

Фонда поддержки  
детей, находящихся  
в трудной  
жизненной ситуации



Министерство труда  
и социального  
развития  
Новосибирской  
области



Муниципальное  
казенное учреждение  
города Новосибирска  
«Центр помощи детям,  
оставшимся без  
попечения родителей,  
«Жемчужина»



**СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ УСПЕШНОЙ  
СОЦИАЛИЗАЦИИ ВОСПИТАННИКОВ ЦЕНТРА ДЛЯ  
ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ  
РОДИТЕЛЕЙ, ЧЕРЕЗ ОРГАНИЗАЦИЮ  
ДОПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЕННО-  
СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ В РАМКАХ  
РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ КОМПЛЕКСА МЕР ПО  
РАЗВИТИЮ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ К  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ ВОСПИТАННИКОВ  
ОРГАНИЗАЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ,  
ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, ДЕТЕЙ  
ИЗ ЗАМЕЩАЮЩИХ СЕМЕЙ, ПОСТИНТЕРНАТНОГО  
СОПРОВОЖДЕНИЯ И АДАПТАЦИИ ВЫПУСКНИКОВ  
ТАКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ НА ТЕРРИТОРИИ  
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ НА 2018-2019 ГОДЫ**

Новосибирск  
2020

Создание условий для успешной социализации воспитанников центра для детей, оставшихся без попечения родителей, через организацию допрофессиональной подготовки и военно-спортивного воспитания в рамках реализации мероприятий Комплекса мер по развитию системы подготовки к самостоятельной жизни воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, детей из замещающих семей, постинтернатного сопровождения и адаптации выпускников таких организаций на территории Новосибирской области на 2018-2019 годы. – Новосибирск, 2020. – 70 с.

В данном сборнике раскрыт опыт работы специалистов МКУ Центр «Жемчужина» по организации работы виртуального кабинета профессионального самоопределения, эко-мастерской «Сити-ферма», по реализации программы военно-спортивного воспитания детей -сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Материалы брошюры адресованы специалистам учреждений, работающих с детьми – сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей: методистам, педагогам, психологам.

#### **Ответственные за выпуск:**

Е.П. Молчанова, директор МКУ Центр «Жемчужина»

#### **Составители:**

Ю. В. Тимошкова, Н.В. Кузнецова.

Муниципальное казенное учреждение города  
Новосибирска «Центр помощи детям, оставшимся  
без попечения родителей «Жемчужина»  
630048, г. Новосибирск, ул. Ватутина, 30  
Тел/факс (383) 314-45-42,  
электронная почта: [ims-metod@yandex.ru](mailto:ims-metod@yandex.ru)  
сайт: [www.dd-1.nios.ru](http://www.dd-1.nios.ru),  
в социальных сетях:  
[facebook.com/groups/1873727796182005/](https://facebook.com/groups/1873727796182005/),  
[vk.com/jemchujina16](https://vk.com/jemchujina16).

## Содержание

Введение.....	5
Цель и задачи деятельности МКУ Центр «Жемчужина» в рамках реализации Регионального комплекса мер.....	9
Целевые ориентиры по направлению «Открытие виртуального кабинета профориентации для проведения занятий по допрофессиональной подготовке и эко- мастерской «Сити-ферма».....	9
Целевые ориентиры по направлению «Разработка и реализация программы спортивно- патриотического воспитания воспитанников и выпускников муниципального казенного учреждения города Новосибирска «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Жемчужина».....	10
Целевые группы проекта .....	10
Реализация мероприятий проекта.....	11
Результаты реализации проекта .....	19
Выводы.....	23
Методические рекомендации по проведению мероприятий проекта Комплекс мер по развитию системы подготовки к самостоятельной жизни воспитанников организаций для детей- сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, детей из замещающих семей, постинтернатного сопровождения и адаптации выпускников таких организаций на территории Новосибирской области на 2018-2019 годы.....	25
1. Учебно-тематические планы .....	25

2. Положения конкурсов .....	36
Приложение 1. Интернет-ресурсы по профориентации.....	64
Список использованной литературы.....	70

## Введение

Выбор профессионального пути - один из главных критериев успешной социализации и самореализации. К сожалению, выбор профессии для ребят - выпускников учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, осложнен рядом факторов. Зачастую выпускники таких учреждений не только не имеют возможности выбрать профессию и место обучения, которые им нравятся, но и не ориентированы на те профессии, которые им предстоит освоить. Недостаточное знание самого себя, заниженная самооценка, завышенный уровень притязаний, нарушение эмоционально-волевой и коммуникативной сферы, отсутствие мотивации к труду - типичные трудности при проведении профориентационной работы с воспитанниками центров для детей-сирот. У детей, которые не могут объективно оценивать свои профессиональные возможности, взросление которых проходит вне семьи, в условиях общежития, необходимо особенно кропотливо формировать реалистичный уровень притязаний. Анализ результатов анкетирования воспитанников в возрасте 14-16 лет показал, что 90% опрошенных не могут определиться или затрудняются сделать свой профессиональный выбор. В связи с этим огромное внимание необходимо уделять проведению целенаправленной работы по социализации, воспитанию трудолюбия и творческому отношению к труду среди воспитанников учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Муниципальное казенное учреждение города Новосибирска «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Жемчужина» предоставляет услуги по содержанию и воспитанию детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, защите их прав и законных интересов; оказывает содействие в реализации права ребенка жить и воспитываться в семье, в подготовке и сопровождении замещающих семей. Главной задачей работы Центра является организация временного пребывания ребенка и передача его в кровную или замещающую семью, а также подготовка детей к самостоятельной жизни.

В группах реализуются программы воспитателей, обеспечивающие формирование у воспитанников общечеловеческих ценностных ориентиров, мотивации к получению образования и профессии, бытовой, профессионально-трудовой компетентности: «Азбука жизни» (подготовка детей к решению задач, связанных с семейной жизнью и ведением домашнего хозяйства, через деятельность в рамках «социальной семьи»); «Мой путь» (освоение воспитанниками позитивного социального опыта, основных социальных ролей, норм и правил общественного поведения, формирование готовности детей к выбору направления своей профессиональной деятельности через реализацию мероприятий в рамках воспитательных модулей «Россия – наш дом, а мы в нем живем», «Права детей – детям», «Введение в мир профессий» и т.д.); и другие.

Обучение навыкам самообслуживания, поведения в быту и общественных местах является одной из обязательных социально-педагогических услуг, определенных Положением МКУ Центр «Жемчужина» и оказываемых специалистами учреждения. Для подготовки воспитанников к самостоятельной жизни создан модуль самостоятельного проживания для детей 14-18 лет, будущих выпускников Центра. В условиях модуля, представляющего собой специально созданное и определенным образом организованное пространство – аналог квартиры, происходит активизация собственных внутренних ресурсов воспитанников (коммуникативного потенциала, социально-бытовых навыков и правовых знаний) и формирование нового социального опыта самостоятельной жизни.

МКУ Центр «Жемчужина» (далее – Центр) - учреждение нового поколения, которое быстро реагирует на изменения в современном мире, находится в постоянном поиске новых форм и методов работы. Учитывая возрастные особенности старших подростков, их потребность в личностном и профессиональном самоопределении, самореализации, администрация и специалисты Центра активно участвуют в реализации проектов профориентационной направленности.

С апреля 2017 года воспитанники Центра принимают участие в реализации проекта «Шаг в будущее»

благотворительного фонда «Солнечный Город» совместно с благотворительным фондом «Открывая горизонты» и сервисом выбора карьеры «Пункт Б», призванного помочь подросткам из детских домов определиться с будущей профессией, узнать больше информации о рынке труда и востребованных специальностях, развить умение работать в команде, принимать решения в кризисных ситуациях, умение брать ответственность за собственный выбор. Ребята, обучающиеся в 8-11 классах, принимают участие в занятиях по профориентации, проводимых профессиональными тренерами, с периодичностью два раза в месяц; посещают с экскурсиями предприятия Новосибирска, участвуют в тренингах и ролевых играх.

В 2018 году на базе МКУ Центр «Жемчужина» прошла реализация проекта Благотворительного Фонда Памяти имени Володи Женова «Мир профессий. Первые шаги», победившего в конкурсе на предоставление грантов Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества. Проект был направлен на развитие у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, мотивации к освоению трудовой деятельности, как фундаментальной основы ценностных установок, что позволит воспитанникам успешно самореализоваться в обществе. Участниками проекта стали 60 ребят в возрасте от 7 до 16 лет: воспитанники Центра «Жемчужина» и дети из замещающих семей, находящиеся на сопровождении в Центре.

В рамках проектной деятельности было реализовано 4 программы: «Трудовое воспитание»-содействует формированию представлений о характере, назначении и содержании отдельных профессий. «Мой выбор»-направлена на содействие осознанному выбору профессии посредством участия в социально-профессиональных пробах. «Мастерство»-направлена на оказание помощи специалистам учреждений для детей-сирот в приобретении навыков организации работы по профессиональному самоопределению воспитанников. «Партнерство»-направлена на создание модели социального партнерства с государственными учреждениями, бизнесом для успешной интеграции воспитанников в современное общество.

Участие в проекте позволило создать в учреждении центр допрофессиональной подготовки, включающий в себя комнаты для проведения тренингов и занятий педагогов-психологов, кабинет профориентации, кабинеты для работы мастерских. В МКУ Центр «Жемчужина» было оборудовано 4 мастерских, где у детей 12-16 лет - участников проекта - происходит формирование и развитие навыков трудовой деятельности по популярным и востребованным в современном обществе профессиям (парикмахер, повар-кулинар, швея, специалист по компьютерным технологиям).

Положительный опыт использования технологии профессиональных проб и выстраивания конструктивных партнерских отношений в рамках проекта «Мир профессий. Первые шаги» позволил сделать выводы о целесообразности продолжения работы по профессиональной ориентации и предпрофессиональной подготовке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, детей из замещающих семей, выпускников в первые два года самостоятельной жизни через расширение профильных площадок, а именно - создание дополнительных мастерских, через расширение форм профориентационной работы посредством создания виртуального кабинета профориентации, через совершенствовании механизмов патриотического воспитания посредством организации детского объединения спортивно-патриотического направления. Так было принято решение об участии учреждения в качестве соисполнителя Министерства труда и социального развития Новосибирской области в проекте «Комплекс мер по развитию системы подготовки к самостоятельной жизни воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, детей из замещающих семей, постинтернатного сопровождения и адаптации выпускников таких организаций на территории Новосибирской области на 2018-2019 годы» (далее Региональный комплекс мер). Реализация мероприятий Регионального комплекса мер в Центре «Жемчужина» прошла по двум направлениям:

- 1) «Открытие виртуального кабинета профориентации для проведения занятий по допрофессиональной подготовке и экомастерской «Сити-ферма» (на базе Центра допрофессиональной



подготовки муниципального казенного учреждения города Новосибирска «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Жемчужина»»;

2) «Разработка и реализация программы спортивно-патриотического воспитания воспитанников и выпускников муниципального казенного учреждения города Новосибирска «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Жемчужина»».

### **Цель и задачи деятельности МКУ Центр «Жемчужина» в рамках реализации Регионального комплекса мер**

**Целевые ориентиры по направлению  
«Открытие виртуального кабинета профориентации для  
проведения занятий по допрофессиональной подготовке и эко-  
мастерской «Сити-ферма» (на базе Центра  
допрофессиональной подготовки муниципального казенного  
учреждения города Новосибирска «Центр помощи детям,  
оставшимся без попечения родителей, «Жемчужина»»)**

#### **Цель:**

формирование у участников программы из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, основы для успешной социализации через организацию психолого-педагогической и информационной поддержки в процессе профессионального самоопределения и выбора будущей профессиональной деятельности, создание условий для успешной социальной адаптации детей, оставшихся без попечения родителей, формирование у воспитанников знаний, умений и трудовых навыков, позволяющих приобрести начальные профессиональные навыки в профессии «сити-фермер» на базе эко-мастерской «Сити-ферма», подготовка детей к профессиональному самоопределению.

#### **Задачи:**

1. Определить склонности и способности у воспитанников к тому или иному виду деятельности;

2. Сформировать представления об учебных заведениях и условиях поступления;
3. Сформировать представления о различных профессиях;
4. Популяризировать рабочие профессии и специальности.
5. Формировать ценностное отношение к труду, к общественно-значимой и профессиональной деятельности людей;
6. Формировать навыки выращивания и культивирования растений, востребованных в быту и необходимых для профессиональной деятельности по профилю;
7. Развивать мотивацию к осознанному выбору профессии, интерес к трудовой деятельности;
8. Развивать коммуникативные навыки, умение взаимодействовать и сотрудничать в группе.

### **Целевые ориентиры по направлению**

#### **«Разработка и реализация программы спортивно-патриотического воспитания воспитанников и выпускников муниципального казенного учреждения города Новосибирска «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Жемчужина»**

**Цель:** создание условий для успешной социализации детей, оставшихся без попечения родителей, для развития у них морально-волевых качеств, воспитания дисциплинированности и формирования готовности к службе в рядах Российской армии через организацию занятий физической культурой и спортом.

Решение основных **задач** было направлено на:

- формирование у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, позитивного отношения к служению Отечеству, мотивации к службе в рядах вооруженных сил;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развитие у детей основных физических способностей, обеспечивающих достаточность физической подготовленности к предстоящей службе в армии;
- повышение гражданско-патриотической сознательности участников целевой группы;

- развитие волевых качеств личности (смелость, решительность, мужество и т. д.);
- развитие коммуникативных навыков: умения сотрудничать в группе, навыков саморегуляции.

### **Целевые группы проекта:**

- воспитанники Центра «Жемчужина» за один-два года до выхода из учреждения;
- выпускники МКУ Центр «Жемчужина», в том числе с признаками дезадаптации, в первые два года самостоятельной жизни;
- дети подросткового возраста в первый год жизни в замещающих семьях, находящихся на сопровождении в МКУ Центр «Жемчужина».

Всего 90 участников в возрасте 12-19 лет, в том числе участников эко-мастерской «Сити-ферма»- 30 чел., виртуального кабинета профессионального самоопределения -30 чел., объединения по военно-спортивной подготовке – 30 чел.).

### **Реализация мероприятий проекта**

Реализация проекта началась во втором полугодии 2018 года. В соответствии с рекомендациями ресурсного центра (ГБУ «Центр развития семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей») и министерства труда и социального развития Новосибирской области был разработан и утвержден пакет документов, регламентирующих деятельность по выполнению Комплекса мер:

- Приказ №147-од от 31.07.2018 «О реализации Комплекса мер в МКУ Центр «Жемчужина»;
- Программа «Виртуальный кабинет профессионального самоопределения»;
- Положение о конкурсе информационных продуктов «Каталог профессий» в рамках Регионального комплекса мер;
- Положение о конкурсе видеороликов «Профессия через призму видеообъектива» в рамках Регионального комплекса мер;
- Положение о конкурсе презентаций «Мир профессий» в рамках Регионального комплекса мер;

- Тематическое планирование занятий эко-мастерской «Сити-ферма» в рамках Регионального комплекса мер;
- Положение о фотоконкурсе «Профессия в кадре» в рамках Регионального комплекса мер;
- Программа гражданско-патриотического воспитания в рамках Регионального комплекса мер;
- Положение о соревновании по военно-прикладным видам спорта для допризывной молодежи среди воспитанников учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в рамках Регионального комплекса мер;
- Положение о соревнованиях «Допризывник – 2019» среди воспитанников учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в рамках Регионального комплекса мер.

Была разработана рабочая документация - учебно-тематический план эко-мастерской «Сити-ферма», график проведения занятий, реестр участников РКМ, табеля.

В ноябре начальник службы комплексной реабилитации и постинтернатного сопровождения МКУ Центр «Жемчужина» в составе группы специалистов учреждений, принимающих участие в проекте, прошла стажировку на базе профессиональной стажировочной площадки Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации в г. Курске по направлению «Организация постинтернатного сопровождения и адаптации выпускников организаций из числа детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей». Во время стажировки ее участники познакомились с опытом организации постинтернатного сопровождения выпускников таких учреждений города Курска, как: ОКУ «Центр сопровождения замещающих семей и граждан из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей», ОБПОУ «Курский государственный политехнический колледж»; прослушали лекции «Мультимодальная модель помощи выпускникам», «Функционирование системы социального сопровождения», приняли участие в тренинге «Ментальная проекция», посетили практическое занятие клуба «Школа молодых родителей», где наблюдали за работой специалистов с молодой семьей в условиях комнаты социального быта, организованной в виде квартиры-

студии, приняли участие в работе Круглого стола с обсуждением опыта работы других регионов в рамках постинтернатного сопровождения.

В 2019 году в рамках подготовки к реализации мероприятия состоялось:

- формирование целевой группы участников Регионального комплекса мер, разработка реестра участников;
- участие в заочном этапе фестиваля-конкурса педагогических идей «Курс на будущее» - Конкурсе методических материалов и разработок, посвященных практической работе с воспитанниками учреждений для детей-сирот по подготовке детей к самостоятельной жизни, развитию навыков социальной адаптации. На Конкурс были представлены 7 методических материалов и разработок специалистов МКУ Центр «Жемчужина»: в номинации «Лучшие методические материалы и разработки по формированию социальных компетенций» - 6 работ (Программа «Азбука жизни»: социализация детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»; Программа модуля самостоятельного проживания «Знаю. Умею. Действую»; Программа спортивно-патриотического воспитания в рамках Регионального комплекса мер»; Положение о соревновании по военно-прикладным видам спорта для допризывной молодежи среди воспитанников учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в рамках Регионального комплекса мер; Мастер-класс «Поздравительная открытка в технике кардмейкинг на тему «Осень»; Мастер-класс «Фоторамка, декорированная в технике декупаж на тему «Летние мотивы») и в номинации «Лучшие методические материалы и разработки по профориентации воспитанников» - 1 работа (Программа «Виртуальный кабинет профессионального самоопределения»).

- состоялась презентация опыта учреждения по подготовке воспитанников ко взрослой жизни в рамках мероприятий Комплекса мер. В марте 2019 г. в МКУ Центр «Жемчужина» был проведен День открытых дверей «Двери во взрослую жизнь: 6 ключей». В мероприятии приняли участие руководители и специалисты учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, города Новосибирска и Новосибирской

области в количестве 21 человек. Программа мероприятия включала в себя презентацию методического компонента: программ по подготовке воспитанников к самостоятельной жизни, программы по постинтернатному сопровождению воспитанников, рабочей документации-, и демонстрацию применения различных технологий и методик на практике: гости посмотрели элементы практических занятий, мастер-классы, смогли принять участие в интерактивной игре, тренинге.

- 1 специалист Центра принял участие в занятиях Тренировочной площадки «Групповые интерактивные формы работы с подростками по формированию навыков социальной адаптации», организованной в рамках Комплекса мер «Центром развития семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»;

- прошла трансляция опыта по подготовке воспитанников к самостоятельной жизни в рамках участия в очном этапе фестиваля-конкурса педагогических идей «Курс на будущее»: смотре - конкурсе педагогических идей (проведены мастер-классы по направлению «Интерактивная работа с подростками по развитию навыков социальной адаптации») и конкурсе педагогических команд учреждений. Центр «Жемчужина» продемонстрировал три мастер-класса: комплексный мастер класс «Встречаем гостей», мастер-классы «Самопрезентация», «Уход за кожей головы и волосами в осенний период, изготовление прически». В ходе мастер-классов была представлена технология профессиональных проб, используемая на занятиях мастерских «Парикмахерское искусство» и «Кулинарное искусство» в Центре допрофессиональной подготовки на базе «Жемчужины». По итогам областного фестиваля «Курс на будущее» специалисты Центра были награждены дипломом победителя смотра-конкурса педагогических идей и благодарственными письмами Министра труда и социального развития Новосибирской области. Программа МКУ Центра «Жемчужина» «Виртуальный кабинет профессионального самоопределения» стала победителем конкурса методических материалов и разработок, посвященных практической работе с воспитанниками по подготовке к самостоятельной жизни;

- был проведен Круглый стол с участием выпускников на базе Центра. Специалисты службы комплексной реабилитации и постинтернатного сопровождения и педагоги дополнительного образования Центра представили участникам Круглого стола опыт учреждения по подготовке к успешной социализации воспитанников и интеграции в общество через мероприятия по развитию бытовых навыков и умений; через формирование базы знаний о социальных службах и об алгоритмах действий в различных жизненных ситуациях; через помощь в профессиональном самоопределении. В Круглом столе приняли участие специалисты, выпускники и воспитанники Центра «Жемчужина», студенты НГПУ в количестве 14 человек.

- состоялся обмен опытом подготовки воспитанников и выпускников к самостоятельной жизни. Начальник службы комплексной реабилитации Кобышева Л.П. на заседании МО специалистов постинтернатного сопровождения, организованном единой информационно-методической службой МКУ Центр «Теплый дом», приняла участие в дискуссии по организации постинтернатного сопровождения, по использованию социальных проектов в постинтернатном сопровождении. Выпускница МКУ Центр «Жемчужина» Косарева Светлана приняла участие в работе Круглых столов, тренингов и мастер-классов Первого Всероссийского форума выпускников детских домов «Мы нужны друг другу», состоявшемся в Астрахани в период с 10 по 13 декабря.

В рамках основной деятельности учреждения подготовка детей к самостоятельной жизни включала в себя: проведение тематических занятий; организацию экскурсий на производство и в учебные заведения, мастер-классы от профессионалов; дистанционные занятия с репетиторами по программе «Шанс» БФ «Арифметика добра»; участие детей в проектах «Наставничество» и «Шаг в будущее!» БФ «Солнечный город»; обучение в мастерских «Технология изготовления одежды», «Кулинарное искусство», «Парикмахерское искусство», «Компьютерные технологии»; организация пребывания воспитанников в модуле самостоятельного проживания; постинтернатное сопровождение выпускников Центра.

Работа по подготовке воспитанников к самостоятельной жизни определялась следующими программами:

- «Программа по подготовке воспитанников МКУ Центр «Жемчужина» к самостоятельной жизни»;
- программы воспитателей, обеспечивающие формирование у воспитанников общечеловеческих ценностных ориентиров, мотивации к получению образования и профессии, бытовой, профессионально-трудовой компетентности: «Азбука жизни» (подготовка детей к решению задач, связанных с семейной жизнью и ведением домашнего хозяйства, через деятельность в рамках «социальной семьи»); «Мой путь» (освоение воспитанниками позитивного социального опыта, основных социальных ролей, норм и правил общественного поведения, формирование готовности детей к выбору направления своей профессиональной деятельности через реализацию мероприятий в рамках воспитательных модулей «Россия – наш дом, а мы в нем живем», «Права детей – детям», «Введение в мир профессий» и т.д.); и другие;
- «Программа модуля самостоятельного проживания «ЗНАЮ. УМЕЮ. ДЕЙСТВУЮ»;
- «Программа профессиональной ориентации «Трудовое воспитание» в рамках проекта «Мир профессий. Первые шаги», тематические планы занятий мастерских;
- «Программа постинтернатного сопровождения и социальной адаптации выпускников МКУ Центр «Жемчужина»;
- «Программа работы с детьми асоциального поведения «Все грани успеха»;
- «Программа по профориентации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».

Во втором полугодии 2019 года был произведен ремонт и укомплектование оборудованием помещений для размещения виртуального кабинета профориентации воспитанников и выпускников, эко-мастерской «Сити-ферма» на базе Центра допрофессиональной подготовки учреждения; ремонт помещения тренажерного зала Центра, используемого для проведения тренировочных занятий по военно-спортивной подготовке



воспитанников и выпускников Центра, монтаж уличного спортивного комплекса на территории МКУ Центр «Жемчужина».

В ноябре 2019 года был дан старт занятиям по допрофессиональной подготовке и спортивно-патриотическому воспитанию.

Занятия участников целевой группы в виртуальном кабинете профориентации воспитанников и выпускников, а также эко-мастерской «Сити-ферма» на базе Центра допрофессиональной подготовки в рамках утвержденной программы и тематического плана проводились еженедельно.

**На занятиях виртуального кабинета профессионального самоопределения** для решения поставленных задач специалистами применялись индивидуальные и групповые формы работы: лекции, беседы, тренинги, диагностика, в том числе в режиме онлайн, развивающие упражнения, направленные на повышение мотивации к профессиональному выбору, уверенности в своих силах, сюжетно-ролевые игры, был организован просмотр видеофильмов, презентаций, виртуальные экскурсии, анализ информации на профориентационных сайтах и сайтах профессиональных образовательных учреждений, консультирование. Для проведения обследования участников целевой группы применялся диагностический инструментарий:

- дифференциально-диагностический опросник (ДДО) Е.А. Климова;
- методика «Матрица выбора профессии» Г.В. Резапкиной;
- тест – онлайн определения темперамента (Г. Айзенк);
- тест-онлайн «Карта интересов» (А.Е. Голомшток);
- проективная методика исследования личности «Рисунок несуществующего животного» (М.З. Дукаревич);
- проективная методика «Рисуночный тест «Дом, Дерево, Человек» (Д. Бук);
- опросник на изучение акцентуации характера (К.Леонгард - Г. Шмишек);
- тест «Профессиональный тип личности» (Д. Голланд);
- тест «Мотивы выбора профессии» (Р.В. Овчарова).

Воспитанники и выпускники «Жемчужины», дети из замещающих семей, находящихся на сопровождении в Центре, проходили

профориентационное и психологическое тестирование, познакомились с современными и актуальными профессиями, в том числе из «Атласа новых профессий», работали с образовательными порталами, предоставляющими информацию по вопросам поступления в различные учебные заведения, видео-, фотоматериалами о профессиях, принимали участие в виртуальных экскурсиях. На занятиях были использованы интернет-ресурсы по профориентации, в том числе интернет-ресурсы для организации виртуальных экскурсий (Приложение 1).

**На занятиях эко-мастерской** участники целевой группы получали знания основ агротехники культурных растений с применением актуальной в условиях городской среды технологии гидропоники и навыки выращивания и культивирования растений с использованием современного оборудования. Кабинет для занятий был оборудован многоярусной гидропонной установкой, включающей в себя стеллажные модули для проращивания и доращивания зелени. В работе с целевой группой специалисты использовали такие методы, как практическая деятельность по формированию профессиональных и трудовых навыков, наблюдение, исследование, анкетирование.

**Занятия по военно-спортивной подготовке** проходили в тренажерном зале Центра и на территории уличного спортивного комплекса. На занятиях использовались упражнения на отдельных снарядах и тренажерах, разучивание и тренировки подготовительных и основных приемов самозащиты, элементы строевой подготовки, практические упражнения на оказание первой медицинской помощи. Подвижные оздоровительные мероприятия, организованный тренировочный процесс и психологическое сопровождение участников целевой группы обеспечили укрепление здоровья, совершенствование физической, психологической и моральной подготовленности ребят-участников проекта.

Сроками реализации мероприятий «Комплекса мер по развитию системы подготовки к самостоятельной жизни воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, детей из замещающих семей, постинтернатного сопровождения и адаптации выпускников таких

организаций на территории Новосибирской области на 2018-2019 годы» стали 01.06.2018- 30.06.2020.

Всего в 2019 году охват деятельностью по профессиональной ориентации и предпрофессиональной подготовке составил 227 (108+119) человек, из них 120 (64+56) воспитанников, 61 (28+33) выпускников, 53 (23+30) подростка, проживающих в замещающих семьях. Из 53 выпускников – 22 с признаками социальной дезадаптации (плановое значение на год по этому направлению – 20). В том числе во втором полугодии 2019 года услуги получили 119 человек, из них 56 воспитанников, 33 выпускника, 30 подростков, проживающих в замещающих семьях.

Всего в 2019 году охват деятельностью по реализации программы спортивно-патриотического воспитания воспитанников и выпускников МКУ Центр «Жемчужина» составил 89 (51+38) человек, из них 54 (38+16) воспитанника, 21 (9+12) выпускников, 14 (4+10) подростка, проживающих в замещающих семьях. Из 21 выпускников – 12 с признаками социальной дезадаптации (плановое значение на год по данному направлению– 10). В том числе во втором полугодии 2019 года услуги по этому направлению получили 38 человек, из них 16 воспитанников, 12 выпускников, 10 подростков, проживающих в замещающих семьях.

### **Результаты реализации проекта**

Реализация проекта позволила достичь следующих основных результатов:

1. Создание виртуального кабинета профориентации и усовершенствование методов и форм работы по профессиональной ориентации и допрофессиональной подготовке воспитанников и выпускников.
2. Создание эко-мастерской «Сити-ферма» и внедрение методов и приемов работы по профессиональной ориентации и допрофессиональной подготовке воспитанников и выпускников учреждения в систему работы Центра.

3. Создание уличного спортивного комплекса и усовершенствование механизмов патриотического воспитания через развитие спортивно-патриотического направления.
4. Повышение качества предоставляемых социальных услуг детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей.
5. Формирование у участников проекта социально-ориентированной системы ценностей, базы для успешной социализации и интеграции в общество.
6. Повышение привлекательности и популярности рабочих профессий и специальностей; формирование стойкой мотивации к осознанному выбору профессии.
7. Повышение мотивации к службе в рядах вооруженных сил; повышение уровня гражданско-патриотической сознательности.
8. Повышение уровня воспитательного потенциала учреждения.
9. Распространение инновационного опыта работы по подготовке воспитанников к самостоятельной жизни среди учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.
10. Повышение профессиональных компетенций специалистов в области профориентационной работы через обмен опытом, обучение по направлениям «подготовка воспитанников к самостоятельной жизни», «организация постинтернатного сопровождения».
11. Укрепление материально-технической базы Центра с целью повышения качества услуг, предоставляемых детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей.

Количественные показатели результатов реализации мероприятий определены численностью посещений участниками целевой группы занятий виртуального кабинета профессионального самоопределения, эко-мастерской «Сити-ферма», занятий по программе военно-спортивного воспитания и количеством реализованных мероприятий:

## I. Количественные результаты проекта:

Таблица № 1

Количественные показатели эффективности реализации проекта

№ п/п	Показатели эффективности реализации проекта (количественные показатели)			
	Наименование показателя	Единица измерения	Значение показателя	
ожидаемое значение за отчетный период			достигнутое значение за отчетный период	
1	2	3	4	5
1.	Количество детей в возрасте от 12 до 19 лет, принявших участие в проекте	человек	<b>90</b>	<b>90</b>
2.	Количество занятий виртуального кабинета профориентации	часов	<b>102</b>	<b>102</b>
3.	Количество занятий эко-мастерской «Сити-ферма»	часов	<b>58</b>	<b>58</b>
4.	Количество занятий по допризывной физической подготовке в рамках программы по военно-спортивному воспитанию	часов	<b>102</b>	<b>102</b>
5.	Количество проведенных виртуальных экскурсий	единиц	<b>24</b>	<b>24</b>
6.	Количество проведенных конкурсов в рамках реализации мероприятий проекта	единиц	<b>5</b>	<b>5</b>
7.	Количество проведенных мастер-классов	единиц	<b>3</b>	<b>3</b>
8.	Количество проведенных деловых игр из «Атласа новых профессий»	единиц	<b>4</b>	<b>4</b>
9.	Количество проведенных экскурсий на предприятия города и в тепличные хозяйства	единиц	<b>2</b>	<b>2</b>

10.	Количество экскурсий в профессиональные учебные заведения города Новосибирска	единиц	2	2
11.	Количество соревнований по уличным видам спорта	единиц	2	0
12.	Количество проведенных тренингов на снятие эмоционального напряжения и формирование мотивации к осознанному выбору профессии	единиц	9	9
13.	Количество выставок работ детей – участников проекта	единиц	1	1
14.	Количество специалистов, прошедших обучение по направлениям «подготовка воспитанников к самостоятельной жизни», «организация постинтернатного сопровождения»	человек	2	2
15.	Количество разработанных методических материалов	единиц	1	4

## ***II. Качественные результаты:***

- представление о различных профессиях, об учебных заведениях и условиях поступления в них получили 100% участников целевой группы;

- представление о личных профессиональных склонностях и способностях было сформировано у 80% детей;

- повышение мотивации выбора профессиональной деятельности было отмечено у 80% ребят;

- ценностное отношение к труду, к общественно-значимой и профессиональной деятельности было сформировано у 80% участников виртуального кабинета профессионального самоопределения и эко-мастерской «Сити-ферма»;

- начальные профессиональные навыки и трудовые навыки работы по выращиванию и культивированию растений

получили 100% ребят- участников эко-мастерской «Сити-ферма» в возрасте 12-19 лет;

- представления о профессиональной деятельности сити-фермера были сформированы у 100 % участников эко-мастерской «Сити-ферма»;

- мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом повысилась у 80% участников программы по военно-спортивному воспитанию;

- улучшение физического развития было отмечено у 100% детей, принявших участие в мероприятиях в рамках программы военно-спортивного воспитания;

- повышение морально-волевых качеств наблюдалось у 70% участников.

### **Выводы**

Исходя из вышеизложенного, можно утверждать, что благодаря проекту Комплекс мер по развитию системы подготовки к самостоятельной жизни воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, детей из замещающих семей, постинтернатного сопровождения и адаптации выпускников таких организаций на территории Новосибирской области на 2018-2019 годы в МКУ Центр «Жемчужина» были созданы условия для профессионального самоопределения детей – участников-проекта, был образован круг социальных партнеров, обеспечивших эффективную реализацию мероприятий на всех этапах. По направлению «Открытие виртуального кабинета профориентации для проведения занятий по допрофессиональной подготовке и эко-мастерской «Сити-ферма» (на базе Центра допрофессиональной подготовки муниципального казенного учреждения города Новосибирска «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Жемчужина»)) учреждение нашло поддержку в лице Совета отцов Кировского района, ООО «Современные Системы Выращивания», Благотворительного Фонд Памяти имени Володи Женова. Реализация мероприятий в рамках программы спортивно-патриотического воспитания воспитанников и

выпускников муниципального казенного учреждения города Новосибирска «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Жемчужина» проходила при участии Межрегионального Общественного Фонда помощи ветеранам подразделений специального назначения и специальных служб «Родина», Благотворительного Фонда Памяти имени Володи Женова, Следственного управления следственного комитета Российской Федерации по Новосибирской области, Сибирская оперативная таможня.

Мероприятия проекта вызвали интерес и поддержку со стороны всех его участников, была отмечена высокая степень актуальности занятий по допрофессиональной подготовке как для выпускников Центра, так и для ребят из замещающих семей, находящихся на сопровождении в Центре, поэтому проект продолжит свою работу. Апробированная система по организации работы по профессиональному самоопределению воспитанников будет в дальнейшем реализовываться на базе МКУ Центр «Жемчужина». Оборудованный кабинет виртуального самоопределения и эко-мастерская продолжат функционирование и будут использоваться для помощи воспитанникам Центра «Жемчужина» и ребятам из замещающих семей в выборе профессии, а программа спортивно-патриотического воспитания – в допризывной и физической подготовке.



*Методические рекомендации по проведению мероприятий проекта Комплекс мер по развитию системы подготовки к самостоятельной жизни воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, детей из замещающих семей, постинтернатного сопровождения и адаптации выпускников таких организаций на территории Новосибирской области на 2018-2019 годы*

**1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ**

**Тематическое планирование программы  
«Виртуальный кабинет профессионального самоопределения»  
в рамках Регионального комплекса мер  
(срок реализации – 12 месяцев)**

Автор: Кулибанова Марина Павловна

**Пояснительная записка**

Программа «Виртуальный кабинет профессионального самоопределения» направлена на оказание профориентационной поддержки детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, в процессе профессионального самоопределения и выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности в условиях свободы выбора в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда. Программа реализуется в рамках Регионального комплекса мер.

В реализации программы принимает участие следующая целевая группа:

- воспитанники Центра «Жемчужина» за один-два года до выхода из учреждения;
- выпускники МКУ Центр «Жемчужина», в том числе с признаками дезадаптации, в первые два года самостоятельной жизни;

- дети подросткового возраста в первый год жизни в замещающих семьях, находящихся на сопровождении в МКУ Центр «Жемчужина».

Всего 30 участников в возрасте 12-19 лет.

**Цель:** формирование у участников программы из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, основы для успешной социализации через организацию психолого-педагогической и информационной поддержки в процессе профессионального самоопределения и выбора будущей профессиональной деятельности.

**Задачи:**

1. Определить склонности и способности у воспитанников к тому или иному виду деятельности;
2. Сформировать представления об учебных заведениях и условиях поступления;
3. Сформировать представления о различных профессиях;
4. Популяризировать рабочие профессии и специальности.

Занятия будут организованы в 4-х группах. Общее количество проведенных занятий в каждой группе – 17. Периодичность – 1 занятие в две недели в каждой группе. Продолжительность занятия – 90 тмин. Общее количество часов занятий по дисциплине в двух подгруппах составит 102 часа.

По итогам реализации будут достигнуты **результаты** по следующим показателям:

- будут сформированы представления о различных профессиях;
- будут сформированы представления об учебных заведениях и условиях поступления;
- повысится мотивация выбора профессиональной деятельности;
- будут сформированы представления о личных профессиональных склонностях.

Оценка показателей будет проходить через такие формы, как анкетирование, опрос, наблюдение.

### **Тематическое планирование занятий виртуального кабинета профессионального самоопределения**

<b>№ занятия</b>	<b>ТЕМА</b>	<b>Количество часов</b>
1	Знакомство с виртуальным кабинетом профессионального самоопределения	1,5
2	«Я в мире профессий»	1,5
3	Эти разные профессии	1,5
4	Создание стенда «Сделай свой выбор»	1,5
5	Создание стенда «Сделай свой выбор»	1,5
6	Движение «Молодые профессионалы». Виртуальные экскурсии	1,5
7	Виртуальные экскурсии	1,5
8	Каталог профессий	1,5
9	«Профессия через призму видеообъектива»	1,5
10	«Профессия через призму видеообъектива»	1,5
11	«Профессия через призму видеообъектива»	1,5
12	Виртуальные экскурсии	1,5
13	Мотивация выбора профессиональной деятельности. Электронное портфолио	1,5
14	Мой путь в профессию. Резюме	1,5
15	Презентация «Мир профессий»	1,5
16	Презентация «Мир профессий»	1,5
17	Анализ участия в работе виртуального кабинета профессионального самоопределения	1,5
<b>Итого в одной группе</b>		<b>25,5</b>
<b>Итого в четырех группах</b>		<b>102</b>

### **Тематическое планирование занятий эко-мастерской «Сити-ферма» в рамках Регионального комплекса мер**

**(срок реализации – 5 месяцев)**

Автор: Сердюкова Ирина Алексеевна

### **Пояснительная записка**

В рамках Регионального комплекса мер, направленного на развитие системы подготовки к самостоятельной жизни воспитанников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, детей из замещающих семей, постинтернатного сопровождения и адаптации выпускников таких организаций, реализуемого при финансовой поддержке Фонда поддержки детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в МКУ Центр «Жемчужина», выступающем в качестве соисполнителя министерства труда и социального развития Новосибирской области, в эко-мастерской «Сити-ферма» будут проводиться занятия с участниками следующей целевой группы:

- воспитанники Центра «Жемчужина» за один-два года до выхода из учреждения;
- выпускники МКУ Центр «Жемчужина», в том числе с признаками дезадаптации, в первые два года самостоятельной жизни;
- дети подросткового возраста в первый год жизни в замещающих семьях, находящихся на сопровождении в МКУ Центр «Жемчужина».

На занятиях участники целевой группы будут изучать требования растений к условиям выращивания, особенности устройства гидропонных систем, особенности минерального питания при гидропонном выращивании, правила расчета и приготовления питательного раствора, правила организации системы досвечивания, схемы посадки растений и т.д.; будут формироваться трудовые навыки выращивания, пересадки и культивирования растений в условиях гидропоники; будут формироваться представления и элементарные трудовые навыки профессий, связанных с растениеводством в городских условиях.

Занятия будут организованы в 3-х группах. Общее количество проведенных занятий в каждой группе – 17. Периодичность – 1 занятие в неделю в каждой группе. Продолжительность занятия –

2 часа. Общее количество часов занятий по дисциплине в двух подгруппах составит 102 часа.

**Цель:** Формирование у воспитанников знаний, умений и трудовых навыков с использованием современного оборудования, позволяющих приобрести начальные профессиональные навыки в профессии «сити-фермер» на базе эко-мастерской «Сити-ферма», подготовка воспитанников к профессиональному самоопределению.

**Задачи:**

- формировать ценностное отношение к труду, к общественно-значимой и профессиональной деятельности людей;
- формировать навыки выращивания и культивирования растений, востребованных в быту и необходимых для профессиональной деятельности по профилю;
- развивать мотивацию к осознанному выбору профессии, интерес к трудовой деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умений взаимодействовать и сотрудничать в группе.

По окончании реализации тематического плана воспитанники приобретут первоначальные знания, умения и навыки в профессии «сити-фермер»:

**Должен знать/понимать:**

- биолого-хозяйственную характеристику культурных растений;
- особенности влияния света, температуры, водного режима, питательного режима на растительный организм;
- способы ухода и выращивания культурных растений;
- основные механизмы адаптации растений к условиям среды;
- особенности агротехники культурных растений в условиях гидропоники.

**Уметь:**

- владеть практическими навыками выращивания культурных растений в условиях гидропоники:
- отбор и подготовка посадочного материала,
- посадка,
- изготовление питательных растворов,
- организация светового и температурного режима, влажности воздуха,
- доращивание растений.
- владеть методами экспериментальной работы в растениеводстве (наблюдение, биометрические измерения, сравнение и анализ, систематизация фактов, оформление результатов исследований);
- применять правила и принципы охраны растительных объектов.

По итогам работы будет проведена выставка работ участников работы эко-мастерской «Сити-ферма».

### Тематическое планирование занятий эко-мастерской «Сити-ферма»

№ п/п	Тема (содержание занятий)	Кол-во часов в группе 1	Кол-во часов в группе 2	Кол-во часов в группе 3	Итого часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Ознакомление с целями, задачами курса. Знакомство с понятием гидропоники. <i>Практическая работа: подбор и маркировка рабочей одежды</i>	2	2	2	6
2	<b>Гидропоника:</b> Особенности выращивания растений методом гидропоники. Требования растений к условиям выращивания. <i>Практическая работа: знакомство с гидропонной установкой</i>	2	2	2	6
3	Гидропонные системы: преимущества и	2	2	2	6

	недостатки. Экологичность гидропонного метода выращивания. <b>Практическая работа: знакомство с комплексом «Сити-ферма. Проращивание»</b>				
4	Субстратные и безсубстратные гидропонные системы. Виды субстратов. <b>Практическая работа: знакомство с комплексом «Сити-ферма. Доращивание»</b>	2	2	2	6
5	Микроклимат в сооружениях защищенного грунта. <b>Практическая работа: знакомство с модулем управления на базе OverGrower</b>	2	2	2	6
6	<b>Питание растений:</b> Особенности минерального питания при гидропонном выращивании растений. <b>Практическая работа: знакомство с органическими веществами для составления растворов (компонентными системами для выращивания гидропоники GHE FLORA)</b>	2	2	2	6
7	Элементный и солевой состав питательного раствора. <b>Практическая работа: знакомство с органическими веществами для составления растворов</b>	2	2	2	6
8	Формулы питательных растворов. <b>Практическая работа: расчет формулы питательного раствора</b>	2	2	2	6
9	Правила расчета и приготовления питательного раствора. <b>Практическая работа: составления питательного раствора</b>	2	2	2	6
10	<b>Агротехнологии. Досвечивание растений:</b> Требования растений к интенсивности и спектральному составу систем досвечивания. <b>Практическая работа: знакомство</b>	2	2	2	6

	<b><i>со спектром для растений</i></b>				
11	Газоразрядные лампы ДНАТ, ДНАЗ, ДРЛ и светодиоды, преимущества и недостатки. <b><i>Практическая работа: знакомство со светильниками</i></b>	2	2	2	6
12	Обзор светодиодных светильников. <b><i>Практическая работа: знакомство со светильниками</i></b>	2	2	2	6
13	Правила организации системы досвечивания растений. <b><i>Практическая работа: знакомство с модулем управления освещением</i></b>	2	2	2	6
14	<b>Оборудование. Выращивание растений на гидропонных установках:</b> Приборы для контроля питательного раствора. Растворные узлы. <b><i>Практическая работа: знакомство с модулем поддержания воды и полной ее смены</i></b>	2	2	2	6
15	Схемы посадки растений. Формировка растений. <b><i>Практическая работа: знакомство со схемой выращивания растений</i></b>	2	2	2	6
16	Подбор режима досвечивания. Вспомогательное оборудование. <b><i>Практическая работа: знакомство с модулем управления концентрацией CO2</i></b>	2	2	2	6
17	Контроль экологических и товарных качеств продукции. Расчет экономических показателей и составление технологических карт. <b><i>Практическая работа: составление технологических карт</i></b>	2	2	2	6
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>102</b>



**Тематическое планирование занятий  
по программе спортивно-патриотического воспитания  
в рамках Регионального комплекса мер  
(срок реализации – 12 месяцев)**

Автор: Семиглазова Елена Анатольевна

**Пояснительная записка**

Занятия в рамках программы спортивно-патриотического воспитания в рамках Регионального комплекса мер направлены на развитие у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, мотивации к службе в рядах российской армии, морально-волевых качеств, воспитание выносливости, стойкости, дисциплинированности, формирование опыта служения Отечеству и готовности к защите Родины, обуславливающих успешную социальную адаптацию в обществе, через вовлечение в занятия спортом в рамках допризывной физподготовки к службе в вооруженных силах, через участие в соревнованиях военно-спортивной направленности, через организацию психологического сопровождения, укрепление физического здоровья молодежи. Программа реализуется в рамках Регионального комплекса мер.

В содержание занятий по гимнастике включаются различные упражнения - строевые, общеразвивающие, на снарядах (перекладина, брусья), опорные прыжки, акробатические и прикладные (лазанье, равновесия, поднимание и переноска грузов). Занятия по физической подготовке проводятся в составе группы. Технические приемы, действия и навыки на учебных местах (гимнастических снарядах, тренажерах) отрабатываются и совершенствуются в составе группы.

В подготовительную часть занятия включается ходьба, бег различными способами, комплексные упражнения, тренировка в выполнении положений наскока на снаряд и соскока со снаряда, упражнения с гантелями, гириями, упражнения в подтягивании на перекладине.

Высокая эффективность основной части занятия достигается краткостью и ясностью объяснений, увеличением времени непрерывного выполнения упражнений, сокращением перерывов

между выполнением отдельных упражнений, выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком. При обучении способам преодоления препятствий следует вырабатывать у обучаемых навыки в быстром и сноровистом преодолении отдельных препятствий.

Меры безопасности и предупреждения травматизма на занятиях обеспечиваются правильной страховкой и оказанием помощи, проверкой исправности снарядов, тренажеров и оборудования, поддержанием высокой дисциплины.

Общее количество проведенных занятий в каждой группе – 34. Периодичность – 1 занятие в неделю в каждой группе. Продолжительность занятия – 1,5 часа. Кроме этого, дополнительно состоится 2 тренинга в каждой группе продолжительностью 2,5 часа каждый.

Общее количество часов теоретических и практических занятий, тренингов в двух группах составит 108 часов.

№ п/п	Тема (содержание занятий)	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
1	Техника безопасности на занятиях по физической и строевой подготовке. Физическая подготовка: Определение уровня физических качеств: сила, скоростная сила, выносливость, ловкость, силовая выносливость посредством сдачи тестов физической подготовленности.	0,5	1,0	1,5
2	Строевая подготовка: Строевая стойка. Повороты на месте. Строевой шаг.	0,5	1,0	1,5
3	Строевая подготовка: Повороты направо-налево в движении. Поворот кругом в движении. Строевые приемы в движении в составе отделения.	0,5	1,0	1,5
4	Физическая подготовка: Изучение техники движений со снарядами и на тренажерах, оценка величины отягощения.	0,5	1,0	1,5

5	Физическая подготовка: Выполнение общефизических упражнений для мышц рук, туловища и ног: упражнения в парах, с набивным мячом. Разучивание и тренировка в выполнении упражнений: на перекладине – подтягивание на количество раз; на брусьях – сгибание и разгибание рук в упоре.	0,5	1,0	1,5
6-10	Физическая подготовка: Круговая тренировка общефизической направленности.	0	7,5	7,5
11-15	Физическая подготовка: Круговая тренировка на развитие силы.	0	7,5	7,5
16-20	Физическая подготовка: Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости.	0	7,5	7,5
21-26	Физическая подготовка: Круговая тренировка повышенной интенсивности.	0	9	9
27	Физическая подготовка: Разучивание и тренировка в выполнении упражнений: метание мяча и гранаты в цель и на дальность.	0,5	1	1,5
28-29	Физическая подготовка: Разучивание техники бега по пересеченной местности. Тренировки в совершении марш – броска. Кросс 1000 м., 2000 м.	0,5	2,5	3
30	Рукопашный бой: Разучивание и тренировка в выполнении подготовительных приемов рукопашного боя: самостраховка, изготровка к бою, передвижения. Выполнение подготовительных приемов в комплексе.	0,5	1,0	1,5
31	Рукопашный бой: Разучивание и тренировка в выполнении приемов: задняя подножка, передняя подножка, связывание противника, совершенствование приемов.	0,5	1,0	1,5

32	Рукопашный бой: Разучивание и тренировка приемов защиты от ударов рукой, ногой, освобождение от захватов противника, совершенствование выполнения приемов: задняя подножка, передняя подножка, связывание противника.	0,5	1,0	1,5
33	Медицинская подготовка: Понятие о ране. Виды кровотечений и их последствия. Способы временной остановки кровотечения. Практическая отработка нормативов по наложению повязок на различные области тела с использованием табельных и подручных средств для остановки кровотечения. Выполнение норматива: «Наложение первичной повязки».	0,5	1,0	1,5
34	Медицинская подготовка: Порядок проведения искусственной вентиляции легких и непрямого массажа сердца. Выполнение норматива: «Искусственная вентиляция легких и непрямой массаж сердца».	0,5	1,0	1,5
	Итого часов:	6	45	51

## Тренинги

№	ТЕМА	Кол-во часов в 1 группе	Кол-во часов во 2 группе	Итого часов по теме
1	«Я и спорт»	1,5	1,5	3
2	«Стратегия»	1,5	1,5	3
Итого		3	3	6

## **2. ПОЛОЖЕНИЯ КОНКУРСОВ**

### **Положение о конкурсе информационных продуктов «Каталог профессий» в рамках Регионального комплекса мер**

#### **1. Основные положения**

1.1. Настоящее Положение определяет порядок организации и проведения конкурса информационных продуктов «Каталог профессий» в рамках Регионального комплекса мер (далее Конкурс), сроки проведения и процедуру конкурсного отбора, порядок подведения итогов и награждения победителей.

1.2. В Конкурсе принимают участие воспитанники Центра «Жемчужина» за один-два года до выхода из учреждения; выпускники МКУ Центр «Жемчужина», в том числе с признаками дезадаптации, в первые два года самостоятельной жизни; дети подросткового возраста в первый год жизни в замещающих семьях, находящихся на сопровождении в МКУ Центр «Жемчужина», принимающие участие в работе виртуального кабинета профориентации в рамках реализации Регионального комплекса мер.

1.3. Конкурс направлен на расширение представлений участников Регионального комплекса мер о мире профессий, привлечение внимания к профессиональной деятельности людей через создание информационного продукта.

#### **2. Цели и задачи конкурса**

2.1. Цель конкурса: углубление и расширение знаний участников Регионального комплекса мер о профессиях.

2.2. Задачи:

- стимулировать профессиональное самопознание и самоопределение участников Регионального комплекса мер;
- развивать умение анализировать, отбирать, систематизировать и творчески оформлять материал;

- расширить информационную среду для профессиональной ориентации участников Регионального комплекса мер через создание «Каталога профессий».

### **3. Участники конкурса**

Воспитанники Центра «Жемчужина» за один-два года до выхода из учреждения; выпускники МКУ Центр «Жемчужина», в том числе с признаками дезадаптации, в первые два года самостоятельной жизни; дети подросткового возраста в первый год жизни в замещающих семьях, находящихся на сопровождении в МКУ Центр «Жемчужина», принимающие участие в работе виртуального кабинета профориентации в рамках реализации Регионального комплекса мер.

### **4. Условия проведения конкурса**

4.1. Для участия в Конкурсе принимаются работы в одном из жанров рекламных печатных изданий (буклет, листовка, проспект), представляющие из себя ознакомительный материал, изготовленный с целью информирования о профессии, привлечения внимания и формирования интереса к ней.

**Буклет** выполняется в программах MS Publisher 2003-2013 или MSWord. Работа должна соответствовать заданной теме. Работа должна содержать тему, название учреждения, контактную информацию. Оценивается оригинальность и привлекательный дизайн, использование авторских фотографий, уровень использования письменной речи, грамотность, стилистика.

**Листовка** (MSWord или MS Publisher2003-2013) Может быть выполнена в любой технике, в том числе, в смешанной технике, либо в цифровом формате (формат: JPG). Критерии оценки: соответствие тематике, информативность, эстетичность, оригинальность оформления.

**Проспект** (MSWord или MS Publisher2003-2013) Работа должна соответствовать заданной теме. Оценивается оригинальность, привлекательный дизайн, использование качественных фотографий и рисунков, соответствующих тематике, уровень использования письменной речи, грамотность, стилистика. Объем проспекта-не более 4 страниц,

На конкурс принимаются как одиночные работы, так и коллективные, созданные автором или творческим коллективом. Не принимаются работы, не соответствующие тематике, оскорбляющие достоинство и чувства других людей.

Участие в Конкурсе означает согласие автора на использование его работ с указанием имени автора работы.

Конкурсные материалы в электронном виде присылаются на электронную почту по адресу [ims-metod@yandex.ru](mailto:ims-metod@yandex.ru) или в напечатанном виде могут быть переданы в информационно-методическую службу МКУ Центр «Жемчужина».

## **5. Сроки и место проведения**

Конкурс проводится в МКУ Центр «Жемчужина» в период с 29.04.2019 по 17.05.2019г. Работы принимаются в период с 12 по 14 мая 2019 года.

Конкурс проводится по следующим этапам:

29.04.2019 по 10.05.2019 – подготовка работ;

11.05.2019–14.05.2019 – прием работ;

15.05.2019–16.05.2019 – подведение итогов, определение победителей;

17.05.2019 – объявление и награждение победителей.

Победители Конкурса распределяются на три призовых места, в соответствии с решением экспертной комиссии. Победители награждаются дипломами.

Информация об итогах конкурса и работы-победители Конкурса (1, 2, 3 места) будут опубликованы на сайте МКУ Центр «Жемчужина».

При оценке работ будет учитываться их соответствие следующим критериям:

- информационная ценность;

- наличие обучающей, воспитательной и/или развивающей составляющей;
- оригинальность исполнения;
- художественный и технический уровень исполнения (композиция, настроение, цвет, стиль);
- доступность восприятия художественного замысла;
- соответствие эргономическим требованиям.

## **6. Состав экспертной комиссии:**

**Председатель:** Молчанова Е.П. — директор МКУ Центр «Жемчужина».

### **Члены комиссии:**

Малеванная О.Л. - зам. директора МКУ Центр «Жемчужина»,  
Вальгер М.А. – начальник информационно-методической службы МКУ Центр «Жемчужина»,  
Егорова Т.В. – педагог дополнительного образования,  
Сердюкова И.А. – инструктор по труду.

## **7. Награждение победителей**

Награждение победителей Конкурса состоится 17 мая 2019 года в актовом зале МКУ Центр «Жемчужина».

## **Положение о конкурсе видеороликов «Профессия через призму видеообъектива» в рамках Регионального комплекса мер**

### **1. Основные положения**

1.1. Настоящее Положение определяет порядок организации и проведения конкурса видеороликов «Профессия через призму видеообъектива» в рамках Регионального комплекса мер (далее Конкурс), сроки проведения и процедуру конкурсного отбора, порядок подведения итогов и награждения победителей.

1.2. В Конкурсе принимают участие воспитанники Центра «Жемчужина» за один-два года до выхода из учреждения; выпускники МКУ Центр «Жемчужина», в том числе с признаками



дезадаптации, в первые два года самостоятельной жизни; дети подросткового возраста в первый год жизни в замещающих семьях, находящихся на сопровождении в МКУ Центр «Жемчужина», принимающие участие в работе виртуального кабинета профориентации в рамках реализации Регионального комплекса мер.

1.3. Конкурс направлен на расширение представлений участников Регионального комплекса мер о мире профессий, привлечение внимания к профессиональной деятельности людей через создание медиапродукта.

## **2. Цели и задачи конкурса**

2.1. Цель конкурса: повышение уровня осведомленности участников Регионального комплекса мер о профессиональном мире через погружение в профессию посредством создания видеороликов.

2.2. Задачи:

- развивать творческие способности детей через эстетическое видение и отражении трудовых реалий, умение передавать с помощью видеосъемки окружающую действительность;
- стимулировать интерес к профессиональной и трудовой деятельности;
- формировать практические навыки работы с медиаресурсами.;
- развивать коммуникативные навыки детей, мотивировать их профессиональное самоопределение.

## **3. Участники конкурса**

Воспитанники Центра «Жемчужина» за один-два года до выхода из учреждения; выпускники МКУ Центр «Жемчужина», в том числе с признаками дезадаптации, в первые два года самостоятельной жизни; дети подросткового возраста в первый год жизни в замещающих семьях, находящихся на сопровождении в МКУ Центр «Жемчужина», принимающие участие в работе виртуального кабинета профориентации в рамках реализации Регионального комплекса мер.

## **4. Условия проведения конкурса**

4.1. Для участия в Конкурсе принимаются видеоролики, снятые (созданные) любыми доступными средствами, соответствующие тематике и номинациям конкурса:

- «О профессии из первых уст» (интервью с представителем профессии);
- «Профессия мечты»;
- «Выбирая образование - выбираю будущее» (видеоролик об учебных заведениях, которые дают образование по той или иной профессии).

4.2. Требования к видеоролику:

4.2.1. Формат видео: wmv, mp4.

4.2.2. Продолжительность видеоролика – от 30 секунд до 5 минут.

4.2.3. Использование при монтаже и съёмке видеоролика специальных программ и инструментов – на усмотрение участника.

4.2.4. Количество видеороликов от одного участника – не более трёх.

4.2.5. Участники сами определяют жанр видеоролика (интервью, репортаж, видеоклип и т.п.).

4.2.6. В ролике могут использоваться фотографии.

4.2.7. На конкурс принимаются как одиночные работы, так и коллективные, созданные автором или творческим коллективом.

4.2.8. На конкурс не принимаются работы, не соответствующие тематике, оскорбляющие достоинство и чувства других людей.

Участие в Конкурсе означает согласие автора на использование его работ с указанием имени автора работы.

Конкурсные материалы (видеоролики) в электронном виде в формате видео файла присылаются на электронную почту по адресу [ims-metod@yandex.ru](mailto:ims-metod@yandex.ru) или могут быть переданы на диске DVD-R(DVD-RW) или на USB-флеш-накопителе в информационно-методическую службу МКУ Центр «Жемчужина».

## **5. Сроки и место проведения**

Конкурс проводится в МКУ Центр «Жемчужина» в период с 16.09.2019 по 24.10.2019г. Работы принимаются в период с 14 по 18 октября 2019 года.

Конкурс проводится по следующим этапам:

16.09.2019 по 13.10.2019 – подготовка работ;

14.10.2019–18.10.2019 – прием работ;

21.10.2019–23.10.2019 – подведение итогов, определение победителей;

24.10.2019 – объявление и награждение победителей.

Победители Конкурса распределяются на три призовых места, в соответствии с решением экспертной комиссии. Победители награждаются дипломами.

Информация об итогах конкурса и работы-победители Конкурса (1, 2, 3 места) будут опубликованы на сайте МКУ Центр «Жемчужина». При оценке работ будет учитываться их соответствие следующим критериям:

- художественный уровень видеоролика;
- творческая новизна и оригинальность;
- информационная ценность видеоролика;
- содержательность работы: законченность сюжета, наличие титульного кадра;
- доступность восприятия художественного замысла.

## **6. Состав экспертной комиссии:**

**Председатель:** Молчанова Е.П. — директор МКУ Центр «Жемчужина».

### **Члены комиссии:**

Малеванная О.Л. - зам. директора МКУ Центр «Жемчужина»,

Вальгер М.А. – начальник информационно-методической службы МКУ Центр «Жемчужина»,

Егорова Т.В. – педагог дополнительного образования,

Сердюкова И.А. – инструктор по труду.

## **7. Награждение победителей**

Награждение победителей Конкурса состоится 24 октября 2019 года в актовом зале МКУ Центр «Жемчужина».

# **Положение о конкурсе презентаций «Мир профессий» в рамках Регионального комплекса мер**

## **1. Основные положения**

1.1. Настоящее Положение определяет порядок организации и проведения конкурса презентаций «Мир профессий» в рамках Регионального комплекса мер (далее Конкурс), сроки проведения и процедуру конкурсного отбора, порядок подведения итогов и награждения победителей.

1.2. В Конкурсе принимают участие воспитанники Центра «Жемчужина» за один-два года до выхода из учреждения; выпускники МКУ Центр «Жемчужина», в том числе с признаками дезадаптации, в первые два года самостоятельной жизни; дети подросткового возраста в первый год жизни в замещающих семьях, находящихся на сопровождении в МКУ Центр «Жемчужина», принимающие участие в работе виртуального кабинета профориентации в рамках реализации Регионального комплекса мер.

## **2. Цели и задачи конкурса**

2.1. Цель конкурса: развитие интереса к изучению различных профессий посредством информационных технологий и медиаторчества, содействие профессиональному самоопределению.

2.2. Задачи:

- актуализировать профессиональное самоопределение;
- содействовать развитию ИКТ-компетентностей участников Регионального комплекса мер, формированию навыков работы с программами компьютерной графики и анимации;
- развивать творческие способности, навыки самопрезентации и коммуникативной культуры;
- совершенствовать систему профессиональной ориентации через пополнение банка мультимедийных презентаций о профессиях.

### **3. Участники конкурса**

Воспитанники Центра «Жемчужина» за один-два года до выхода из учреждения; выпускники МКУ Центр «Жемчужина», в том числе с признаками дезадаптации, в первые два года самостоятельной жизни; дети подросткового возраста в первый год жизни в замещающих семьях, находящихся на сопровождении в МКУ Центр «Жемчужина», принимающие участие в работе виртуального кабинета профориентации в рамках реализации Регионального комплекса мер.

### **4. Условия проведения конкурса**

4.1. Для участия в Конкурсе принимаются презентации, выполненные в формате Microsoft Office Power Point 2003, Microsoft Office Power Point 2007 или Microsoft Office Power Point 2010, соответствующие тематике конкурса.

Электронная презентация должна включать в себя материал, раскрывающий особенности представляемой профессии:

- информация о профессии, содержании труда;
- информация о востребованности данной профессии на рынке труда;
- профессионально важные качества;
- информация об учебных заведениях, в которых можно получить представляемую профессию;
- дополнительная информация, раскрывающая особенности профессии.

4.2. Требования к оформлению презентации:

4.2.1. На титульном слайде должно быть указано учреждение, название работы, фамилия, имя автора, фамилия, имя, отчество руководителя.

4.2.2. Должен быть выдержан единый стиль оформления, эстетика внешнего вида презентации.

4.2.3. Использовать выразительные средства представления информации (рисунки, фото, анимации и т.д.) в соответствии с темой презентации.

4.2.4. Желательно использование музыки, песен о профессии, видеофрагментов (приветствуются видеоролики, снятые самостоятельно).

4.2.5. Целесообразно использовать анимацию.

4.2.6. Объем работы не более 15-17 слайдов.

4.2.7. На конкурс принимаются как одиночные работы, так и коллективные, созданные автором или творческим коллективом.

4.2.8. На конкурс не принимаются работы, не соответствующие тематике, оскорбляющие достоинство и чувства других людей.

Участие в Конкурсе означает согласие автора на использование его работ с указанием имени автора работы.

Конкурсные материалы (презентации) в электронном виде присылаются на электронную почту по адресу [ims-metod@yandex.ru](mailto:ims-metod@yandex.ru) или могут быть переданы на диске DVD-R(DVD-RW) или на USB-флеш-накопителе в информационно-методическую службу МКУ Центр «Жемчужина».

## **5. Сроки и место проведения**

Конкурс проводится в МКУ Центр «Жемчужина» в период с 25.11.2019 по 13.12.2019г. Работы принимаются в период с 8 по 10 декабря 2019 года.

Конкурс проводится по следующим этапам:

25.11.2019 по 07.12.2019 – подготовка работ;

08.12.2019–10.12.2019 – прием работ;

11.12.2019–12.12.2019 – подведение итогов, определение победителей;

13.12.2019 – объявление и награждение победителей.

Победители Конкурса распределяются на три призовых места, в соответствии с решением экспертной комиссии. Победители награждаются дипломами.

Информация об итогах конкурса и работы-победители Конкурса (1, 2, 3 места) будут опубликованы на сайте МКУ Центр «Жемчужина».

При оценке работ будет учитываться их соответствие следующим критериям:

- информационная ценность презентации;

- качество и эстетика оформления;
- оригинальность, творческий подход к подаче материала;
- выразительные средства: наличие звукового сопровождения, видеоэффекты;
- общее эмоциональное восприятие.

## **6. Состав экспертной комиссии:**

**Председатель:** Молчанова Е.П. — директор МКУ Центр «Жемчужина».

### **Члены комиссии:**

Малеванная О.Л. - зам. директора МКУ Центр «Жемчужина»,

Вальгер М.А. – начальник информационно-методической службы МКУ Центр «Жемчужина»,

Егорова Т.В. – педагог дополнительного образования,

Сердюкова И.А. – инструктор по труду.

## **7. Награждение победителей**

Награждение победителей Конкурса состоится 13 декабря 2019 года в актовом зале МКУ Центр «Жемчужина».

## **Положение о фотоконкурсе «Профессия в кадре» в рамках Регионального комплекса мер**

### **1. Основные положения**

1.1. Настоящее Положение определяет порядок организации и проведения фотоконкурса «Профессия в кадре» в рамках Регионального комплекса мер (далее Фотоконкурс), сроки проведения и процедуру конкурсного отбора, порядок подведения итогов и награждения победителей.

1.2. В Фотоконкурсе принимают участие воспитанники Центра «Жемчужина» за один-два года до выхода из учреждения;

выпускники МКУ Центр «Жемчужина», в том числе с признаками дезадаптации, в первые два года самостоятельной жизни; дети подросткового возраста в первый год жизни в замещающих семьях, находящиеся на сопровождении в МКУ Центр «Жемчужина», принимающие участие в работе эко-мастерской «Сити-ферма» в рамках реализации Регионального комплекса мер.

1.3. Фотоконкурс ориентирован на выявление лучших работ детей, принимающих участие в мероприятиях, реализуемых в рамках Регионального комплекса мер, способных творчески отобразить людей, занимающихся трудовой и профессиональной деятельностью.

## **2. Цели и задачи конкурса**

2.1. Цель конкурса: формирование ценностного творческого отношения к труду и профессиональной деятельности человека.

2.2. Задачи:

- развивать творческие способности детей через эстетическое видение и отражении трудовых реалий, умение передавать с помощью фотографического изображения окружающую действительность;
- стимулировать интерес к профессиональной и трудовой деятельности;
- создавать положительный имидж профессий, связанных с работой с природой;
- актуализировать профессиональные интересы и предпочтения детей, мотивировать их профессиональное самоопределение.

## **3. Участники конкурса**

Воспитанники Центра «Жемчужина» за один-два года до выхода из учреждения; выпускники МКУ Центр «Жемчужина», в



том числе с признаками дезадаптации, в первые два года самостоятельной жизни; дети подросткового возраста в первый год жизни в замещающих семьях, находящихся на сопровождении в МКУ Центр «Жемчужина», принимающие участие в работе эко-мастерской «Сити-ферма» в рамках реализации Регионального комплекса мер.

#### **4. Условия проведения Фотоконкурса**

Для участия в Фотоконкурсе принимаются авторские фотографии любого жанра (портрет, автопортрет, сюжетное фото, репортажная фотография и др.) по тематике «Профессия в кадре». Фотография сюжетно должна быть связана с любым проявлением трудовой и профессиональной деятельности в рамках работы эко-мастерской «Сити-ферма».

На конкурс принимаются цветные или черно-белые фотографии хорошего качества, размером 21 x 29 см. (формат А4) в отпечатанном виде и обязательно в электронном виде (формат фотографии JPEG; размеры: для горизонтальных работ не менее 1700 пикселей по горизонтали; для вертикальных – не менее 1700 пикселей по вертикали, размером не более 5 МБ) для размещения на сайте.

На бумажной фотографии в правом нижнем углу на приклеенной к фотографии бирке размещается информация: название работы, Ф.И. автора, его возраст (шрифт Times New Roman, 14). В электронном виде фотографии в названии файла указывается название фото и автор.

От каждого участника принимается не более 5 работ.

Работы, не соответствующие заявленным требованиям, к участию в конкурсе не принимаются и не рассматриваются.

Участие в Фотоконкурсе означает согласие автора на использование его работ с указанием имени автора работы.

Фотографии, присланные на Фотоконкурс, могут быть отклонены от участия в Фотоконкурсе в следующих случаях:

- фотографии не соответствуют тематике конкурса;
- фотографии не отображают работу мастерских в рамках проекта.

## **5. Сроки и место проведения**

Конкурс проводится в МКУ Центр «Жемчужина» в период с 16.09.2019 по 24.10.2019г. Работы принимаются в период с 16 по 18 октября 2019 года.

Фотоконкурс проводится по следующим этапам:

16.09.2019 по 13.10.2019 – подготовка работ;

16.10.2019–18.10.2019 – прием работ;

21.10.2019–23.10.2019 – подведение итогов, определение победителей;

24.10.2019 – объявление и награждение победителей.

Победители Фотоконкурса распределяются на три призовых места, в соответствии с решением экспертной комиссии. Победители награждаются дипломами и памятным подарками.

Работы-победители Фотоконкурса (1, 2, 3 места) будут опубликованы на сайте МКУ Центр «Жемчужина». При оценке работ будет учитываться их соответствие следующим критериям:

- художественный уровень фотографии;
- технический уровень фотографии;
- композиционная целостность;
- доступность восприятия художественного замысла;

## **7. Состав экспертной комиссии:**

Председатель: Молчанова Е.П. — директор МКУ Центр «Жемчужина».

Члены комиссии:

Малеванная О.Л. - зам. директора МКУ Центр «Жемчужина»,

Вальгер М.А. – начальник информационно-методической службы МКУ Центр «Жемчужина»,

Егорова Т.В. – педагог дополнительного образования,

Сердюкова И.А. – инструктор по труду.

## **8. Награждение победителей**

Награждение победителей Фотоконкурса состоится 24 октября 2019 года в актовом зале МКУ Центр «Жемчужина».

## **Положение**

**о соревновании по военно-прикладным видам спорта для допризывной молодежи среди воспитанников учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в рамках Регионального комплекса мер**

### **1. Основные положения**

Соревнования по военно-прикладным видам спорта для допризывной молодежи среди воспитанников учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, проводятся в рамках Регионального комплекса мер

Цель Создание условий для формирования готовности допризывной молодежи к защите Отечества.

Задачи:

- формирование гражданского сознания и воспитание патриотических чувств у подрастающего поколения;
- формирование интереса и позитивного отношения к службе в рядах военных сил Российской Федерации;
- пропаганда здорового образа жизни среди допризывной молодежи.

### **2. Время и место проведения**

Соревнования проводятся 20 сентября 2019 года на уличной спортивной площадке МКУ Центр «Жемчужина» (ул. Ватутина, 30). Начало соревнований в 11.00.

### **3. Участники соревнований**

К участию в соревнованиях допускаются команды воспитанников учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, не старше 2001 года рождения. Состав команды не менее 6 человек. Участники должны иметь единую спортивную форму и аншлаг с названием представляемого учреждения.

### **4. Программа соревнований**

- Бег 100 метров – 2 чел.;
- «Силовое пятиборье» - 6 чел.
- Метание гранаты – 2 чел.,
- «Рукоход» - 6 чел.;
- Комбинированная эстафета – 6 чел.

## **5. Условия проведения соревнований**

5.1. Бег 100 м. Участвуют 2 человека. Подведение итогов: первенство лично-командное. По команде судьи участники преодолевают 100 метровую дистанцию. Бег выполняется с низкого или высокого старта. Побеждает участник, показавший наименьшее время. Побеждает команда с наименьшей суммой времени прохождения дистанции.

5.2. «Силовое пятиборье». Участвуют 6 человек. Подведение итогов: первенство лично-командное.

А) Поднимание туловища из положения лежа на спине. Участвуют 2 человека. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 сек., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. При выполнении упражнения один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Попытка не засчитывается в случае следующих ошибок: 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты «из замка»; 4) смещение таза;

Б) Подъем переворотом на брусьях. Участвует 1 человек. Подъем переворотом выполняется подтягиванием из виса хватом сверху с расстоянием на ширине плеч, подниманием ног и переворотом корпуса через перекладину. Засчитывается количество раз.

В) Жим гири 16 кг. Участвует 1 человек. Упражнение рывок выполняется одной гирей. Обязательное выпрямление ног и рук в верхнем положении и видимая остановка (фиксация). После этого происходит счет судьи. Разрешается только 1 перехват руки, при этом спортсмен сам решает с какой руки начинать. Запрещается ставить гирю на пол и скидывать гирю на грудь или на плечо. Если гиря коснулась пола, то происходит команда «стоп» от судьи, не считая чирканья. Запрещается поднимать свободную руку выше уровня головы и касаться свободной рукой корпуса и всячески помогать движению гири. Результат подводится по количеству засчитанных рывков.

Г) Подтягивание на перекладине. Участвует 1 человек. Подтягивание выполняется из ИП: вис хватом сверху (ладони смотрят наружу), кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5с. продолжает выполнение упражнения. По окончании упражнения соскок выполняется под перекладину. Ошибки (попытка не засчитывается): 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5с. ИП; 4) поочередное сгибание рук. При паузе между подтягиваниями более 30 с. выполнение упражнения прекращается. Судья объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением продолжения выполнения упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения судья вместо очередного счета командует «Не считать!». Результат подводится по количеству подтягиваний.

Д) Подъем ног, согнутых в коленях, в висте на перекладине. Участвует 1 человек. Упражнение выполняется из ИП: вис хватом сверху (ладони смотрят наружу), кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе. Участник подтягивается согнутые в коленях ноги до угла в 90° и, зафиксировав на 0,5с., опускает их в ИП. Считается количество подтягиваний. Судья объявляет счет каждого законченного движения. По окончании упражнения соскок выполняется под перекладину.

Ошибки (попытка не засчитывается): 1) угол поднятия ног больше, чем 90%; 2) отсутствие фиксации на 0,5с. ИП. При паузе между подтягиваниями более 30 с. выполнение упражнения прекращается.

5.3. Метание гранат на точность. Участвуют 2 человека. Подведение итогов: первенство командное. Метание гранат производится с разбега (от линии старта) из-за парашюта (примерная высота - 1м), любым способом. Гранаты размещаются на верхней части парашюта. Метание гранат производится в круг с двумя концентрическими зонами (внутренняя – диаметром 2м, внешняя – диаметром 4м). В центре круга устанавливается флажок высотой 20см. Круг расположен на расстоянии 25м. Для выполнения упражнения участнику выдается 3 гранаты. Время для метания – 1 мин. Метание гранаты производится только по сигналу судьи и только после команд: Судья: «Готов?». Участник отвечает: «Готов!». Началом и окончанием времени метания служит сигнал свистком. Очки за попадание в круги начисляются следующим образом: внутренняя зона – 8 баллов, внешняя зона – 4 балла. Бросок, произведенный раньше времени или после окончания метания, засчитывается как промах. Граната, попавшая на границу внутренней или внешней зоны круга, засчитывается в пользу участника. Лучшей считается команда, набравшая наибольшее количество баллов.

5.4. «Рукоход». Участвуют 6 человек. Подведение итогов: первенство командное. Участники должны преодолеть заданное расстояние, перехватываясь за каждую последующую перекладину рукой. Этап считается пройденным, когда коснулся рукой последней перекладины. Штрафы: падение – 3б., двое на этапе – 1б.

5.5. Комбинированная эстафета. Участвуют 6 человек. Подведение итогов: первенство командное. Участники передают эстафету следующему участнику, на линии «Старт» - «Финиш» выполнив задание на своём этапе.

I этап – бег 30м. к месту размещения площадки для метания гранаты, метание гранаты, возвращение на исходную позицию (1 чел.). Участник, по команде судьи, выдвигается с автоматом на

огневой рубеж, осуществляет метание гранаты и возвращается к линии «Старт» - «Финиш».

II этап – переноска пострадавшего (3 чел.) до импровизированного «медпункта», возвращение на исходную позицию. Два участника укладывают на носилки условно раненого (член команды), доставляют его до импровизированного «медпункта» и возвращаются к линии «Старт» - «Финиш». При движении по горизонтальной поверхности пострадавший должен лежать головой вперед.

III этап – транспортировка ящика с «боеприпасами», возвращение на исходную позицию (1 чел.). Участник доставляет на огневой рубеж ящик с боеприпасами (ящик весом 12 кг.) и возвращается к линии «Старт» - «Финиш».

IV этап – полоса препятствий, мина, возвращение на исходную позицию (1 чел.). Участник, двигаясь к месту с боеприпасами, преодолевает три препятствия (проползая под спортивными барьерами), берет мину и бегом возвращается к линии «Старт» - «Финиш».

Время в эстафете фиксируется при старте участника первого этапа и останавливается после пересечения линии «Старт» - «Финиш» последним участником эстафеты. Лучшей считается команда, показавшая наименьшее время. Примечание. Для предупреждения травматизма руководителям команд необходимо:

1. Перед началом выполнения упражнений уделить особое внимание разминке, которая повышает состояние функциональных систем организма.
2. Применять правильную технику выполнения заданий, не выполнять действий, связанных с риском для здоровья.
3. Если возникают болевые или другие неприятные ощущения, необходимо срочно остановить выполнение упражнения.

### **6. Порядок определения победителей**

Победитель в командном первенстве определяется по наименьшему количеству очков, набранных командой. Очки начисляются следующим образом: 1 место – 1 очко, 2 место – 2 очка, 3 место – 3 очков, 4 место – 4 очков и т.д. В случае равенства результатов у двух и более команд, преимущество имеет команда, имеющая наибольшее количество 1-ых мест, далее 2-ых мест и т.д.

## 7. Награждение

Команды, занявшие призовые места в общем зачете, награждаются грамотами.

## 8. Порядок и сроки подачи заявок

Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются до 18 сентября 2019 года в МКУ Центр «Жемчужина» в электронном виде на E-mail: [ims-metod@yandex.ru](mailto:ims-metod@yandex.ru). Печатный вариант заявки, заверенный директором учреждения с медицинским допуском участников к соревнованиям, необходимо предоставить на соревнования.

В заявке указать, в каком виде соревнований участвует участник (бег, метание гранаты, подтягивание и т.д.).

## Приложение 1

### ЗАЯВКА

---

учреждение

на участие в соревнованиях по военно-прикладным видам спорта для допризывной молодежи среди воспитанников учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в рамках Регионального комплекса мер

№ п/п	Ф.И. (полностью)	Вид соревнований	Дата рождения	Допуск врача
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				



Руководитель команды (ответственный за подготовку команды)

\_\_\_\_\_Ф.И

\_\_\_\_\_ .О. полностью, должность

Директор: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / подпись  
расшифровка

## Приложение 2

### СПРАВКА

Настоящей справкой удостоверяется, что со всеми  
нижеперечисленными членами команды

\_\_\_\_\_  
(название ОУ)

направленными на Соревнования, проведен инструктаж по  
следующим темам:

1. Правила поведения во время Соревнования;
2. Меры безопасности во время движения в транспорте и пешим порядком к месту соревнований;
3. Меры безопасности во время соревнований, противопожарная безопасность.

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Личная подпись членов команды

Инструктаж проведен \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. полностью, должность)

Подпись лица, проводившего инструктаж: \_\_\_\_\_

Дата

Печать

Подпись директора учреждения \_\_\_\_\_

**Положение  
о соревнованиях «Допризывник – 2019» среди  
воспитанников учреждений для детей-сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей, в рамках  
Регионального комплекса мер**

**1. Общие положения.**

Соревнования «Допризывник – 2019» среди воспитанников учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, (далее Соревнования) проводятся МКУ Центр «Жемчужина» в рамках Регионального комплекса мер.

Цели и задачи соревнований:

- привлечение воспитанников учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к активным занятиям военно-прикладными видами спорта;
- формирование у воспитанников учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, мотивации к службе в рядах российских вооруженных сил;
- совершенствование физической подготовки детей;
- пропаганда здорового образа жизни.

**2. Сроки и место проведения Соревнований.**

Соревнования проводятся 6 июня 2019 года. Место проведения – Муниципальное казенное учреждение города Новосибирска «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Жемчужина», расположенный по адресу: г. Новосибирск, ул. Ватутина, 30.

### **3. Участники конкурса.**

Участниками соревнований являются воспитанники учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

От каждого учреждения в соревнованиях принимает участие команда, состоящая из 7 человек в возрасте 14-18 лет. Для участия в спортивных этапах – команда должна иметь однообразную форму одежды.

### **4. Условия проведения соревнований.**

Соревнования проводятся в шесть этапов: с 1,2,4,5 – личнокомандные, в них принимают участие по несколько человек от команды, 3 и 6-ый – командные, участвует вся команда.

Жеребьевка состоится после регистрации всех команд.

**1 этап – поднятие гири** (капитаны, рывок 16кг.).

Количество баллов засчитывается по количеству рывков (полного поднятия гири на выпрямленную руку);

**2 этап - поднимание туловища из положения лежа.**

Выполняют все юноши. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается только количество правильно выполненных подниманий туловища. Повторение считается не выполненным в случае: отсутствует касание локтями бедер (коленей), отсутствует касание лопатками мата, пальцы разомкнуты «из замка», смещение таза.

**3 этап – «рукоход».**

Выполняют все юноши. При прохождении рукохода участник производит передвижение по снаряду путем коротких перехватов (захват одной рукой первой перекладины, подтягивание, зависание на согнутой руке, перехват второй рукой следующей перекладины), а на последней перекладине производит подтягивание. Балловое оценивание производится по следующим

критериям: пройти рукоход от начала до конца – «Зачёт» + 1 очко за 1 прохождение (+ 6 очков), не прошёл (– 1 очко).

#### **4 этап - «челночный бег» (Приложение 2).**

Состав команды 3 человека. По команде судьи «На старт!» участники встают на линию старта, не заступая линии, принимают позицию высокого старта. По команде «Марш!» участники стартуют, бегут до линии 3м, касаются линии рукой, возвращаются к стартовой линии, бегут до линии 6 м, возвращаются до линии старта, касаясь рукой линии, бегут до линии 9 м, касаются рукой линию, возвращаются, пробегая линию старта.

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции и начисленного штрафа. Штрафная секунда добавляется участнику, не коснувшегося рукой линию.

#### **5 этап – комбинированное силовое упражнение на перекладине.**

Выполняют все юноши. Вис хватом сверху; выполнить в любой последовательности подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом и подъем (выход) силой; во второй и последующих сериях сохранить начатую очередность выполняемых упражнений. Положение вися и упора фиксируются; при подтягивании подбородок - выше перекладины; при поднимании ноги касаются грифа снаряда. Разрешается сгибание и разведение ног, отклонение тела от неподвижного положения, выполнение махом и рывком. Оценка производится по количеству выполненных полных циклов(серий). Нормативы: 1 раз - «3», 2 раза - «4», 3 раза - «5».

Подведение итогов: первенство - лично-командное; результаты, показанные участниками, переводятся в баллы в соответствии с нормативами. При невыполнении норматива участник получает «0» баллов, при перевыполнении участники получают дополнительный балл за каждый цикл(серию), выполненные сверх норматива, оцениваемого «5» баллами.

#### **6 этап – «строевая подготовка».**

а) Проверка внешнего вида участников соревнований:

- одежда однообразная, поглаженная;
- аккуратная короткая прическа;
- исправная чистая обувь;

б) Работа командира отделения (методика): выход из строя и доклад командира о готовности подразделения к участию в соревновании по строевой подготовке; правильность и точность подачи команд командиром.

Проверка одиночной строевой выучки (1-2 человека):

в) - выход из строя;

- строевая стойка;

- постановка в строй;

г) - движение строевым шагом;

д) - повороты на месте;

- повороты в движении;

е) - выполнение воинского приветствия в движении;

- подход к начальнику.

При выполнении пунктов а-е команды подает командир отделения.

ж) Проверка слаженности подразделения:

- перестроение из походного строя в развернутый;

- перестроение из одной шеренги в две и наоборот;

- повороты на месте, выполнение воинского приветствия.

При выполнении пункта ж команды подает судья соревнования.

Подразделения оцениваются по четырех бальной системе. Общая оценка складывается из суммы баллов по каждому пункту проверки.

«отлично» - 5 баллов;

«хорошо» - 4 балла;

«удовлетворительно» - 3 балла;

«неудовлетворительно» - 2 балла.

## **5. Подведение итогов и награждение победителей.**

Итоги подводят по каждому этапу соревнований. Победители и призёры в отдельных видах в личном и командном зачёте награждаются грамотами и дипломами. Командное первенство определяется по наибольшей сумме, набранной всеми участниками по всему комплексу упражнений многоборья.

## **6. Порядок и сроки подачи заявок**

Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются до 3 июня 2019 года в МКУ Центр «Жемчужина» в

электронном виде на E-mail: [ims-metod@yandex.ru](mailto:ims-metod@yandex.ru). Печатный вариант заявки, заверенный директором учреждения с медицинским допуском участников к соревнованиям, необходимо предоставить на соревнования.

## Приложение 1

### ЗАЯВКА

---

учреждение  
на участие в соревнованиях «Допризывник – 2019» среди воспитанников учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, в рамках Регионального комплекса мер

№ п/п	Ф.И. (полностью)	Дата рождения	Допуск врача
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Руководитель команды (ответственный за подготовку команды)

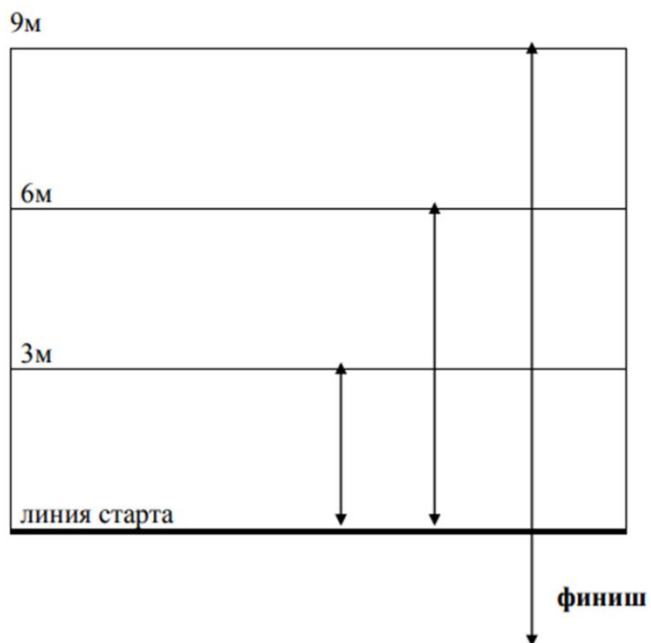
---

Ф.И.О. полностью, должность

Директор: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
подпись расшифровка

## Приложение 2

Схема выполнения упражнения по челночному бегу



## Интернет-ресурсы по профориентации

<http://proforientaciya.org.ua/> (Тесты по профессиям, описание профессий, статьи (типичные ошибки при выборе профессии), игры по профориентации, цели жизни, как выбрать профессию);

<http://festival.1september.ru/articles/410865/> (Общероссийский проект: «Школа цифрового века». Предметно-методические материалы каждому учителю. Урок-игра по профориентации «Я и мир профессий»);

<http://azps.ru/porientation/index.html> (Описание профессий, разные статьи по профориентации, технологии по профориентации, профориентационные игры);

<http://www.pedlib.ru/Books/1/0291/index.shtml> (Педагогическая библиотека. Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы));

<http://www.moeobrazovanie.ru/profeccions.htm> (Как выбрать профессию? Статьи по теме: Выбор профессии);

[http://www.moeobrazovanie.ru/progr\\_pro.html](http://www.moeobrazovanie.ru/progr_pro.html) (Современные программы по профориентации);

[http://liderlic22.ho.ua/html/Psih\\_prof\\_igry.html](http://liderlic22.ho.ua/html/Psih_prof_igry.html) (Профориентация: игры, тренинги);

<http://testoteka.narod.ru/prof/0.html> (Методики для профотбора и профориентации);

<http://psihologschool.ucoz.ru/publ/60> (Ошибки при выборе профессии, что влияет на выбор профессии);

<http://psihologschool.ucoz.ru/publ/61-1-0-118>  
(Профориентационные игры);

<http://muk.lbt> (Профориентация в школе. Полезные ссылки);



[http://www.metodkabi.net.ru/index.php?id=sl\\_po#ur](http://www.metodkabi.net.ru/index.php?id=sl_po#ur)(Словарь основных понятий профориентации);

<http://www.vde.infobus.ru/dictionary.html>

[http://naviobraz.tsu.ru/slov\\_prd.htm](http://naviobraz.tsu.ru/slov_prd.htm)

<http://www.estrabota.ru/index.phtml?go=slovhttp://job.informika.ru/smi/jfy59.htm>

<http://www.zarplata.ru/> (Толковые словари новых профессий: статьи, описания, рассказы о профессиях, не так давно появившихся на рынке труда; краткий толковый словарь иноязычных названий профессий и специальностей);

[http://www.job-today.ru/issue/st29\\_03.htm](http://www.job-today.ru/issue/st29_03.htm)

<http://www.vakansii.com.ua/showArticleNames.html?id=24> (Статьи: подробные описания, рассказы и профессиограммы - о популярных (востребованных) профессиях);

<http://www.ht.ru/prof> (сайт Центра тестирования и развития «Гуманитарные технологии» на базе факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова, где можно найти полезную информацию о профессиях и образовательных выставках, пройти краткий профориентационный тест, получить ответ специалиста на форумах. На сайте содержится много тематических статей по вопросам выбора профессии. Можно познакомиться с рассказами опытных психологов-консультантов о том, что влияет на выбор профессии, какие типичные ошибки совершают молодые люди. Приводится описание большого количества профессий, которые по различным рейтингам являются наиболее востребованными на современном рынке труда);

<http://www.acareer.ru> (Сайт, на котором содержится большой банк описания профессий, информация о ВУЗах и особенностях поступления. Можно принять участие в форуме по обсуждению общих вопросов профориентации и поступления);

[www.proforientator.ru](http://www.proforientator.ru) (Центр Тестирования и Развития при МГУ «Гуманитарные технологии»);

[www.edunews.ru](http://www.edunews.ru) (Портал для абитуриентов);

[www.profguide.ru](http://www.profguide.ru) (Гид по профессиям, тест по профориентации);

[www.rhr.ru](http://www.rhr.ru) (Человеческие ресурсы, анализ рынка труда);

[www.vse-professii.ru](http://www.vse-professii.ru) – (Справочник профессий);

[proekt-pro.ru/program/tests](http://proekt-pro.ru/program/tests) (Тестирование по профориентации);  
[www.profivbor.ru](http://www.profivbor.ru) (Помощь в профессиональном самоопределении);  
[prof.labor.ru](http://prof.labor.ru) (Банк профессиограмм);  
[www.234555.ru/publ/4-1-0-200](http://www.234555.ru/publ/4-1-0-200) (Правовая азбука для молодежи в вопросах и ответах);  
[embit.ru](http://embit.ru) (Электронная биржа труда для молодёжи);  
[znanie.info/portal/ec-company.html](http://znanie.info/portal/ec-company.html) (Построение карьеры);  
[futurejob.ru](http://futurejob.ru) (Интерактивный выбор профессии);

<http://www.ht.ru/prof/> (Сайт Центра тестирования МГУ «Гуманитарные технологии». Рекомендации учащимся по выбору профессии и учебного заведения. Информация о школах и ВУЗах. Различные справочные материалы, рекомендации по выбору профессии, а также он-лайн тестирование по подбору профессии);

<http://atpspb.narod.ru/tests.html> (Доступная для скачивания удобная и полная программа работы с профессиограммами. Профессиограмма – это подробное описание профессии и качеств, которых она требует от человека);

<http://www.find-job.ru/> (На сайте размещены описания самых разных профессий, различные рекомендации, тесты и справочные материалы по выбору профессии);

<http://www.job.km.ru> (Работа и карьера: каталог вакансий, поиск сотрудников, составление резюме, новости рынка труда, советы юристов и психологов);

<http://www.abiturcenter.ru> (Центр довузовского образования. Портал для абитуриентов. Справочник абитуриента. Интерактивное тестирование абитуриентов и старшеклассников);

<http://www.ege.edu.ru> (Портал информационной поддержки ЕГЭ);

<http://www.abiturient.krasu.ru> (Справочная система «Экспресс-абитуриент». Новости образования, справочник вузов, примеры

тестовых испытаний, программы экзаменов, нормативные документы);

<http://www.ed.vseved.ru> (Справочно-поисковая система "Образование в России". Рейтинг учебных заведений);

<http://www.education.web-ring.ru/materials> (Каталог сайтов «Обучение и образование». Тесты Online);

<http://testonline.webservis.ru> (Тесты Online);

[http:// www.pages.ru/5015.html](http://www.pages.ru/5015.html) (Образовательные учреждения в России и за рубежом, языковые курсы);

<http://www.uceba.ru/prof/> (Портал «Учеба.ру», раздел «Профессии». Содержит описание более 600 наиболее востребованных профессий, рассортированных по сфере деятельности. Портал содержит также схемы (профессиограммы) с подробным описанием возможностей карьерного роста, требований к личным качествам и образованию и т.д.);

<http://www.e-xecutive.ru/career/trades/> (Справочник профессий на сайте E-xecutive. В справочнике содержатся общие описания профессий и специфические описания позиций для таких областей профессиональной деятельности, как «Право», «Информационные технологии», «Производство», «Финансы», «Реклама и PR», «Клиентские отношения», «Администрирование», «Работа с персоналом», «Маркетинг и продажи», «Research& Development»).

<http://atlas100.ru/> (Атлас новых профессий).

<https://worldskills.ru/> (Сайт молодежного движения «Молодые профессионалы» международной организации WORLDSKILLS INTERNATIONAL).

## Интернет - ресурсы для организации виртуальных экскурсий:

<http://www.laminar.ru/ocompany/virt-tur/> (Миасский завод медицинского оборудования – панорамный фоторепортаж).

<https://czn.admtymen.ru/content/виртуальное%20путешествие%20в%20профессию> (В разделе «Виртуальное путешествие в профессию» профориентационного навигатора размещены видеofilьмы о профессиях, востребованных на развивающемся рынке труда Тюменской области (37 профессий) и видеосюжеты о высокотехнологичных производствах региона с участием персонала данных предприятий (5 предприятий), интервью с работниками предприятий).

<http://www.ferrum-n.ru/news/news651> (Виртуальная экскурсия в режиме фоторепортажа по новосибирскому офису группы компаний «Феррум» - г. Новосибирск, ул. Дукача, 10).

<http://www.nccp.ru/press/projects/15243/> (Виртуальный тур по Новосибирскому заводу химконцентратов: обзорная экскурсия по промплощадке и основным производствам НЗХК; заводской информационно-выставочный центр).

[https://rostselmash.com/company/3d\\_tour\\_production/](https://rostselmash.com/company/3d_tour_production/) (Виртуальная экскурсия компании «Ростсельмаш» в режиме 3D тура).

<https://zavodfoto.livejournal.com/1176385.html> (Виртуальная экскурсия по Молочному заводу ГК «Галактика» в Ленинградской области в режиме фоторепортажа).

<https://www.youtube.com/watch?v=k0DnkMLZhkM> (Экскурсия на производство компании «Радуга-Боттлерс» в г. Саратове в формате видеofilьма).

<https://www.youtube.com/watch?v=3ezDPaOHZqQ> (Видео-экскурсия на ОАО «Завод Металлоконструкций» г.Энгельс).

<https://www.youtube.com/watch?v=3qPw33tHVqY> (Видео-экскурсия по компании ОАО «Саратовгаз»).

<https://www.youtube.com/watch?v=e0QxT3yFdcw> (Видео-экскурсия на производство компании ООО «СТР-Турбогаз»).

<https://www.youtube.com/watch?v=QP3FuKPItHM> (Видео-экскурсия на производство компании ООО «Вид-С»).

[http://www.bikz.ru/about/virtualnyj\\_tur\\_po\\_zavodu/](http://www.bikz.ru/about/virtualnyj_tur_po_zavodu/) (Виртуальный тур в режиме 3D по производству ОАО «Бийский котельный завод»).

<http://www.kngf.org/about/a-virtual-tour-of-the-enterprise.php> (Виртуальная экскурсия по предприятию «Когалымнефтегеофизика» в режиме 3D тура).

[https://www.nspu.ru/multimedia/virtual\\_tour/](https://www.nspu.ru/multimedia/virtual_tour/) (Виртуальные 3D туры по НГПУ).

<https://nsuem.ru/3DT/> (3D Тур по НГУЭУ).

[http://sibupk.su/university/virtual\\_tur/](http://sibupk.su/university/virtual_tur/) (Виртуальный 3D тур по СибУПК).

[https://www.youtube.com/channel/UCY5\\_XH1JwlNwh4vbMaii-Ew](https://www.youtube.com/channel/UCY5_XH1JwlNwh4vbMaii-Ew)

(Видеофильм о Новосибирском колледже парикмахерского искусства).

### *Список использованной литературы:*

- 1.Бака М.М. Физическая и военно-прикладная подготовка допризывной молодежи. Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004.
- 2.Гордиевская Е. О, Старобина Е. М. Профессиональный выбор в процессе профессионального самоопределения детей-сирот: методические материалы для специалистов детских учреждений для детей-сирот. – Калининград: Изд-во РГУ им. И. Канта, 2009
- 3.Климов Е.А. Как выбирать профессию. М., 1991.
- 4.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Прикладная физическая подготовка. 10-11 классы. – М.: Владос пресс, 2003.Тамарская Н. В., Власова А. А. Подготовка выпускников детских учреждений для детей сирот к трудоустройству: учебно-методическое пособие к тренингу для специалистов детских учреждений для детей-сирот. — Калининград: Изд-во РГУ им. И. Канта, 2009. — 93 с.
- 5.Резапкина. Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно–методическое пособие для психологов и педагогов. — М.: Генезис, 2005.
- 6.Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии, или Путеводитель выпускника. М., 2005.
- 7.Рогов Е.И. Выбор профессии: становление профессионала. М., 2003.
- 8.Смирнов АТ, Васнев В.А. Основы военной службы. Учебное пособие. - М.: Дрофа, 2004
- 9.Сорокин Ю.К. Атлетическая подготовка допризывника. - М.: Советский спорт, 1990г.