	31.05.2024	19	38	76	Два раза в неделю по 2 часа

## Приложение №4

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для ознакомительного уровня

1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м. (не более 6,5 с)	Бег 30 м. (не более 7 с)
	Челночный бег 4х19 м (не более 10,7 с)	Челночный бег 4 х 9 м (не более 11 с)
Сила	Подтягивание (не менее 2 раз)	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Специальная сила	Вис на перекладине (не менее 15 сек.)	Вис на перекладине (не менее 10 сек.)
Выносливость	Непрерывный бег 6 мин. (не менее 1000 м.)	Непрерывный бег 5 мин. (не менее 800 м.)
Дистанция лыжных гонок (км)	1-2 км.	1-2 км.

## Приложение №5

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для базового уровня

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м. (не более 5,6 с)	Бег 30 м. (не более 5.9 с)
	Челночный бег 4х9 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 4х9 м (не более 10,4 с)
Сила	Подтягивание (не менее 5 раз)	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Специальная сила	Вис на перекладине (не менее 30 сек.)	Вис на перекладине (не менее 20 сек.)
Выносливость	Непрерывный бег 5 мин. (не менее 1200 м.)	Непрерывный бег 5 мин. (не менее 1050 м.)
Дистанция лыжных гонок (км)	2-3 км.	2-3 км.

## Приложение №6

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для продвинутого уровня

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м. (не более 5,2 с)	Бег 30 м. (не более 5,6 с)
	Челночный бег 4х9 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 4х9 м (не более 9,8 с)
Сила	Подтягивание (не менее 9 раз)	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Специальная сила	Вис на перекладине (не менее 45 сек.)	Вис на перекладине (не менее 35 сек.)
Выносливость	Непрерывный бег 5 мин. (не менее 1300 м.)	Непрерывный бег 5 мин. (не менее 1100 м.)
Дистанция лыжных гонок (км)	3-5км.	3-5 км.

**Приложение №7**

**КОМПЛЕКС ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ**

**1. Уровень физической подготовки (в соответствии с нормами ГТО)**

**Приложение №8**

Виды испытаний	высокий						средний						низкий
	11-12 лет		13-14 лет		15-17 лет		11-12 лет		13-14 лет		15-17 лет		
	М												До средни х показа телей
бег на 60 м (сек)	1,0	1,4	0,5	0,9	0,0	0,5	1,2	1,6	0,7	1,2	0,2	1,0	
бег на 2 км (мин)	1,3	3,3	1,0	3,0	0,3	2,3	4,0	7,0	3,3	6,3	2,0	6,0	
бег на 1 км (мин)	,30	,00	,30	.50	,20	1.2	.30	,00	.10	.30	.20	0.0	
Прыж ки с места в длину (см)	05	30	05	50	10	00	70	60	45	25	50	30	

**Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности** отслеживается через наблюдения педагога.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням:

- **низкий уровень** – обучающийся выполняет задания под руководством педагога, без желания участвует в общественно-полезных делах, соревнованиях;

- **средний уровень** – обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно-полезных делах, соревнованиях, но сам не проявляет инициативы;

- **высокий уровень** – обучающийся выполняет задания самостоятельно, проявляет творчество и инициативу в организации общественно-полезных дел, мотивирован на победу на соревнованиях, самостоятельно занимается физическим совершенствованием.

### **Приложение №9**

**Общий уровень подготовки обучающегося по программе** Вычисляется педагогом ежегодно как среднеарифметический показатель по пяти направлениям практической и теоретической подготовке по программе.

<b>Направления аттестации</b>	<b>высокий, средний, низкий</b>
1	Уровень физической подготовки
2	Уровень теоретической и практической подготовки по спортивному ориентированию
3	Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности
<b>Уровень подготовки по программе:</b> (Промежуточная аттестация, Итоговое занятие)	

### **Приложение №10**

## **УПРАЖНЕНИЯ ОФП**

ОФП - одно из основных средств физической культуры, направленное на развитие гибкости, ловкости, выносливости, силы. Упражнения ОФП целесообразно включать в каждое занятие. Перед соревнованиями необходимо снижать нагрузку, чтобы не допустить переутомления воспитанников.

### **Комплекс ОФП №1**

**«Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»**

**Для верхних конечностей:** поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. **Для туловища:** повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений.

**Для нижних конечностей:** сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у стены, стоя у стены, поднимать прямую ногу вперед, назад, в сторону с отягощением (мешки с песком весом 1 – 2 кг).

### **Комплекс ОФП №2**

**«Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»**

**Для нижних конечностей:** из упора лежа ноги врозь (шире), носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром; стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь (шире). Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже; тоже, но встать на 2 – 3 рейку.

Выпады, шпагаты.

**Для туловища:** Разные виды «складочек» в положении сидя.

При выполнении разного вида «складочек» необходимо тянуться максимально вперед.

Вариант 1: вторая нога согнута в колене, пятка внутрь в области паха. Выполнить медленно наклон вперед, до полного касания корпусом передней поверхности вытянутой ноги. Зафиксировать это положение в течение 5 сек. Затем сменить положение ног и повторить упражнение.

Вариант 2: вторая нога согнута в колене, голень параллельна вытянутой ноге, подошва стопы направлена вверх. Методика выполнения та же, что и в варианте 1.

### **Комплекс ОФП №3**

#### **«Упражнения на развитие силовой выносливости»**

##### **Для мышц нижних конечностей**

##### **«Приседание»**

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

##### **«Выпады»**

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы:

четырёхглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла  $90^{\circ}$ , на выдохе – вернуться в И.П.

Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина выпрямлена, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее  $90^{\circ}$ .

«Наклоны» (становая тяга)

Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла  $90^{\circ}$  бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

#### **Комплекс ОФП №4**

##### **«Упражнения на развитие силовой выносливости»**

###### **Для мышц спины:**

###### **«Тяга в наклоне»**

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча. Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи.

Движение: И.п.: стоя в наклоне, угол 90° бедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

**«Разгибание спины, лежа на животе» (гиперэкстензия)**

Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Движение: И.п.: лежа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

## **Комплекс ОФП № 5**

**«Упражнения на развитие силовой выносливости»**

**Для мышц верхних конечностей и грудных мышц:**

**«Тяга стоя к груди»**

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапецевидных мышц. Движение: И.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в И.п. Методические указания: корпус зафиксирован, спина выпрямлена (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

**«Жим лежа»**

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Оборудование: гантели, бодибар. Движение: И.п.: лежа, хват бодибара шире плеч, проекция

бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в И.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе  $90^\circ$ , угол плечо – корпус  $75-80^\circ$ ; не блокировать локтевые суставы.

«Сгибание и разгибание рук в упоре»

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Движение: И.п.: упор лежа, широкая постановка рук. Облегченное И.п: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в И.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус  $75-80^\circ$ ; не блокировать локтевые суставы.

«Жим стоя»

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча. Движение: И.п.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе - вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

## **Комплекс ОФП №6**

**«Упражнения на развитие силовой выносливости»**

«Диагональное скручивание»

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца

живота и косые мышцы живота. Движение: И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.п.

Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

#### «Планка»

Выполнение: И.п.: упор лежа на предплечья, удержание И.п. Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегченный вариант – с колен.

#### «Полный сед»

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.п. Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию.

## **Приложение №11**

### **Проблемно-игровые тренинги по спортивному ориентированию**

Спортивное ориентирование не только развивает физические качества ребенка (скоростную и общую выносливость, ловкость и координацию движений), но и умственные способности. Предлагаемые дополнительные

задания, мини-конкурсы способствуют расширению кругозора детей, закрепляют ранее полученные навыки. А групповая форма игровых занятий в спортивном ориентировании содействует развитию навыков коллективной работы и укреплению командного духа.

Игры можно обогатить разнообразными заданиями из других предметных областей или разработать свои варианты той или иной игры.

Занятия можно проводить в лесу, парковой зоне и даже на школьном участке при наличии карты или схемы места занятия

**Название игры может быть другим. Например, «День туриста», «День физкультурника», «День геолога» и т. д.**

Цель игры – закрепить ранее полученные медицинские навыки в игровой форме.

Задачи: 1. Обучение оказанию доврачебной помощи, транспортировке пострадавшего, использованию полезных растений в медицине.  
2. Совершенствование навыка ориентирования на местности.  
3. Подготовка детей к туристским походам.  
4. Воспитание у учащихся чувства коллективизма, сострадания к ближнему, ответственности за свое здоровье.  
5. Профилактика травматизма.

### **Необходимое оборудование**

1. Карты для спортивного ориентирования (масштаб 1:2500, 1:5000 или 1: 10000)

2. Компасы
3. Маршрутные листы
4. Контрольные пункты
5. Секундомер
6. Материал для заданий (находится на контрольных пунктах).

### **Описание игры**

Перед началом игры руководители санитарных постов занимают свои места на контрольных пунктах. Ведущий объявляет построение и объясняет правила игры.

Каждая команда поочередно получает компас и карту с обозначенными на ней местом построения (старта) – красный треугольник и контрольными пунктами – красные кружки с номерами (по числу санитарных постов). Участникам игры сообщается общее количество КП и показывается его образец. Кроме того, каждой команде выдается маршрутный лист, в который заносится время старта команды.

Маршрутный лист

Время старта

Время финиша

Чистое время

Команды должны отыскать все КП по порядку, выполнив на них задания, (оказание доврачебной помощи, переноска пострадавшего, использование

растений в медицине, перевязка пострадавшего, комплектование аптечки и т. п.). Некоторые из вариантов заданий приводятся ниже.

## **Задания**

### ***Контрольный пункт № 1***

#### **ТРАНСПОРТИРОВКА ПОСТРАДАВШЕГО**

До игры дети знакомятся с основными способами транспортировки пострадавшего. На специальном стенде дана информация, где на рисунках показаны основные способы транспортировки пострадавшего в зависимости от тяжести травмы и наличия подручных средств. Перед игрой дети должны на практике ознакомиться с некоторыми вариантами.

На контрольном пункте руководитель санитарного поста задает игровую ситуацию: «Один из участников похода повредил ногу (голеностопный сустав). Необходимо транспортировать раненого до ближайшего медицинского учреждения».

В зависимости от возраста детей ими используется:

- в младшей возрастной группе – транспортировка пострадавшего вдвоем;
- в средней возрастной группе – транспортировка пострадавшего, используя сиденье, образованное с помощью скрещенных рук;
- старшая возрастная группа выполняет транспортировку пострадавшего в случае более тяжелой травмы (коленный сустав, бедренная кость). Самостоятельно изготавливают из подручных средств носилки, используя две толстые жерди и куртки.

Дистанция для транспортировки пострадавшего – 25–30 м. Количество пострадавших – 1 (дети выбирают пострадавшего сами).

Перед выполнением задания участники должны назвать известные им способы транспортировки пострадавшего и рассказать, в каких случаях они используются.

### **Оценивание**

«**Отлично**» – дети знают многие способы транспортировки и их применение в зависимости от тяжести травмы; быстро принимают решение, подготавливают средства транспортировки, аккуратно и быстро переносят пострадавшего.

«**Хорошо**» – дети знают многие способы транспортировки и их зависимость от тяжести травмы, но долго принимают решение о транспортировке и (или) не очень аккуратно и (или) слишком медленно переносят потерпевшего.

«**Плохо**» – знают лишь один способ транспортировки, принимают неверное решение о переноске пострадавшего в зависимости от тяжести его травмы, не могут правильно подготовить средства транспортировки и (или) роняют пострадавшего или падают сами при его переноске.

### ***Контрольный пункт № 2***

#### **ЭКОЛОГИЯ**

Экспонаты из свежих листьев, цветов, древесных грибов, мха.

Педагог, показывая на листья одуванчика, просит обратить внимание на него и рассказать об этом растении. Польза – полезны корень и листья. Из желтых цветов варят медовое варенье, из листьев – делают салат. Предварительно обдают листья кипятком или держат в слабом растворе уксуса. Корни одуванчика выкапывают ранней весной или осенью. Очень полезен настой корней от болей в желудке, печени.

Далее – лист мать-мачехи. Ребята узнают растение и рассказывают о нем. Первый цветок, раскрывающийся после зимы. Полезен при простуде.

Земляника – полезны листья и ягоды.

Ветка можжевельника. Это растение издавна выручало русских людей. При болезнях полы в доме натирали ветками можжевельника, а размягченными плодами лечили старые раны. Можжевельник выделяет фитонцидов в 6 раз больше, чем сосновый бор. Растет он только в экологически чистых местах.

У деревьев, кустарников есть грозное оружие, какого нет у человека и животных. Оказывается, не только луковицы и листья, но и стебли, цветы, семена и корни выделяют фитонциды. Открытие Токина помогло медикам создать лекарства из лука, чеснока, хрена, сосны и других растений, богатых фитонцидами. Они лечат гнойные раны, порезы.

Листья подорожника. Ребята называют лист и говорят о лечебных свойствах подорожника.

Мята. Педагог: «Где мы встречаем листья мяты?» Добавляем в чай, мятные конфеты, пряники. А зубная паста? В рот к нам пробирается холодок с приятным привкусом.

Педагог: «Листья какого дерева лежат перед Вами? Расскажите о них». Это липа. Со своей крылаткой. Lipa помогает при простуде, с липой заваривают чай.

Крапиву узнают все ребята. Крапивой наказывают непослушных детей. В старину из крапивы на Камчатке шили одежду, вили веревки. Крапивой моют волосы, варят щи.

Детям показан зонтик сухого борщевика. Трава-гигант до 3-х метров высотой очень красиво цветет. Борщевик вызывает ожоги, особенно в солнечные дни. В дождливую и пасмурную погоду борщевик почти безвреден. Если сок сразу же не смыть водой, на коже образуются раны. Растение красиво, но при цветении очень ядовито.

Детям показан болиголов пятнистый. Цветы болиголова похожи на цветки укропа. Растение это нельзя брать в рот, оно ядовито.

Далее детям показывают грибы и трутовики.

Растут они на деревьях. Напоминают раковины, копытца. Грибы-трутовики губят деревья. Но если грибы-трутовики поселяются на поваленных деревьях – они уже лесные санитары. Из трутовиков, нарезанных тонкими пластинками, получается лесная замша.

Перед детьми разложены грибы. Вопрос: «Какой гриб у нас чаще всего встречается?» (Однозначно – сыроежки.) «Какого цвета они бывают?» (Желтого, зеленого, красного). Сыроежки красного цвета бывают горькими. «Как называется большой коричневатый гриб?» (Свинушка – съедобный и вкусный гриб). Показано несколько видов поганок. Затем ребята перечисляют хорошие и плохие грибы.

### **Оценивание:**

«Отлично» – дети знают многие растения и применение их в медицине.

«Хорошо» – дети знают многие растения, но не всегда могут правильно назвать область медицины, где можно использовать то или иное растение.

△«Плохо» – знают лишь отдельные растения и не знакомы с их применением в медицине.

### ***Контрольный пункт № 3***

#### **Оказание доврачебной помощи**

- Доврачебная помощь при носовом кровотечении;
- Доврачебная помощь при порезах и ссадинах;
- Признаки ожога. Доврачебная помощь при ожоге борщевиком;
- Солнечный удар. Профилактика и доврачебная помощь при нем;
- Доврачебная помощь при переломе рук и ног;
- Доврачебная помощь при укусах змей, ос, клещей;
- Признаки сотрясения головного мозга. Доврачебная помощь при нем.

#### **Оценивание:**

«Отлично» – дети знают способы оказания доврачебной помощи и умело применяют их на практике.

«Хорошо» – дети знают способы оказания доврачебной помощи, но не могут правильно применить полученные знания на практике или делают это с ошибками.

△«Плохо» – дети не знают способов оказания доврачебной помощи или допускают при этом большое количество ошибок.

По окончании выполнения задания руководитель санитарного поста заштриховывает в маршрутном листе ту отметку, которую получила команда.

Последовательно пройдя все КП и выполнив все задания, команды возвращаются к месту старта и после построения и проверки сдают карту, компас и маршрутный лист ведущему. Ведущий проверяет прохождение командами всех КП и правильность цветов на отметках. После этого он записывает время финиша в маршрутный лист, благодарит команду за участие в игре и отпускает ее отдыхать.

Важным условием игры является поочередный выход команд на дистанцию (раздельный старт). Интервал между командами на старте должен составлять от 5 до 15 минут. Это делается для того, чтобы команды не догнали друг друга, а, следовательно, не простаивали в очереди на КП в ожидании получения задания. Если все же одна из команд догнала другую и вынуждена была ждать на КП, когда ей предложат выполнить задание, руководитель санитарного поста должен засечь и отметить в маршрутном листе (в графе своего КП) время, которое простаивала команда. Оно будет вычтено из времени нахождения команды на дистанции, чтобы получить чистое время.

### *Определение победителей*