

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ «ПЕРВЫЕ ШАГИ К ТУРИЗМУ»
ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
туристско-краеведческой направленности

Возраст учащихся: 8 -10 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 108

Педагог дополнительного образования:
Шнякин Владимир Александрович

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик дополнительной	
	Общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
	1.1.Пояснительная записка:.....	3
	Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей	
	программы.....	4
	Уровни усвоения программы.....	4
	Актуальность программы.....	4
	Отличительные особенности программы.....	5
	Адресат программы.....	5
	Объем программы.....	6
	Срок освоения программы.....	6
	Формы обучения и организация образовательного процесса.....	6
	Режим занятий.....	6
	1. 2. Цель и задачи программы.....	7
	1.3.Содержание программы.....	8
	Учебный план	8
	Содержание учебного плана:.....	10
	1.4.Планируемые результаты.....	14
2.	Комплекс организационно-педагогических условий.....	15
	Календарный учебный график.....	15
	Условия реализации программы.....	25
	2.3.Формы аттестации/контроля.....	26
	2.4.Оценочные материалы.....	27
	2.5.Методические материалы.....	28
	2.6. Рабочая программа воспитания.....	35
3.	Список литературы.....	39
4.	Приложение.....	41
	Приложение 1 «Основы туристской подготовки».....	42
	Приложение 2 «Тесты для учащихся по разделам программы».....	46
	Приложение 3 «Диагностические методики определения достижения учащимися	
	планируемых результатов»	50
	Приложение 4 «Сформированность компонентов становления	
	ЗОЖ у учащихся».....	52
	Приложение 5 «Методика выявления коммуникативных	
	способностей у учащихся»	55
	Приложение 6 «Критерии оценки и обработки результатов	
	теоретических знаний учащихся».....	56
	Приложение 7 «Методика оценки и самооценки уровня сформированности	
	гражданской идентичности» (Байбородова Л.В.).....	61
	Приложение 8 Методика «Изучение самоконтроля в деятельности».....	64
	Приложение 9 Методика на определение индекса групповой	
	сплоченности К.Э. Сисора	66

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первые шаги к туризму», реализуемая муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)», составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 31 июля 2020г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 04.08.2023г. № 479-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021г. №3894-р (в редакции от 20 марта 2023г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Национальный проект «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242; «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Закон Оренбургской области от 06.09.2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области»;
- Постановление Правительства Оренбургской области от 29.12.2018 № 921-пп «Об утверждении государственной программы Оренбургской области «Развитие системы образования Оренбургской области»;
- «Положение о рабочей программе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУДО СДЮТЭ» (Протокол № 4 педагогического совета от 18.04.2023 г.).

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первые шаги к туризму» имеет туристско-краеведческую направленность. Нацелена на развитие познавательных, исследовательских навыков учащихся по изучению природы, истории, культуры родного края, укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание патриота своей Родины. Обеспечивает социальную адаптацию и помогает раскрыть дополнительные возможности для духовного, интеллектуального и физического развития учащихся, привить им любовь к родному краю, умение трудиться, организовывать быт в условиях природной среды.

Уровни освоения

Программа «Первые шаги к туризму» реализуется на начальном (стартовом) уровне как первый этап туристской подготовки учащихся младшего школьного возраста. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни, мотивации личности к познанию, а также на организацию их свободного времени.

Учащиеся, освоившие программу начального уровня, продолжают занятия на втором, а затем и третьем этапе по программам «Эверест-56. Базовый уровень» и «Эверест-56. Профи», реализуемой на продвинутом уровне.

Актуальность программы обусловлена не только потребностями и интересами учащихся, их родителей, но и государственной политикой РФ. В «Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года» отмечено, что «приобщение детей к систематическим занятиям спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, обеспечить устойчивое развитие страны в ситуации усиливающейся глобальной конкуренции во всех сферах жизнедеятельности». К приоритетному направлению воспитания в образовании, отмеченному в «Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года», относится «формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; привитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика вредных привычек; формирование в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, развитие культуры здорового питания и трезвости». Активизировать познавательную деятельность, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически - важнейшие задачи современного образования.

Наиболее эффективной формой организации оздоровления детей и подростков является туризм. Туризм предполагает посильную физическую нагрузку учащихся, пребывание на свежем воздухе, что обязательно влечёт за собой физическое развитие детей и укрепление их здоровья, а навыки, которые учащиеся получают во время обучения, применяют на протяжении всей повседневной жизни.

Отличительные особенности программы.

В ходе разработки программы «Первые шаги к туризму» были проанализированы материалы дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

- «Туризм в начальной школе» М.В.Гордеевой, в которой уделяется большое внимание практической деятельности школьников исследованиям природы родного края (возраст детей 7-9 лет). В программу включены разделы: краеведение, мир природы, туризм, физическая подготовка, ориентирование, азбука безопасности;
- «Спортивный туризм» автора-составителя А.В.Бондаренко ПДО МАУДО «Станция детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов), предназначенная для учащихся более старшего возраста (11-16 лет). Она направлена на достижение спортивных результатов, что не позволяет вовлечь детей младшего возраста для занятий спортивным туризмом из-за сложности программы. Поэтому возникла потребность в написании для детей младшего возраста программы «Первые шаги к туризму», реализуемой в игровой форме.

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих в этой области заключается еще и в том, что в содержание включен раздел «Клубный день», включающий системно организованные познавательные, организационные и культурно-досуговые мероприятия, проводимые со всем составом спортивно-туристского клуба «К2». В мероприятиях принимают участие выпускники прошлых лет, родители учащихся, представители городского спасотряда МЧС.

Адресат программы.

Данная программа позволит обучать детей основам спортивного туризма с 8-10 лет. Группа учащихся формируется на постоянной, добровольной основе, независимо от пола из учащихся начальной школы. Рекомендуемый состав группы не менее 15 человек. Принимаются все желающие без предварительного тестирования и требований к уровню подготовки.

Программа учитывает возрастные и психологические особенности учащихся.

Младший школьный возраст современными учеными определяется как от 6 до 10 лет. Он наиболее глубоко и содержательно представлен в работах физиологов, педагогов и психологов: Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова, Л.И. Айдаровой и многих других.

В этом возрасте многое для ребенка меняется, мир вокруг становится сложнее. Меняется восприятие своего места в системе отношений. Меняются интересы, ценности ребенка, весь его уклад жизни, потому что с приходом ребёнка в школу, как писал Д.Б. Эльконин, происходит перестройка всей системы отношений ребёнка с действительностью, возникает новая структура этих отношений. Этот период связан с активной работой психики.

Социальная ситуация развития ребёнка, сложившаяся в начале младшего школьного возраста, требует особой деятельности, которая получила название учебной, и которая является ведущей в данном возрастном периоде. Принято считать, что это деятельность по усвоению знаний. Но эта характеристика недостаточна. В игре ребёнок тоже усваивает знания (дидактические игры, например).

В младшем школьном возрасте появляются важные психологические новообразования в познавательной сфере ребёнка. Память приобретает ярко выраженный познавательный характер, идёт интенсивное формирование приёмов

запоминания. Эмоциональные переживания приобретают более обобщённый характер. Усиливается роль и удельный вес словесно-логического, смыслового запоминания и развивается возможность сознательно управлять своей памятью и регулировать её проявления.

Учебная деятельность стимулирует, прежде всего, развитие психических процессов непосредственного познания окружающего мира - ощущений и восприятий. Наиболее существенные изменения можно наблюдать в области мышления, которое приобретает абстрактный и обобщённый характер, что даёт возможность делать первые обобщения, первые выводы, проводить первые аналогии, строить элементарные умозаключения. На этой основе у ребёнка постепенно начинают формироваться элементарные научные понятия.

У младших школьников закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности. Всё это решающим образом сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности. Развитие психической организации учащихся в целом на всех ее уровнях и в ее различных формах создает психологическую готовность к последующему периоду развития.

Объем программы.

Программа рассчитана на 108 часов, из расчета 3 часа в неделю на одну группу.

Срок освоения программы – 1 учебный год (36 учебных недель, 108 часов).

Формы обучения и организации образовательного процесса определяются содержанием программы. Занятия проводятся на русском языке в очной форме.

При реализации программы также могут использоваться и дистанционные образовательные технологии, электронное обучение (Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678), с учетом корректировки календарных учебных графиков.

Формами организации и проведения учебно-воспитательной и тренировочной работы является групповые занятия в классе, в спортивном зале, на стадионе, полигоне и в лесной зоне. Игровая форма обучения является основной. Большое значение придается развитию физических качеств учащихся. Используется дифференцированный подход к распределению нагрузки на занятиях. Экскурсии и походная практика как одна из форм обучения используется для привития бережного отношения к природе и изучению родного края.

В работе объединения совместно с учащимися могут участвовать их родители (законные представители).

Режим занятий.

<i>Год обучения</i>	<i>Продолжительность занятий</i>	<i>Периодичность в неделю</i>	<i>Кол-во часов в неделю</i>	<i>Количество часов в год</i>
<i>1 год обучения</i>	<i>1 час</i>	<i>3 раза</i>	<i>3 часа</i>	<i>108</i>

Продолжительность одного академического часа - 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – не менее 10 минут.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: развитие двигательной, функциональной и познавательной активности, укрепление и оздоровление организма учащихся в процессе туристско-краеведческой деятельности с элементами спортивного ориентирования.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитать у учащихся
 - бережное отношение к природе;
 - ответственность за свои поступки и грамотное поведение в природе и обществе;
 - межличностные дружеские отношения;
 - ценностное отношение к здоровому образу жизни;
 - формировать мотивацию к занятиям туристско-краеведческой деятельностью.

Развивающие:

- развивать у учащихся
 - физические качества, необходимые в повседневной жизни;
 - когнитивные качества личности: любознательность, эрудированность, пытливость, проницательность;
 - наблюдение и внимание;
 - сформировать умение планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации;
- создать условия для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Образовательные:

- обучить
 - туристско-краеведческим и экологическим навыкам;
 - основным правилам техники безопасности в городе, в лесу;
- сформировать
 - умения работать в спортивном зале, на скалодроме, с веревками, системами, компасом и картой;
- систему знаний по основам туризма, краеведения, физической культуры, ориентирования.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Наименование тем, разделов	Общее кол-во	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения во время занятий. Знакомство с программой.	1	1	-	Входная диагностика, наблюдение
1	Раздел 1. Основы туристской подготовки.	20	12	8	
1.1	Туристские путешествия. История развития туризма.	1	1		Опрос
1.2	Личное и групповое снаряжение.	2	1	1	Упражнение, игра
1.3	Организация туристского быта. Биваки.	2	1	1	Опрос, упражнение, игра
1.4	Костры. Типы и виды костров.	2	1	1	Беседа, упражнение, игра
1.5	Узлы. Виды узлов. Способы вязки.	3	1	2	Опрос, наблюдение
1.6	Питание в туристском походе.	2	1	1	Беседа, наблюдение, игра
1.7	Подготовка к походу, путешествию.	3	1	2	Опрос, наблюдение
1.8	Туристские должности в группе.	1	1	-	Беседа
1.9	Правила движения в походе.	2	2	-	Опрос
1.10	Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий.	2	2	-	Опрос Тестирование
2	Раздел 2. Топография и ориентирование.	10	6	4	
2.1	Понятие о карте.	1	1	-	Опрос, наблюдение
2.2	Условные знаки.	2	2	-	Опрос
2.3	Измерение расстояний	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.4	Компас.	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.5	Ориентирование по местным предметам.	3	1	2	Опрос, наблюдение. Тестирование
3	Раздел 3. Краеведение.	9	5	4	

3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	2	2	-	Опрос
3.2	Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев.	2	2	-	Опрос
3.3	Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.	2	1	1	Опрос, акция
3.4	Пешеходные экскурсии	3	-	3	Наблюдение, фото отчет
4	Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	6	4	2	
4.1	Личная гигиена туриста.	1	1	-	Опрос
4.2	Походная аптечка.	1	1	-	Опрос
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	2	1	1	Опрос, наблюдение
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего.	2	1	1	Опрос, наблюдение. Тестирование
5	Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.	8	4	4	
5.1	Краткие сведения о строении организма человека.	2	2	-	Опрос
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках.	2	2	-	Устный и письменный опрос. Тестирование.
5.3	Общая физическая подготовка.	4	-	4	Упражнения, игры
6	Раздел 6. Пешеходный туризм.	14	4	10	
6.1	Техника прохождения этапов пешеходного туризма 1-го класса.	8	2	6	Беседа, упражнения
6.2	Техника прохождения этапов пешеходного туризма 2-го класса.	4	1	3	Беседа, упражнения
6.3	Техника прохождения этапов пешеходного туризма 1-го класса, прохождение группой.	2	1	1	Беседа, упражнения
7	Раздел 7. Велосипедный туризм	14	5	9	
7.1	Дистанция на средствах передвижения «фигурное вождение».	8	3	5	Беседа, упражнения
7.2	Дистанция на средствах передвижения «триал».	6	2	4	Беседа, упражнения
8	Аттестация	2	-	2	Зачет
9	Клубный день	6	-	6	Фото отчет
10	Туристские походы	10	-	10	Поход, фото отчет
11	Соревнования	8	-	8	Соревнование
	ИТОГО:	108	41	67	

Содержание учебного плана

Содержание учебного плана

Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения во время занятий.

Теория. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в развитии познавательного, оздоровительного, воспитательного процесса, профессиональной ориентации, социальной адаптации. Техника безопасности. Правила поведения во время занятий.

Раздел 1. Основы туристской подготовки.

Тема 1.1. Туристские путешествия. История развития туризма.

Теория. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма.

Тема 1.2. Личное и групповое снаряжение.

Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу.

Практика. Ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Правила размещения предметов в рюкзаке. Укладка рюкзака. Работа со снаряжением, уход за ним. Игра «Собери рюкзак».

Тема 1.3. Организация туристского быта. Биваки.

Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Практика. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака), игра «Разбей лагерь».

Тема 1.4. Костры. Типы и виды костров.

Теория. Типы и виды костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком.

Практика. Игра «Сложи костер» («шалаи», «колодец», «таежный», «звезда»).

Тема 1.5. Узлы. Виды узлов. Способы вязки.

Теория. Ознакомление с видами узлов и их применением.

Практика. Вязка узлов (восьмерка, прямой, встречный, штык, стремя, булинь).

Тема 1.6. Питание в туристском походе.

Теория. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в однодневном походе.

Практика. Игра «Битва поваров».

Тема 1.7. Подготовка к походу, путешествию.

Теория. Этапы подготовки похода: цели и задачи похода, комплектование группы, организация группы (собрание, распределение обязанностей). Изучение района похода

(изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут). Выбор и разработка маршрута движения. Подготовка личного и группового снаряжения.

Практика. Разработка маршрута.

Тема 1.8. Туристские должности в группе.

Теория. Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к руководителю группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (зав.пит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе, культорг, физорг и т.д.

Тема 1.9. Правила движения в походе.

Теория. Инструктаж по безопасности. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий.

Тема 1.10. Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий.

Теория. Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населённом пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Раздел 2. Топография и ориентирование.

2.1. Понятие о карте.

Теория. Определение роли топографии и топографических карт, значение топокарт для туристов. Карты спортивного ориентирования и их отличие. Масштаб, виды масштабных карт. Определение сторон света, виды ориентиров. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Тема 2.2. Условные знаки.

Теория. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки и контурные знаки. Понятие о рельефе.

Тема 2.3. Измерение расстояния.

Теория. Понятие «горизонт» основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»). Определение азимута на ориентир.

Практика. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов, определение азимута с помощью компаса и транспортира.

Тема 2.4. Компас.

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Практика. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).

Тема 2.5. Ориентирование по местным предметам.

Теория. Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, её нахождение. Приближённое определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов.

Практика. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде.

Раздел 3. Краеведение.

Тема 3.1. Родной край, его природные особенности.

Теория. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озёра, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Тема 3.2. Туристские возможности края. Обзор краеведческих объектов, музеев.

Теория. Инструктаж по безопасности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи.

Тема 3.3. Общественно-полезная работа в походе, охрана природы и памятников культуры.

Теория. Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа, запись воспоминаний участников и очевидцев памятных событий.

Практика. Акция «Чистый памятник».

Тема 3.4 Пешеходные экскурсии.

Практика. Пешеходная экскурсия по историческому центру г. Оренбурга.

Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.

Тема 4.1. Личная гигиена туриста.

Теория. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 4.2. Походная аптечка.

Теория. Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. «Лесная аптека».

Тема 4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Теория. Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах (вывих, ушиб, закрытый перелом). Тепловой и солнечный удар, ожоги.

Практика. Способы очистки питьевой воды. Оказание первой помощи условному пострадавшему (определение видов травм, практическое оказание помощи).

Тема 4.4. Приемы транспортировки пострадавшего.

Теория. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества людей оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на верёвке, вдвоём на поперечных палках.

Практика. Изготовление носилок, волокуш, способы транспортировки пострадавшего.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка.

Тема 5.1. Краткие сведения о строении организма человека.

Теория. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен.

Тема 5.2. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировках.

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия.

Тема 5.3. Общая физическая подготовка.

Практика. Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. Прыжки в длину и высоту. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Гимнастические упражнения. Спортивные (в том числе народные) игры.

Раздел 6. Пешеходный туризм.

Тема 6.1 Техника прохождения этапов пешеходного туризма 1-го класса.

Теория. Знакомство с основными видами дистанций, снаряжением.

Практика. Подбор индивидуальных страховочных систем, отработка навыков работы со специальным снаряжением. Отработка приемов преодоления этапов пешеходных дистанций 1-го класса (лично, в связках, командная работа). Тактика прохождения этапов пешеходных дистанций 1-го класса. Соревнования в группе дисциплин «дистанции-пешеходные».

Тема 6.2 Техника прохождения этапов пешеходного туризма 2-го класса.

Теория. Знакомство с основными видами дистанций, снаряжением для прохождения этапов 2-го класса.

Практика. Подбор индивидуальных страховочных систем, отработка навыков работы со специальным снаряжением. Отработка приемов преодоления этапов пешеходных дистанций 2-го класса (лично). Тактика прохождения этапов пешеходных дистанций 2-го класса. Соревнования в группе дисциплин «дистанции-пешеходные».

Тема 6.3 Техника прохождения этапов пешеходного туризма 1-го класса, прохождение группой.

Теория. Знакомство с основными видами дистанций, снаряжением для прохождения этапов 1-го класса группой.

Практика. Подбор индивидуальных страховочных систем, отработка навыков работы со специальным снаряжением. Отработка приемов преодоления этапов пешеходных дистанций 1-го класса (группа). Тактика прохождения этапов пешеходных дистанций 1-го класса. Соревнования в группе дисциплин «дистанции-пешеходные».

Раздел 7. Велосипедный туризм.

Тема 7.1 Дистанция на средствах передвижения, фигурное вождение.

Теория. Велосипедный туризм. Регламент соревнований по велосипедному туризму. Дистанции соревнований. Требования к участникам и средствам передвижения. Техника безопасности на занятиях велотуризмом. Знакомство с этапами дистанций ФВВ 1-го класса. Требования к прохождению дистанций.

Практика. Отработка техники и тактики прохождения этапов дистанции ФВВ 1-го класса.

Тема 7.2 Дистанция на средствах передвижения, «триал».

Теория. Велосипедный туризм. Регламент соревнований по велосипедному туризму. Дистанции соревнований по триалу. Требования к участникам и средствам передвижения. Техника безопасности на занятиях велотуризмом. Знакомство с этапами дистанций триал 1-го класса. Требования к прохождению дистанций.

Практика. Отработка техники и тактики прохождения этапов дистанции триал 1-го класса.

Тема 8. Аттестация.

Практика. Аттестация. Зачет.

Тема 9. «Клубный день».

Практика. Проведение мероприятий: Квест-игра «Хочу в поход», Квест-игра «Тропа туриста». Праздник «День именинника». Посещение скалодрома «Ninja park».

Тема 10. Туристские походы.

Практика. Поход выходного дня в Зауральную рощу. Поход выходного дня в Сакмарский лес. Поход выходного дня на гору Гребени.

Тема 11. Соревнования.

Практика. Участие в городских соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию.

1.4. Планируемые результаты.

Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретут учащиеся по итогам освоения программы:

Личностные результаты:

В результате обучения по программе учащийся

- готов к выполнению разнообразной совместной деятельности, стремится к взаимопониманию и взаимопомощи;
- проявляет интерес к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ориентируется на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- сформированы волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициатива, ответственность, чувство товарищества и взаимовыручки;
- проявляет ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- проявляет активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- сформировано ценностное отношение к природе родного края.

Метапредметные результаты:

В результате обучения по программе учащийся

- устанавливает существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
 - выявляет причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
 - воспринимает и формулирует суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
 - развиты эмоционально-волевая сфера, когнитивные качества личности;
 - умеет выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
 - принимает цель совместной деятельности, коллективно строит действия по её достижению: распределяет роли, договаривается, обсуждает процесс и результат совместной работы;
- сформированы:
- мотивация к саморазвитию, социальной адаптации, самореализации, профессионального самоопределения посредством туристской деятельности.
 - мотивация к учебной деятельности, к занятиям туристско-краеведческой направленности.

Предметные результаты:

В результате обучения по программе учащийся:

знает:

- правила техники безопасности при работе со специальным снаряжением, выполнении технических этапов;
- основы техники и тактики пешеходного, велосипедного туризма;
- наиболее известные исторические и природные достопримечательности.

умеет:

- ориентироваться на местности;
- оказать первую помощь;
- применять навыки поведения и выживания в природной среде.

сформирован познавательный интерес к учебной деятельности, к занятиям туристско-краеведческой направленности.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Первые шаги к туризму»

Педагог:

Год обучения	Начало и окончание учебного года	Количество учебных дней в неделю	Продолжительность каникул	Количество учебных недель
1 год	04.09.2024г по 31.05.2025г.	3 дня по 1 час	Осенние с 26.10.24 по 04.11.24 Зимние с 30.12.24 по 10.01.25 Весенние с 22.03.25 по 28.03.25 Летние с 01.06.25 по 31.08.25	36

Во время каникул объединение работает по расписанию и в соответствии с планом мероприятий учреждения дополнительного образования.

№	Дата Проведения		Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Месяц	число						
1	Сентябрь	4	по расписанию	беседа	1	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения во время занятий. Знакомство с программой.	Учебный кабинет	Обсуждение
Раздел 1								
2	Сентябрь	5	по расписанию	беседа	1	Туристские путешествия. История развития туризма.	Учебный кабинет	Опрос
3	Сентябрь	7	по расписанию	беседа	1	Личное и групповое снаряжение.	Учебный кабинет	Опрос
4	Сентябрь	11	по расписанию	практическое занятие	1	Личное и групповое снаряжение.	Учебный кабинет	Игра
5	Сентябрь	12	по расписанию	беседа	1	Организация туристского быта. Биваки.	Учебный кабинет	Тестирование
6	Сентябрь	14	по расписанию	практическое занятие	1	Организация туристского быта. Биваки.	Стадион	Игра

7	Сентябрь	18	по расписанию	беседа	1	Костры. Типы и виды костров.	Учебный кабинет	Беседа
8	Сентябрь	19	по расписанию	практическое занятие	1	Костры. Типы и виды костров.	Стадион	Выполнение Упражнений
9	Сентябрь	21	по расписанию	беседа	1	Узлы. Виды узлов. Способы вязки.	Учебный кабинет	Наблюдение
10	Сентябрь	25	по расписанию	практическое занятие	1	Узлы. Виды узлов. Способы вязки.	Стадион	Выполнение Упражнений
11	Сентябрь	26	по расписанию	практическое занятие	1	Узлы. Виды узлов. Способы вязки.	Стадион	Выполнение Упражнений
12	Сентябрь	28	по расписанию	беседа	1	Питание в туристском походе.	Учебный кабинет	Опрос
13	Октябрь	2	по расписанию	практическое занятие	1	Питание в туристском походе.	Учебный кабинет	Выполнение Упражнений
14	Октябрь	3	по расписанию	беседа	1	Подготовка к походу, путешествию.	Учебный кабинет	Опрос
15	Октябрь	5	по расписанию	практическое занятие	1	Подготовка к походу, путешествию.	Учебный кабинет	Выполнение упражнений
16	Октябрь	9	по расписанию	практическое занятие	1	Подготовка к походу, путешествию.	Учебный кабинет	Выполнение упражнений
17	Октябрь	10	по расписанию	беседа	1	Туристские должности в группе.	Учебный кабинет	Опрос

18	Октябрь	12	по расписанию	беседа	1	Правила движения в походе.	Учебный кабинет	Опрос
19	Октябрь	16	по расписанию	беседа	1	Правила движения в походе.	Учебный кабинет	Опрос
20	Октябрь	17	по расписанию	беседа	1	Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий.	Учебный кабинет	Беседа
21	Октябрь	19	по расписанию	беседа	1	Техника безопасности при проведении туристских походов и занятий.	Учебный кабинет	Беседа
Раздел 2								
22	Октябрь	23	по расписанию	беседа	1	Понятие о карте	Учебный кабинет	Опрос
23	Октябрь	24	по расписанию	беседа	1	Условные знаки	Учебный кабинет	Беседа
24	Ноябрь	6	по расписанию	беседа	1	Условные знаки	Учебный кабинет	Беседа
25	Ноябрь	7	по расписанию	беседа	1	Измерение расстояния	Учебный кабинет	Беседа
26	Ноябрь	9	по расписанию	практическое занятие	1	Измерение расстояния	Учебный кабинет	Выполнение Упражнений
27	Ноябрь	13	по расписанию	беседа	1	Компас	Учебный кабинет	Беседа
28	Ноябрь	14	по расписанию	практическое занятие	1	Компас	Учебный кабинет	Выполнение Упражнений
29	Ноябрь	16	по расписанию	беседа	1	Ориентирование по местным предметам	Учебный кабинет	Беседа
30	Ноябрь	20	по расписанию	практическое занятие	1	Ориентирование по местным предметам	Спорт зал	Выполнение Упражнений

31	Ноябрь	21	по расписанию	практическое занятие	1	Ориентирование по местным предметам	Спорт зал	Выполнен ие Упражнений	
Раздел 3									
32	Ноябрь	27	по расписанию	беседа	1	Родной край, его природные особенности, история.	Учебный кабинет	Беседа	
33	Ноябрь	28	по расписанию	беседа	1	Родной край, его природные особенности, история.	Учебный кабинет	Беседа	
34	Ноябрь	30	по расписанию	беседа	1	Туристские возможности края, обзор краеведческих объектов, музеев	Учебный кабинет	Беседа	
35	Декабрь	4	по расписанию	беседа	1	Туристские возможности края, обзор краеведческих объектов, музеев	Учебный кабинет	Беседа	
36	Декабрь	5	по расписанию	беседа	1	Общественная работа в походе, охрана природы и памятников культуры	Учебный кабинет	Беседа	
37	Декабрь	7	по расписанию	практическое занятие	1	Общественная работа в походе, охрана природы и памятников культуры	Учебный кабинет	Опрос	
38	Декабрь	11	по расписанию	практическое занятие	1	Пешеходные экскурсии	Экскурсия	Выполнен ие Упражнений	
39	Декабрь	12	по расписанию	практическое занятие	1	Пешеходные экскурсии	Экскурсия	Выполнен ие Упражнений	
40	Декабрь	14	по расписанию	практическое занятие	1	Пешеходные экскурсии	Экскурсия	Выполнен ие Упражнений	
Раздел 4									
41	Декабрь	18	по расписанию	беседа	1	Личная гигиена туриста	Учебный класс	Беседа	

42	Декабрь	19	по расписанию	беседа	1	Походная аптечка	Учебный класс	Беседа
43	Декабрь	21	по расписанию	беседа	1	Основы оказание доврачебной помощи	Учебный класс	Беседа
44	Декабрь	25	по расписанию	практика	1	Основы оказание доврачебной помощи	Учебный класс	Выполнение Упражнений
45	Декабрь	26	по расписанию	беседа	1	Приемы транспортировки пострадавшего	Учебный класс	Выполнение Упражнений
46	Январь	4	по расписанию	практика	1	Приемы транспортировки пострадавшего	Учебный класс	Выполнение Упражнений
47	Январь	9	По расписанию	тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка	стадион	Выполнение упражнений
48	Январь	11	По расписанию	тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка	стадион	Выполнение упражнений
49	Январь	15	По расписанию	тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка	стадион	Выполнение упражнений
50	Январь	16	по расписанию	тренировочное занятие	1	Общая физическая подготовка	стадион	Выполнение упражнений

51	Январь	18	по расписанию	беседа	1	Краткие сведения о строении организма человека	Учебный кабинет	Опрос
52	Январь	22	по расписанию	дискуссия	1	Краткие сведения о строении организма человека	Учебный кабинет	Беседа
53	Январь	23	по расписанию	беседа	1	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировке	Учебный кабинет	Опрос
54	Январь	25	по расписанию	дискуссия	1	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм на тренировке	Учебный кабинет	Беседа
Раздел 6								
55	Январь	30	По Расписанию	беседа	1	Техника прохождения этапов дистанции-пешеходная 1-го класса	Учебный кабинет	Опрос
56	Февраль	1	По Расписанию	практическое занятие	1	Техника прохождения этапов дистанции-пешеходная 1-го класса	Спорт зал	Выполнение Упражнений
57	Февраль	5	По расписанию	практическое занятие	1	Техника прохождения этапов дистанции-пешеходная 1-го класса	Спорт зал	Выполнение Упражнений
58	Февраль	6	По расписанию	практическое занятие	1	Техника прохождения этапов дистанции-пешеходная 1-го класса	Спорт зал	Наблюдение
59	Февраль	8	по расписанию	беседа	1	Техника прохождения этапов дистанции-пешеходная 1-го класса	Учебный кабинет	Опрос
60	Февраль	12	по расписанию	практическое занятие	1	Техника прохождения этапов дистанции-пешеходная 1-го класса	Спорт зал	Выполнение Упражнений
61	Февраль	13	по расписанию	практическое занятие	1	Техника прохождения этапов дистанции-пешеходная 1-го класса	Спорт зал	Выполнение Упражнений
62	Февраль	15	по расписанию	практическое занятие	1	Техника прохождения этапов дистанции-пешеходная 1-го класса	Спорт зал	Выполнение Упражнений

								ий
63	Февраль	19	по расписанию	беседа	1	Техника прохождения этапов «дистанции-пешеходная» 1 класса, группа	Спорт зал	Беседа
64	Февраль	20	по расписанию	практическое занятие	1	Техника прохождения этапов «дистанции-пешеходная» 1 класса группа	Спорт зал	Выполнен ие Упражнен ий
65	Февраль	22	по расписанию	презентация	1	Техника прохождения этапов «Дистанция пешеходная», 2 класса	Учебный класс	Опрос
66	Февраль	26	по расписанию	практика	1	Техника прохождения этапов «Дистанция пешеходная», 2 класса	Спорт зал	Выполнен ие Упражнен ий
67	Февраль	27	по расписанию	практика	1	Техника прохождения этапов «Дистанция пешеходная», 2 класса	Спорт зал	Выполнен ие Упражнен ий
68	Март	1	по расписанию	практика	1	Техника прохождения этапов «Дистанция пешеходная», 2 класса	Спорт зал	Выполнен ие Упражнен ий
Раздел 7								
69	Март	6	по расписанию	беседа	1	Дистанция на средствах передвижения-фигурное вождение.	Учебный кабинет	Беседа
70	Март	12	по расписанию	беседа	1	Дистанция на средствах передвижения-фигурное вождение.	Учебный кабинет	Беседа
71	Март	13	по расписанию	беседа	1	Дистанция на средствах передвижения-фигурное вождение.	Учебный кабинет	Беседа
72	Март	15	по расписанию	практическое занятие	1	Дистанция на средствах передвижения-фигурное вождение.	Спорт зал	Выполнен ие Упражнен ий

73	Март	19	по расписанию	практическое занятие	1	Дистанция на средствах передвижения-фигурное вождение.	Спорт зал	Выполнение Упражнений
74	Март	20	по расписанию	практическое занятие	1	Дистанция на средствах передвижения-фигурное вождение.	Спорт зал	Выполнение Упражнений
75	Март	22	по расписанию	практическое занятие	1	Дистанция на средствах передвижения-фигурное вождение.	Спорт зал	Выполнение Упражнений
76	Апрель	2	по расписанию	практическое занятие	1	Дистанция на средствах передвижения-фигурное вождение.	Спорт зал	Выполнение Упражнений
77	Апрель	3	по расписанию	контрольное задание	1	Аттестация	Учебный кабинет	Тестирование
78	Апрель	5	по расписанию	презентация	1	Дистанция на средства передвижения «триал»	Учебный класс	Опрос
79	Апрель	9	по расписанию	презентация	1	Дистанция на средства передвижения «триал»	Учебный класс	Тестирование
80	Апрель	10	по расписанию	практика	1	Дистанция на средства передвижения «триал»	Стадион	Выполнение Упражнений
81	Апрель	12	по расписанию	практика	1	Дистанция на средства передвижения «триал»	Стадион	Выполнение Упражнений
82	Апрель	16	по расписанию	практика	1	Дистанция на средства передвижения «триал»	Стадион	Выполнение Упражнений

83	Апрель	17	по расписанию	практика	1	Дистанция на средства передвижения «триал»	Стадион	Выполнение Упражнений
Аттестация								
84	Апрель	23	по расписанию	контрольное занятие	1	Аттестация	Учебный класс	Тестирование
85	Апрель	24	по расписанию	контрольное занятие	1	Аттестация	Учебный класс	Тестирование
Клубный день								
86	Апрель	26	по расписанию	квест игра	1	«Хочу в поход»	Парк Перовского	Наблюдение, беседа
87	Апрель	30	по расписанию	квест игра	1	«Тропа туриста»	Парк им.Ленина	Наблюдение, беседа
88	Май	3	по расписанию	квест игра	1	День именинника	СОШ 39	Наблюдение, беседа
89	Май	7	по расписанию	поход	3	Посещение скалодрома	Скалодром «ниндзя»	Наблюдение, беседа
92	Май	10	по расписанию	туристский поход	3	Поход выходного дня в Зауральную рощу.	Зауральная роща	Наблюдение
95	Май	14	по расписанию	Туристский поход	3	Поход выходного дня в Сакмарский лес.	Сакмарский лес	Наблюдение
98	Май	15	по расписанию	Туристский поход	4	Поход выходного дня на гору Гребени.	гора Гребени	Наблюдение
102	Май	17	по расписанию	соревнование	1	Соревнования по вязке узлов	МАУДО СДЮТЭ	Соревнования

103	Май	21	по расписанию	соревнование	1	Соревнования по спортивному ориентированию	Федерация спортивног о ориентиров ания	Соревнова ния
104	Май	22	по расписанию	соревнование	1	Соревнования по пешеходному туризму	РЦТК	Соревнова ния
105	Май	24	по расписанию	соревнование	1	Соревнования по пешеходному туризму	МАУДО СДЮТЭ	Соревнова ния
106	Май	28	по расписанию	соревнование	1	Соревнования по велосипедному туризму	РЦТК	Соревнова ния
107	Май	29	по расписанию	соревнование	1	Соревнования по велосипедному туризму	МАУДО СДЮТЭ	Соревнова ния
108	Май	31	по расписанию	соревнование	1	Соревнования «Мозаика»	МАУДО СДЮТЭ	Соревнова ния
ВСЕГО 108 часов								

2.2. Условия реализации программы

По своему содержанию, материально-техническому оснащению и кадровому обеспечению программа «Первые шаги к туризму» доступна для реализации на базе любой образовательной организации как опытными педагогами, так и начинающими педагогами-туристами и учителями физической культуры. И позволяет уже к концу обучения по данной программе подготовить сборную команду образовательной организации к участию в городском туристском слете школьников.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения теоретических занятий по программе необходим учебный кабинет (требования к площади кабинета определены в СанПиН), оборудованный мебелью – столами, стульями по количеству обучающихся в группе. Учебный кабинет также используется для проведения практических занятий по темам: «Топография», «Личная гигиена и первая помощь», ряд практических занятий разделов «Ориентирование», «Туристско-бытовые навыки».

Практические занятия по спортивному туризму и физической подготовке проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе (школьном дворе, стадионе) - в зависимости от сезона и погодных условий. Для проведения занятий по технике пешеходного туризма в спортивном зале требуется его дополнительное оборудование специальными опорами (крюками, кольцами) для крепления веревок.

Материально-техническое обеспечение Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1	Палатка туристская 4-х-местная	3 шт.
2	Палатка туристская 3-х-местная	1 шт.
3	Палатка туристская 2-х-местная	1 шт.
4	Палатка туристская шатровая типа «Зима» 12-15-местная	1 шт.
5	Гент	1 шт.
6	Спальный мешок	15 шт.
7	Коврик теплоизоляционный	15 шт.
8	Рюкзак	15 шт.
9	Страховочная система	15 шт.
10	Каска	15 шт.
11	Веревка основная, диаметром 10 мм.	1000 м.
12	Комплект туристской мебели (складной стул-4шт и складной стол)	2 шт.
13	Карабин туристский	100 шт.
14	Веревка вспомогательная, диаметром 6 мм.	40 м.
15	Жумар (устройство для подъема по веревке)	6 шт.
16	Топор большой	1 шт.
17	Котлы туристские	2 шт.
18	Аптечка медицинская	1 шт.
19	Пила туристская компактная	1 шт.
20	Костюм парадный	10 шт.
21	Велосипед	

В данный перечень включен: минимальный набор личного и группового снаряжения, достаточный для подготовки и участия в соревнованиях по спортивному туризму группы учащихся; оборудование общего туристского назначения в расчете на

группу учащихся; оборудование для соревнований по спортивному ориентированию и предметы личного и группового снаряжения для походов, которые используются как образцы и (или) для отработки практических навыков.

Информационное обеспечение

- интернет-источники;
- мультимедийные презентации по каждой теме;
- разработки игр, викторин, бесед, занятий;

Также используются видеофильмы и презентации, фотографии, отражающие географию, историю, растительный и животный мир, памятники природы и достопримечательности Оренбургской области и города Оренбурга. Источником информации для изучения данного раздела служит также сайт «История Оренбуржья».

Составной частью информационного обеспечения являются *электронные ресурсы*. Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютера с выходом в Интернет, соответствующего программного обеспечения (группа VK «СДЮТЭ» «Эверест», сайт СДЮТЭ, «Сферум»).

Информационное обеспечение

№п/п	Вид продукции	Название
1	Видеофильмы о детских походах и путешествиях	«Путь к вершине» (2014 г.) «Команда Герой» (2013 г.) «Край, который снится» (2012 г.) «А давай убежим в лето!» (2010 г.) «Те, с кем я» (2010 г.) «Ещё одна дорога» (2009 г.) «Весла на воду!» (2009 г.) «Есть такая планета...» (2007 г.) «Из жизни юных туристов» (2007 г.) «Путешествие в сказочные горы» (2006 г.) «Будни лагеря «РОДНИК» (2006 г.) «Мне кажется всегда чудесной встреча» (2004 г.)
2	Демонстрационный материал Видеофильмы - экспедиции педагогов	«И горы, и Байкал» (2011 г.) «По Кузнецкому Алатау» (2009 г.)
3	Интернет источники	tmmoscow.ru, tmorion.narod.ru,

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования (учитель физической культуры), прошедший профессиональную переподготовку по направлению «туристско-краеведческая деятельность», имеющий опыт прохождения туристского спортивного похода 1 категории сложности, опыт участия в соревнованиях по спортивному туризму (желательно).

2.3. Формы аттестации/контроля

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

- **формы отслеживания:**
 - входная, промежуточная, итоговая диагностики;
 - текущий контроль;

- выполнение контрольных нормативов;
- соревнования по видам туризма, по топографии, основам медицинских знаний, соответствующим разделам и темам программы;
- участие в туристских походах;
- **формы аттестации:**
 - зачет;
 - тестирование;
 - поход
- **формы контроля:**
 - опрос, беседа, игра, наблюдение, выполнение упражнений;
- **формы фиксации образовательных результатов:**
 - *бланки фиксации* результатов диагностики личностных и метапредметных результатов в соответствии с методиками (*Приложения: с № 3 по № 9*);
 - *бланк фиксации* результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы (*Приложение 6*);
 - *выписки* из протоколов соревнований, включающие результаты участия (время прохождения дистанций, штрафные баллы, занятое место, выполнение разрядных нормативов и др.);
 - материалы результатов тестирования по темам программы.
- **форма подведения итогов** – участие в соревнованиях различных уровней.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

- грамоты и дипломы соревнований;
 - отчет об участии в туристском спортивном походе;
 - справка участника похода установленного образца;
- Одной из основных форм предъявления и демонстрации образовательных результатов является *портфолио* обучающегося, включающее подтверждение общественно-признанных достижений: дипломы, грамоты, благодарственные письма, сертификаты, городских акций, видеоматериалы, фотографии, статьи в СМИ и др.

2.4. Оценочные материалы

Для отслеживания **личностных** результатов освоения программы используются следующие методы и методики.

Методы:

- педагогическое наблюдение;
- беседа;
- естественные и искусственные ситуации;
- выполнение контрольных заданий;
- выполнение практических заданий;
- тестирование;
- анкетирование.

Методики:

1. Методика самооценки уровня сформированности гражданской идентичности (Байбородова Л.В.) (*Приложение 7*);
2. «Анкета для изучения мотивации обучающихся» (модифицированная методика Н.Г. Лускановой) (*Приложение 3*);
3. Опросник «Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у учащихся» (Носов А) (*Приложение № 4*).

Метапредметные результаты освоения программы оцениваются при помощи методик:

1. Методика «Изучение самоконтроля в деятельности» (Г.С. Никифоров, В.К. Васильев) (*Приложение № 8*);
2. Методика выявления коммуникативных способностей учащихся (Р.В. Овчарова) (*Приложение №5*);
3. Определение индекса групповой сплоченности Сижора (*Приложение № 9*)

Для оценки **предметных** результатов используется:

1. рабочая тетрадь
2. тесты для учащихся по разделам программы (*Приложения №№1,2*)
3. сдача контрольных нормативов (*Приложение 6*)

2.5. Методические материалы.

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс осуществляется очно.

Занятия проводятся с группой обучающихся. Тренировочные занятия по технике, тактике пешеходного туризма (выполнение сложных технических приемов с использованием специального туристского снаряжения, отработка навыков командного взаимодействия) и технике велотуризма проводятся с использованием методов групповой технологии: в микрогруппах по 4-6 человек, парах, что позволяет обеспечить достаточный уровень безопасности и соответствует численному составу команд на туристских соревнованиях. Годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода.

Методы обучения и воспитания

В процессе реализации программы используются различные методы обучения и воспитания.

- объяснительно-иллюстративный - сообщение информации (рассказ, беседа, объяснение) с использованием печатного слова (литературные источники), наглядных средств (таблицы, схемы, видео-фотоматериалы), практического показа способов деятельности (выполнение технических приемов);
- репродуктивный – воспроизведение изложенной педагогом информации, повторение способов деятельности по заданию;
- проблемный – постановка проблемы и показ педагогом пути ее решения;
- частично-поисковый – самостоятельное решение сложной учебной проблемы не от начала и до конца, а частично. Часть знаний сообщает педагог, а часть обучающиеся добывают самостоятельно, отвечая на поставленные вопросы, решая поставленную проблему;
- исследовательский - организация самостоятельной поисковой, творческой деятельности обучающихся по решению новых для них проблем.

Методы воспитания (классификация Ю.К. Бабанского):

- методы формирования сознания (убеждение, беседа, дискуссия, создание воспитывающих ситуаций, проблематизация, самоанализ, рефлексия, сократовский диалог);
- методы организации практической деятельности (игра, упражнение, действия по образцу, выполнение практических и тренировочных заданий, проблемно-поисковые, эвристические и исследовательские методы);
- методы стимулирования (поощрение, соревнование).

Форма организации образовательного процесса.

Основной формой организации образовательного процесса является **занятие**. Основные формы занятия:

- тренировочное занятие;
- практическое занятие;
- занятие-соревнование;
- поход.

Теоретический материал дается в форме беседы в рамках комплексного занятия в сочетании с практической деятельностью.

Исходя из образовательной цели, используются следующие *типы* занятия:

- сообщение и усвоение новых знаний;
- повторение и обобщение полученных знаний;
- применение знаний, умений и навыков;
- закрепление знаний, выработка умений и навыков;
- комбинированное занятие

Структура и возможные этапы учебного занятия представлены в таблице:

Блок	Этап учебного занятия	Задачи этапа	Содержание деятельности
Подготовительный	Организационный	Подготовка детей к работе на занятии	Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания
	Проверочный	Установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если таковое было), выявление пробелов и их коррекция	Проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия
Основной	Подготовительный (подготовка к новому содержанию)	Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности	Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (например, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям)
	Усвоение новых знаний и способов действий	Обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения	Использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей
	Первичная проверка понимания изученного	Установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление ошибочных или спорных представлений и их коррекция	Применение пробных практических заданий, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием
	Закрепление новых	Обеспечение усвоения	Применение тренировочных

	знаний, способов действий и их применение	новых знаний, способов действий и их применения	упражнений, заданий, которые выполняются самостоятельно детьми
	Обобщение и систематизация знаний	Формирование целостного представления знаний по теме	Использование бесед и практических заданий
	Контрольный	Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий	Использование тестовых заданий, устного (письменного) опроса, а также заданий различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского)
Итоговый	Итоговый	Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы	Педагог совместно с детьми подводит итог занятия
	Рефлексивный	Мобилизация детей на самооценку	Самооценка детьми своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы
	Информационный	Обеспечение понимания цели, содержания домашнего задания, логики дальнейшего занятия	Информация о содержании и конечном результате домашнего задания, инструктаж по выполнению, определение места и роли данного задания в системе последующих занятий

В зависимости от типа конкретного занятия (сообщения и усвоения новых знаний; повторения и обобщения полученных знаний; применения знаний, умений и навыков; закрепления знаний, выработки умений и навыков; комбинированное) изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места.

При реализации программы используются следующие дидактические материалы:

- бланки тестов (анкет);
- викторины;
- кроссворды;
- учебные топографические карты;
- карточки условных знаков;
- учебные задачи по топографии (определение расстояния, масштаба);
- учебные задания по топографии (измерение расстояний, вычерчивание маршрутной ленты;
- топографические диктанты;
- топографические пазлы;
- фотографии (картинки) для определения памятников природы, лекарственных растений.

Педагогические технологии

Методологической основой программы является идея личностно-ориентированного, развивающего обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно-воспитательном процессе посредством применения следующих педагогических технологий:

– игровые технологии: ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, сотрудничества («Обязанности в походе»), инициативности и общительности (игры на знакомство); имитационные игры по отработке оперативных действий, по моделированию деятельности в конкретной обстановке по заданному сюжету. Игровые технологии применяются для отработки операционных действий в условно моделируемом рабочем процессе, в конкретной обстановке по заданному сюжету; подвижные, развивающие и развлекательные игры на местности, на привале;

– технологии группового обучения: разделение обучающихся на группы для решения конкретных одинаковых или дифференцированных задач, позволяющее создать условия для развития познавательной самостоятельности учащихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы (отработка технических приемов пешеходного туризма в связках, в командах; работа в микрогруппах по 2-3 человека при выполнении заданий по топографии, по отработке приемов оказания первой помощи и др.);

– здоровьесберегающие и здоровье формирующие технологии: система мер, направленных на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни (беседы о профилактике заболеваний, роли физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья, выполнение правил личной гигиены в походе и в процессе занятий, «Туризм – это ЗОЖ»).

– технология развития критического мышления: и построение учебного занятия на основе базовой технологической цепочки «вызов-осмысление-рефлексия». Используется с обучающимися практически на любом занятии. Основные приемы: «Тактика прохождения командной дистанции», «Собери рюкзак», «Верные и неверные утверждения» и др.

Учебно-методический комплекс (УМК) для педагога

№ п/п	Вид методической продукции	Название	Кол-во
1	Методические рекомендации	Мигонькина З.Р. «Занимательная топография и ориентирование», 2016	1 шт
		«Организация и проведение практических занятий по туризму» ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации», 2015	1 шт
		Пантелейчук С.Г. «Маршруты однодневных походов с учащимися», 2023	1 шт
		Сташишина Н.В. «Условные знаки топографических карт», 2019	1 шт
		Стребкова Н. В. «Рекомендации по проведению краеведческого исследования», 2021	1 шт
		Бешук С.А., Лихачева И.В. «Сбалансированный подход к воспитанию детей», 2022	1 шт

		Ужегова И. В. «Алгоритм подготовки учебного занятия», 2016	1 шт
		Гурина Н. В. «Игровые формы занятий в дополнительном образовании», 2020	1 шт
		«Роль разминки при организации занятий на скальном тренажере»	1 шт

		Аглушевич С.Г.«Транспортировка пострадавшего на технических этапах», 2018	1 шт
2	Методические разработки и	Никулочкина Н.В., Поплевко А.В. «Краеведческая игра "Город юный, город древний!", 2016	1 шт
		Красникова Н.П. «Определение сторон горизонта», 2023	1 шт
		Викторина «Что мы знаем об Оренбуржье»	1 шт
		Дягилева Л.А. «Обучение техники вязания узлов», 2020	1 шт
		Тищенко М. Н. «Преодоление искусственных и естественных препятствий», 2012	1 шт
		Берникова М.С. «Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний», 2021	1 шт
		Бахарев А.Б. «Физические качества человека и методы их воспитания», 2017	1 шт
3	Методические пособия	Методические материалы по обеспечению безопасности детских лагерей палаточного типа. «Основные требования к организации обеспечения безопасности палаточного лагеря», 2019	1 шт
		Остапец А.А. «Педагогика школьного туризма», 2001	1 шт
		Константинов Ю.С., Шура Г.В. «Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании», 2007	1 шт
		Макарский А.М., Соколова А.А. «Детско-юношеский туризм», 2017	1 шт
		Константинов Ю.С. «Словарь юного туриста-краеведа», 2014	1 шт
4	Лекционный материал	«Пути повышения эффективности туристических занятий посредством использования активных форм и методов обучения»	1 шт
		«Физическая подготовка в туризме»	1 шт
		Развивающие игры в процессе обучения средствами туризма и краеведения	1 шт
		Двигательная активность школьников, занимающихся туристской подготовкой	1 шт
5	Диагностический материал	«Мы – туристы»	1 шт
6	Сборник	Инструкции и методические рекомендации по обеспечению безопасности при проведении туристско-краеведческих мероприятий с учащимися»	1 шт
7	Демонстрационный материал Видеофильмы - экспедиции педагогов	«И горы, и Байкал» (2011 г.)	1 шт
		«По Кузнецкому Алатау» (2009 г.)	1 шт

Учебно-методический комплекс (УМК) для учащихся

№п/п	Вид продукции	Названи е
1	Дидактическ ий материал	Способы ориентирования
		Условные знаки топографических карт
		Бинтовые повязки
		Карточки для отметки КП
		Карты для ориентирования на местности
		«Животный мир»
		«Туристские должности в походе»
		Приемы оказания первой медицинской помощи
		Устройство компаса
2	Сценарии	Игра-путешествие «Родные просторы»
		Игра-викторина «В гостях у Светофора»
		Воспитательное мероприятие «Вода, вода – кругом вода»
3	Разработка игр	Сборник игр и игровых заданий на скальном тренажере
4	Видеофильмы о детских походах и путешествиях	«Путь к вершине» (2014 г.)
		«Команда Герой» (2013 г.)
		«Край, который снится» (2012 г.)
		«А давай убежим в лето!» (2010 г.)
		«Те, с кем я» (2010 г.)
		«Ещё одна дорога» (2009 г.)
		«Весла на воду!» (2009 г.)
		«Из жизни юных туристов» (2007 г.)
		«Путешествие в сказочные горы» (2006 г.)
		«Будни лагеря «РОДНИК» (2006 г.)
		«Мне кажется всегда чудесной встреча» (2004 г.)
5	Схемы, таблицы, рисунки, плакаты, диаграммы по темам	Питание в туристском походе
		Техника и тактика в туристском походе
		Топография и картография
		Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний
		Основные приемы оказания первой медицинской помощи
		Приемы транспортировки пострадавшего
		Способы ориентирования
6	Комплект заданий и раздаточный материал по темам	Личное и групповое туристское снаряжение
		Организация туристского быта.
		Питание в туристском походе
		Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий
		Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний
		Основные приемы оказания первой помощи
		Приемы транспортировки пострадавшего
		Условные знаки

		Ориентирование по горизонту, азимут
		Компас. Работа с компасом
7	Картотека загадок, ребусов, кроссвордов по темам	Родной край, его природные особенности
		Туристские возможности родного края
		Краеведение в туристских походах
		Общественно полезная работа в походе

2.6. Рабочая программа воспитания

2.6.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Детский туризм - это средство гармоничного развития подростков, реализуемое в форме отдыха и общественно полезной деятельности, характерным компонентом которого является путешествие (экскурсия, прогулка, поход, экспедиция). Это определение, прежде всего, указывает на то, что в туризме должны интегрироваться все основные стороны воспитания: идейно-нравственная, трудовая, эстетическая, физическая, патриотическая и интернациональная, интеллектуальная и др.

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания детей заключаются в

- усвоение знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество;
- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям;
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Основные целевые ориентиры воспитания на основе российских базовых ценностей направлены на воспитание, формирование:

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности;
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учетом своих возможностей и здоровья;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек, понимание их вреда.

Основные целевые ориентиры воспитания по программе направлены на воспитание, формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- стремления к заботе о своем здоровье и здоровье окружающих людей;
- опыта сохранения уникального природного и биологического многообразия родного края, природного наследия Оренбуржья;
- настойчивости, последовательности, принципиальности, воли, упорства, дисциплинированности в туристической деятельности;
- готовности к анализу и реализации своей нравственной позиции на основе российских базовых ценностей, традиционных духовно-нравственных ценностей народов России и родного края.

2.6.2. Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей при реализации программы является **учебное занятие**. Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и подтверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Формы воспитательной работы — это варианты организации воспитательного процесса, его композиционное построение. Формы воспитательной работы многообразны, их можно условно разделить на три группы:

- беседы, встречи, диспуты, дискуссии, «круглые столы», дебаты - специально организованный обмен мнениями по какому-либо вопросу (проблеме) для получения информационного продукта в виде решения;
- «коллективные творческие дела» - праздники, конкурсы, фестивали, выставки, экскурсии, походы и другое;
- разнообразные игровые формы - познавательные игры, сюжетно-ролевые игры, защита проектов, рефератов и многое другое.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются **методы воспитания:**

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение),
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей учащихся) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Работа с коллективом учащихся:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу (селу, поселку и т.п.).

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года, приглашение на праздники, в походы, соревнования и т.д.).

2.6.3. Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на основной учебной базе реализации программы. Анализ результатов воспитания проводится в процессе **педагогического наблюдения** за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе.

В процессе педагогического наблюдения внимание педагогов сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы. **Косвенная оценка** результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Дети обозначают личную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий. Педагог, родители (законные представители) детей и сами дети таким образом получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной программе. **Анализ результатов воспитания** по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, учащегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив учащихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных. **Результат воспитания** – сформированность высокого уровня духовно - нравственного развития, чувства патриотизма, навыков здорового образа жизни, что прослеживается через активное участие в различных туристско-краеведческих мероприятиях. Самоанализ и самооценка учащихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей.

2.6.4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат
1	День знаний. Квест-игра «Туристской тропой».	01.09	Праздник на уровне СДЮТЭ	Фотоотчет о празднике. Заметка на сайте СДЮТЭ
2	День туризма	27.09	Поход выходного дня	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности УО и ТО, знакомство с природой малой родины. Фото/видео с мероприятия
3	ЭКОпоход (субботник)	Сентябрь октябрь	Поход выходного дня с уборкой территории	Воспитание ценностного отношения к природе. Фото/видео с мероприятия
4	Краеведческие походы совместно с родителями	Октябрь апрель	Походы выходного дня, экскурсии	Знакомство обучающихся и их родителей с

				наследием малой Родины, совместное времяпровождение детей и родителей. Фото/видео с мероприятия
5	«День неизвестного солдата»	03.12	Возложение цветов к Вечному огню	Фотоотчет. Заметка на сайте СДЮТЭ
6	Новогоднее мероприятие внутри объединения	29.12	Развлекательная программа для сплочения групп детей	Сплочение, улучшение дружеских отношений в коллективе. Фото/видео с мероприятия
7	Конкурс знатоков родного края	04.01	Конкурс	Самоанализ. Фотоотчет Заметка на сайте СДЮТЭ
8	«Экскурсионные маршруты по родному краю»	10.02	Конференция	Доклады. Фотоотчет.
9	«Мой прадед тоже воевал...»	20.02	Конференция	Доклады. Фотоотчет
10	Военно-патриотический клуб «Патриот»	02.03	Экскурсия в музей клуба	Фотоотчет. Заметка на сайте СДЮТЭ
11	Конкурс исследовательских туристско-краеведческих работ «Отечество»	29.03	Конкурс	Фотоотчет. Заметка на сайте СДЮТЭ
12	Беседы и лекции о важности ЗОЖ		Лекция, беседа	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни Фото/видео с мероприятия
13	Игра-путешествие «Оренбургские дворики»	20.04	Конкурс	Фотоотчет
14	Участие в мероприятиях, посвященных Победе в Великой Отечественной войне	май	Праздничные мероприятия: Лекции, конкурс чтения стихов, акции	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к ветеранам ВОВ. Фото/видео с мероприятия Заметка на сайте СДЮТЭ

3. Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Гладилин, В.А. Управление и планирование туризма на региональном уровне: монография / В.А. Гладилин. – Москва: Русайнс, 2021. – 130 с. – ISBN: 978-5-4365-6944-4. – URL: <https://rucont.ru/efd/759350>.
2. Джанджугазова, Е.А. Туризм и региональное развитие в условиях новых российских реалий: монография / Е.А. Джанджугазова, Л.И. Черникова. – Москва: Русайнс, 2021. – 148 с. – ISBN: 978-5-4365-8662-5. – <https://rucont.ru/efd/775152>.
3. Зайцева, А.И. Туристские формальности: учебное пособие: / А.И. Зайцева, Р.С. Селезенев. – Изд. 2-е, доп. – Кемерово: КГУ, 2019. – 146 с. – ISBN 978-5-8353-2401-9. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574284>.
4. Зольникова, Ю.Ф. Методы туристско-рекреационных исследований: практикум / Ю.Ф. Зольникова. – Ставрополь: СКФУ, 2018. – 102 с. – ISBN 978-5-907083-95-8. – URL: <https://rucont.ru/efd/687994>.
5. Истомина, Э.Г. Внутренний туризм и туристские ресурсы России: учебное пособие / М.Г. Гришуныкина, Э.Г. Истомина. – 2-е изд., испр. и доп. (эл.). – Москва: РГГУ, 2019. – 296 с. – ISBN 978-5-7281-2488-7. – URL: <https://rucont.ru/efd/719535>.
6. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учебное пособие / Ю.С. Константинов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 401 с.
7. Корабейников, И.Н. Технологии туристско-рекреационного проектирования и освоения территорий: учебное пособие / Ю.Е. Холодилина, И.Н. Корабейников. – Оренбург: ОГУ, 2019. – 103 с. – ISBN 978-5-7410-1415-8. – URL: <https://rucont.ru/efd/468910>.
8. Крумина, К.В. Управление проектами: учебное пособие: / К.В. Крумина, С.Г. Полковникова. – Омск: ОмГТУ, 2020. – 118 с. – ISBN 978-5-8149-3133-7. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=683233>.
9. Крючкова, Т.М. Метрология, стандартизация и сертификация в сервисе и туризме: учебное пособие / Т.М. Крючкова, Л.В. Баумгартен. – Москва: КноРус, 2021. – 170 с. – ISBN 978-5-406-03984-7. – URL: <https://book.ru/book/936929>.
10. Левочкина, Н.А. Ресурсы регионального туризма: структура, виды и особенности управления: монография / Н.А. Левочкина. – 2-е изд. – Москва: Директ-Медиа, 2020. – 193 с. – ISBN 978-5-4499-0679-3. – URL: <https://rucont.ru/efd/799016>.
11. Путеводитель по Оренбургу: путеводитель по улицам города Оренбурга, носящих имена Героев Советского Союза / Оренбургское региональное общественное движение «Земля Родная»; автор-составитель В. Г. Новиков. - Оренбург: Агентство «Пресса», 2020. – 67 с.
12. Рябинин А. В. О региональных особенностях туризма в Российской Федерации / А. В. Рябинин, В. Ю. Воскресенский // Региональная экономика: теория и практика. - 2023. - Т. 21, вып. 1. - С. 166-186.
13. Совик И. А. Особенности предпочтений туристических направлений населения Российской Федерации / И. А. Совик // Маркетинг в России и за рубежом. - 2020. - № 2. - С. 54-59.
14. Сухов, Р.И. Формирование туристских кластеров в России: учебное пособие / Р.И. Сухов. – Ростов-на-Дону; Таганрог: ЮФУ, 2019. – 177 с. – ISBN 978-5-9275-2567-6. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500089>

для учащихся

1. Антюфеева, О.А. Археологические парки и музеи «под открытым небом»: учебное пособие: / О.А. Антюфеева, Г.А. Птичникова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 223 с. – ISBN 978-5-4499-0754-7. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573692>.
2. Алексеев А.А. Пособие по составлению отчетов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах/ А.А. Алексеев. - М. 2004
3. Бабкин, А.В. Туризм. Специальные виды туризма: учеб.пособие / А.В. Бабкин. - Ростов н/Д:

- Феникс, 2020 – 252 с.
4. Бардин, К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий) [Текст]: учебно-методическое пособие / К. В. Бардин. М.: 2004. 198 с.
 5. Багаутдинова, Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М., ЦДЮТиК, 2002.
 6. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта: учебно-методическое пособие / Ю.В. Байковский. – М.: Вертикаль, Анита-пресс, 2007.
 7. Болотов, С.Б. Спортивное ориентирование. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2002.
 8. Дихтярев, В.Я. Вся жизнь-поход. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
 9. Ильичев, АА. Популярная энциклопедия выживания. – 2-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
 10. Касьянов, С.А. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С.А.Касьянов. – М.: ЭКС-МО-Пресс, 2000.
 11. Константинов, Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность обучающихся в системе дополнительного образования детей. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2001.
 12. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования обучающихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
 13. Константинов, Ю.С, Куликов, В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
 14. Кузьмичева, Е.В., Зозуля, С.Н., Золотов, М.И. Экономика физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
 15. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001.
 16. Маслов, А.Г., Константинов, Ю.С, Дрогов, И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: Владос, 2000.
 17. Маслов, А.Г. Подготовка и проведение соревнований обучающихся «Школа безопасности». – М.: Владос, 2000.
 18. Ротштейн, Л.С. Туристская игротека. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
 19. Смирнов, Д.В. Программы дополнительного образования детей. – М.: «Советский спорт», 2003.
 20. «Туристская игротека» /Под ред. Ю.С. Константинова. – М.: «ВЛАДОС», 112 с.
 21. Черемисин, В.П. Народная игра в системе воспитания детей и подростков: расширенное практ. пособие для специалистов физкультурно-оздоровительной, спортивной и туристской деятельности. – М., 2008.
 22. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

Список цифровых ресурсов

1. Группа «Вконтакте», посвященная неофициальному обсуждению группы дисциплин «дистанция» вида спорта спортивный туризм [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vk.com/tmmoscow> – (Дата обращения: 02.06.2024).
2. Официальный сайт, посвященный спортивному туризму всех видов в Москве и России [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://tmmoscow.ru/> – (Дата обращения: 02.06.2024).
3. Сайт Федерации спортивного туризма России [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tssr.ru/> – (Дата обращения: 02.06.2024).

ПРИЛОЖЕНИЕ

Основы туристской подготовки.

1. Кто в походе отвечает за жизнь и безопасность?

- а) руководитель б) завхоз в) медик

2. Что относится к костровому снаряжению?

- а) кружка б) топор в) тросик с крючками

3. Подготовка к походу нужна для того, чтобы:

- а) хорошо знать маршрут
б) взять с собой необходимое количество продуктов
в) сделать поход безопасным и интересным

4. Переход реки вброд осуществляется:

- а) в одном месте и по одному пути
б) каждый самостоятельно выбирает место брода
в) по одному пути парами

5. Преодолев препятствия на маршруте, направляющий должен:

- а) идти в прежнем своем темпе б) замедлить шаг в) остановиться на привал

6. Что надо взять в ремнабор для ремонта лямок рюкзака?

- а) напильник б) толстую иглу в) капроновые нитки

7. По каким признакам можно определить возможность переправы вброд:

- а) отсутствие на берегах растительности
б) тёмный цвет воды в реке
в) мелкая рябь на поверхности воды

8. В походе на завтрак обычно рекомендуется употреблять около:

- а) 60% калорийности суточного рациона
б) 10% калорийности суточного рациона
в) 30% калорийности суточного рациона

9. Жажда может вызвать пересыхание слизистой оболочки рта (ложная жажда). Чтобы избавиться от этого, можно:

- а) сосать кислые конфеты и сухофрукты
б) съесть кусочек копченного сала
в) остановиться на продолжительный привал и выпить 2 – 3 кружки воды

10. Основное направление в работе по безопасности похода:

- а) соблюдение режима дня
б) предупреждение травматизма и несчастных

случаев в) словесные предупреждения

11. Основными причинами несчастных случаев на воде являются:

а) купание в запрещённых и незнакомых

местах б) длительное пребывание на
солнце

в) шалости и игры на воде

Топография и ориентирование.

12. От чего зависит средняя длина шага ?

- а) от размера стопы б) от роста человека в) от рельефа местности

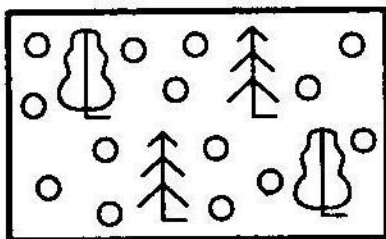
13. Карту местности перед походом нужно хорошо изучить прежде всего для того, чтобы:

- а) знать наиболее интересные места
б) чтобы не заблудиться, ориентируясь на местности в) знать, где лучше разбить лагерь и отдохнуть

14. На какие группы делятся топографические знаки?

- а) названия б) растительность в) дороги

15. Определите название топографического знака.



- а) лиственный
лес
б) смешанный
лес

16. Приметами хоженной тропы могут быть:

- а) высокая трава б) низкая трава в) следы от транспорта

Краеведение

17. В каком году был основан город Оренбург?

- а) 1740 б) 1743 г. в) 1943г.

18. Оренбург закладывался как:

- а) город б) крепость в) область

19. Оренбург располагается между двумя реками: подчеркните

Урал – Сакмара Волга-Бузулук Илек - Урал

20. Назовите главную улицу города:

- а) ул. Кирова б) ул. 8 Марта в) ул. Советская

21. Назовите первого губернатора г. Оренбурга

И.И.Неплюев П.И.Рычков В.И.Даль

22. Какие кочевые племена до н.э. заселяли оренбургские степи? _

гунны сарматы оргипеи будины

Основы гигиены и первая помощь

23. Температуру тела помогает снизить

а) мята

б) подорожник

в) листья и ягоды

малина

24 Симптомы солнечного удара:

а) характерные симптомы отсутствуют

б) лицо сначала краснеет, затем бледнеет, появляется головная боль,

головокружение в) общая слабость, шум в ушах, пульс едва прощупывается, дыхание еле заметно

25. Какие из перечисленных медицинских средств нужно применять при пищевом отравлении?

а) уголь

активированный б)

валидол

в) анальгин

26. В каких случаях применяется парацетамол?

а) при болях в сердце

б) при повышенном артериальном

давлении в) при повышенной

температуре

Туристская техника преодоления дистанций.

27. Каким узлом блокируется страховочная система, состоящая из грудной и беседочной обвязок?

а) пров

одник

б) вось

мерка

в) були

нь

28. Какая команда подается при провисании страховочной веревки?

а) под

тяни.

б) вы

бери

в) воз

ьми

29. Самостраховкой на подъеме является:

а) фсу

б) скользящий

карабин

в) жумар

Общая и специальная физическая подготовка.

30. Основой предупреждения спортивных травм на тренировках является:

а) измерение пульса

б) измерение

давления

в) разминка

**Тесты для учащихся по
разделам программы
Основы туристской подготовки**

1. Нормативным документом по туризму не является:

- а) правила соревнований
- б) регламенты дисциплин
- в) список рекомендуемого снаряжения для пешеходного похода

2. Подготовка к походу нужна для того, чтобы:

- а) хорошо знать маршрут
- б) взять с собой необходимое количество продуктов
- в) сделать поход безопасным и интересным

3. Протяженность похода составляет 193 км, длительность – 11 дней. Какова категория сложности этого похода?

- а) 3 кат. сложности
- б) 2 кат. сложности
- в) 1 кат. сложности

4. Что входит в личное снаряжение туриста?

- а) спальник
- б) топор и пила
- в) одежда и обувь

5. Каким образом преодолевается дерево, перегораживающее тропу?

- а) перепрыгнуть через дерево
- б) перешагнуть через дерево
- в) наступить на дерево и перешагнуть через него

6. Назовите главное требование к биваку:

- а) близость к населенному пункту
- б) безопасность
- д) отсутствие комаров

7. Перечислите, под какой буквой находится узел для образования надежной петли:



а)

б)



в)

8. Чем тяжелее работа на маршруте, чем выше в горы, чем жарче погода, тем больше надо добавлять в дневной рацион:

- а) жиров
- б) углеводов
- в) белков

9. Переход реки вброд осуществляется:

- а) в одном месте и по одному пути
- б) каждый самостоятельно выбирает место
- в) по одному пути парами

10. При движении, в колонне по одному, по крутым камнепадным склонам, осыпям следует:

- а) двигаться в плотную друг к другу
- б) выдерживать дистанцию между участниками 3 – 4 метра
- в) идти парами

11. Назовите возможные способы преодоления водной преграды

- а) вброд
- б) навесная переправа
- в) на рюкзаке

12. Выбери из ответов, какие опасности подстерегают туриста в походе при разбивке бивака:

- а) болото
- б) песок
- в) обрывы

13. Назовите локальные естественные препятствия в походах

- а) перевал
- б) переправа
- в) лес

Топография и ориентирование.

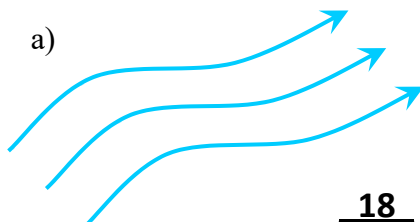
14. Что указывает направление склона на топографической карте?

- а) бергшруды
- б) бергштрихи
- в) фуршеты

15. От чего зависит выбор ориентирования?

- | | | |
|-------------------|---------------------------|--------------------------------|
| а) от цели похода | б) от температуры воздуха | в) <u>от рельефа местности</u> |
|-------------------|---------------------------|--------------------------------|

16. Какая река приносит большее количество воды?



17. Каким цветом изображаются на картах гидрографические объекты?

- а) желтым
- б) зеленым
- в) синим

18. Какова правильная тактика движения ориентировщика в труднопроходимом лесу?

- а) по азимуту
- б) по сопутствующим ориентирам
- в) по местным предметам

**19. Что на карте означает знак
Х?**

- а) особый объект, для которого
нет условного знака

- б)
микроямка
- в) воронка

Краеведение.

20. Какие кочевые племена до н.э. заселяли оренбургские степи

- а) гунны б) сарматы в) оргипей г) будины

21. Какому животному установлен памятник на улице Советской

- а) жирафу б) сарматскому оленю в) собаке

22. Кому установлен памятник на набережной реки Урал

- а) Ю.А. Гагарину б) В.П. Чкалову в) А.С. Пушкину

23. Подчеркните, какие виды транспорта есть в Оренбурге:

Трамвай, такси, паром, троллейбус, автобус, метро, аэропорт, ж/д вокзал, автовокзал, речной трамвай

24. Из чего вяжут в Оренбурге пуховые платки?

- а) из пуха козы б) из шерсти барана в) из гусяного пуха

Обеспечение безопасности.

25. При оказании помощи лежащему пострадавшему, находящемуся в сознании, необходимо помнить о том, что:

- а) возможен перелом позвоночника;
б) нужно положить его в безопасное положение;
в) важно позаботиться о необходимых медицинских принадлежностях и лекарствах.

26. Основное направление в работе по безопасности похода:

- а) соблюдение режима дня
б) предупреждение травматизма и несчастных случаев

- в) словесные предупреждения

27. Основная причина чрезвычайных ситуаций в походе:

- а) неблагоприятные метеорологические условия
б) недостаток снаряжения
в) слабая дисциплина в группе

Туристская техника преодоления дистанций.

28. Назовите технический этап для дистанции 2-го класса.

- а) навесная переправа с наведением перил
б) навесная переправа
в) навесная переправа с пострадавшим

29. Самостраховкой на спуске является:

- а) фсу
б) скользящий карабин
в) жумар

Общая и специальная физическая подготовка.

30. Способы контроля за физической нагрузкой.

- а) измерить пульс
б) измерить объем груди
в) измерить рост

**Диагностические методики определения достижения
учащимися планируемых результатов.**

Анкета для изучения мотивации учащихся (модифицированная методика Н.Г. Лускановой)

Анкета используется для выяснения отношения обучающихся к посещаемому творческому объединению: процесс занятия, посещение объединения, различные ситуации на занятиях, отношение к педагогу и детям, посещающим объединение; для установления круга интересов и стремлений обучающегося.

Полученные результаты могут быть использованы педагогом как непосредственная основа для обобщения и оценки мотивационной направленности обучающихся и для внесения корректив в педагогическую деятельность.

Цель: выявление мотивации посещения обучающимися творческого объединения.

Процедура проведения. Анкетирование проводится 2 раза в год: в начале учебного года (через месяц после начала занятий) и в конце года. Это позволяет выявить динамику отношения обучающихся к посещению творческого объединения. Динамика мотивации совпадает с динамикой процесса адаптации (дезадаптации) обучающихся творческого объединения.

Анketируемому дается бланк с 10 вопросами и таблицей для фиксации результатов. Предлагается выбрать наиболее приемлемый вариант ответа и внести букву выбранного ответа в таблицу фиксации.

Количественная и качественная обработка результатов. Для возможности дифференцирования обучающихся по уровню мотивации посещения творческого объединения введена балльная система оценок (для более жесткого ранжирования обучающихся с высокой и низкой мотивацией оценка в 2 балла не ставится):

0 баллов – отрицательное отношение; 1 балл – нейтральное; 3 балла – положительное отношение.

Максимальная оценка составляет 30 баллов, а уровень 10 баллов – служит верхней границей дезадаптации. На основании различий между группами обучающихся выделяется 5 основных уровней мотивации к посещению творческого объединения:

- высокий уровень мотивации и активности – 25-30 баллов, - средний уровень развития мотивации – 20-24 балла;
- положительное отношение к творческому объединению, но больше объединение привлекает внеучебными сторонами – 15-19 баллов;
- низкий уровень развития мотивации – 10-14 баллов;
- негативное отношение к посещению объединения, дезадаптация – ниже 10 баллов.

Ключ для подсчета баллов

№ вопроса	Пункты ответа		
	А	Б	В
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3

Бланк фиксации отношения обучающихся к посещению творческого объединения

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	№ вопроса/балл										Сумма баллов	Уровень мотивации
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1													
2													
...													
15													

Изучение мотивации обучающихся Таблица фиксации результатов (для учащихся)

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Буква ответа										

Фамилия, имя _____ Возраст _____

Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у учащихся (Носов А.Г.)

Исходный уровень становления здорового образа жизни у учащихся, выраженный в таких его компонентах и показателях как:

- ценностно-смысловом (потребности в здоровом образе жизни);
- информационно-содержательном (знания о здоровом образе жизни);
- индивидуально-деятельностном (умения и навыки здоровьесберегающей деятельности).

Цель: определение уровня сформированности компонентов здорового образа жизни у учащихся.

Процедура проведения. Исследование проводится 2 раза в год: в начале обучения по программе (с целью изучения исходного уровня сформированности ЗОЖ) и в конце обучения. Это позволяет выявить динамику данного показателя и, соответственно, эффективность реализации программы в данном направлении.

Опросник разделен на три блока, состоящих из девяти вопросов. Вариант ответа на каждый вопрос может быть «да», «не знаю»/«не уверен», «нет». Каждый вопрос, основываясь на содержании общеизвестных элементов здорового образа жизни, таких как: организация двигательной активности, правильное питание, личная гигиена, закаливание, профилактика вредных привычек, учитывая при этом ценность здоровья, позволяет оценить степень сформированности, того или иного компонента становления здорового образа жизни у учащихся.

Каждый из перечисленных компонентов становления здорового образа жизни может просчитываться как отдельно, так и в совокупности с остальными.

Количественная и качественная обработка результатов. Оценка общего уровня сформированности компонентов становления здорового образа жизни у учащихся проводится подсчетом количества набранных баллов. Каждый вопрос анкеты оценивается от 0 до 2 баллов, где ответ «да» соответствовал 2 баллам, «не знаю, не уверен»

- 1 баллу и «нет» - 0 баллов.

Для расчета уровня сформированности компонентов становления здорового образа жизни используется формула: $N \% = X * 100 / 54$,

где X - это набранное число баллов по всем блокам анкеты, умноженное на 100 % и разделенное на 54 (максимально возможное количество набранных баллов).

Количество набранных баллов характеризует уровни становления здорового образа жизни следующим образом:

- 0-27 баллов (0-50 %) - низкий (объектно-пассивный) уровень;
- 28-45 баллов (52-74 %) - средний (объектно-активный) уровень; 45-54 баллов (76-100 %) - высокий (субъектный) уровень.

Бланк фиксации сформированности компонентов становления здорового образа жизни у учащихся

№	Фамилия, имя учащегося	Сумма баллов	%	Уровень сформированности ЗОЖ
1				
2				
3				
15				

Сформированность компонентов становления ЗОЖ у учащихся.

№ вопроса	да	Не знаю	нет	№ вопроса	да	Не знаю	нет	№ вопроса	да	Не знаю	нет
1блок				2блок				3блок			
1.1				1.1				1.1			
1.2				1.2				1.2			
1.3				1.3				1.3			
1.4				1.4				1.4			
1.9				1.9				1.9			

Фамилия, имя, возраст

Анкета

Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у учащихся

Внимательно прочитайте вопрос, выберите вариант ответа - «да», «не знаю/не уверен», «нет», и отметьте выбранный вариант любым знаком (+, v, x) в таблице в строке, соответствующей номеру вопроса.

1. Ценностно-смысловой блок Подумайте и ответьте:

1. Является ли ошибочным представленный далее порядок жизненных ценностей: семья, деньги, здоровье, интересная работа?
2. Соблюдаете ли Вы принципы здорового образа жизни без напоминания и наставления?
3. Можно ли пожертвовать игрой в компьютер и прочими развлечениями ради того, чтобы повысить свою работоспособность и заниматься закаливанием, двигательной активностью?
4. Можно ли получать положительные эмоции в творческой самореализации (занятия в театральном кружке, спортивной либо в танцевальной группе, играя на музыкальном инструменте)?
5. Нужно ли стремиться прожить до 100 лет и быть при этом счастливым каждый день?
6. Откажетесь ли Вы от предложения знакомых, если они на празднике предложат Вам за компанию выпить, покурить, попробовать легкий наркотик?
7. Есть ли у Вас пример для подражания в выбранной деятельности, профессии?
8. Есть ли в современной жизни что-то дороже денег, успеха в работе, стабильности?
9. Любите ли Вы учиться?

2. Информационно-содержательный блок. Согласны ли Вы с тем, что...

1. Здоровье зависит в основном от образа жизни, а лишь затем от наследственности, медицины и экологии?
2. Физически и психически здорового человека нельзя назвать полностью здоровым?
3. Регулярный медосмотр необходимо проходить раз в год?
4. Здоровый образ жизни - это не только профилактика или отсутствие вредных привычек?
5. При частом употреблении алкоголя/табака увеличивается нагрузка на сердце, появляется апатия, боли в мышцах, повышается риск заболеваний?
6. Культура общения предполагает открытость, терпимость, нестандартность действий?
7. Оптимальный режим движения предусматривает пешую ходьбу (12000 шагов в день) или плавание (6 км в неделю), или занятия в спортзале (6- 8 часов в неделю)?
8. Для повышения умственной активности утренний зарядка может заменить чашку кофе?
9. Одеваться нужно не по моде, а по погоде?

3. Индивидуально-деятельностный компонент. Подумайте и ответьте:

1. Планируете ли Вы заранее свою учебную деятельность?
2. Имеется ли у Вас список намеченных жизненных целей?
3. Успеваете ли Вы соблюдать оптимальный двигательный режим?
4. Должен ли человек осознанно подбирать себе рацион питания, не полагаясь на вкусовые привычки и рекламу продуктов?
5. Знаете ли Вы свой рост, вес, тип темперамента, группу крови?
6. Вы строго/серьезно относитесь к соблюдению принципов здорового образа жизни?
7. Преодолевая жизненные трудности, Вы сами решаете, каким способом это сделать, не обращаясь к кому-либо за помощью?
8. Является ли посещение интересной Вам экскурсии важнее для Вас игры в компьютер?
9. Стоит ли отказываться от чего-либо (например, от развлечений), чтобы быть здоровым и не болеть?

Методика выявления коммуникативных способностей обучающихся

(составлена на основе материалов пособия Р.В. Овчаровой

«Справочная книга школьного психолога»)

Цель: выявление коммуникативных способностей учащихся.

Ход проведения: Учащимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отвечая лишь «да» или «нет», не затрачивая много времени на обдумывание ответов и не задумываясь над деталями.

Вопросы

1. Часто ли Вам удаётся склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
2. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
3. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
4. Если возникли некоторые помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от задуманного?
5. Любите ли Вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
6. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было выполнить сегодня?
7. Стремитесь ли Вы к тому, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
8. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
9. Часто ли Вы в решении важных дел принимаете инициативу на себя?
10. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
11. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удаётся закончить начатое дело?
12. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
13. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
14. Верно ли, что Вы резко стремитесь к доказательству своей правоты?
15. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе (классе)?
16. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать своё мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
17. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
18. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, занятия, мероприятия?
19. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
20. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка полученных результатов. Показатель выраженности коммуникативных склонностей определяется по сумме положительных ответов на все нечётные вопросы и отрицательных ответов на все чётные вопросы, разделённой на 20. По полученному таким образом показателю можно судить об уровне коммуникативных способностей ребёнка:

- > низкий уровень – 0,1-0,45; > ниже среднего – 0,46-0,55;
- > средний уровень – 0,56-0,65;
- > выше среднего – 0,66-0,75;
- > высокий уровень – 0,76-1,0

Приложение 6

Критерии оценки и обработки результатов теоретических знаний учащихся

Отслеживание теоретических знаний учащихся проводится по вступительным тестам (Приложение 1) и тестам (Приложение 2) по разделам программы в течение учебного года с интервалом между диагностированием не менее 3 месяцев.

Для каждого года обучения предлагается по 30 вопросов, составленных согласно темам программы, пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах.

Каждый вопрос оценивается по трехбалльной системе:

2 балла – если на вопрос ответили в полном объеме

1 балл – если на вопрос ответили, но не в полном объеме

0 баллов – если на вопрос совсем не ответили.

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение всех тестов, составит **60 баллов, или 100%.**

По результатам, проведенного тестирования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

100% - 75% - программный материал усвоен в допустимом объеме и на хорошем уровне;

74% - 50% - программный материал усвоен на удовлетворительном уровне;

ниже 50% - программный материал усвоен не на удовлетворительном уровне.

Результаты тестирования и ответов на контрольные вопросы сводятся в таблицу 1, содержащие сведения о выполнении заданий каждым учащимся и усредненные данные по выполнению учебной программы всем кружковым объединением

Результаты диагностики теоретических знаний учащихся

№	Фамилия, Имя учащегося	Количество баллов по разделам программы					Сумма баллов	%
		Основы туристской подготовки	Топография и ориентирование	Краеведение	Основы гигиены и первая медицинская помощь	Общая и специальная физическая подготовка		
1.								
Средний процент усвоения программы в кружковом объединении								

Сравнение ответов учащихся в начале, середине и конце учебного года позволит сделать вывод о базовых знаниях детей на начало учебного года и об усвоении ими учебной программы в целом и отдельных ее тем в частности, а также об эффективности применяемых педагогических методов и форм работы.

Результаты стартового, промежуточного и итогового мониторинга теоретических знаний учащихся

№ п/п	Фамилия, Имя учащегося	Старт-тест		Промежуточный тест		Итог - тест		% усвоения программы
		баллы	%	баллы	%	баллы	%	
1.								
2.								

Средний процент усвоение программы в кружковом объединении								

Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков, принятым в общеобразовательной школе (Приложение 3).

За выполнение теста, соответствующего его возрасту, учащийся получает определенное количество **баллов**:

«отлично» - 20 б;

«хорошо» - 10 б;

«удовлетворительно» - 5 б;

«неудовлетворительно» - 2 б.

Содержание предлагаемых тестов:

Тест 1 – сгибание туловища из положения лежа на спине.

Тест 2 – наклоны вперед из положения сидя на полу.

Тест 3 – прыжки в длину с

места **Тест 4** – челночный

бег 3 x 10 м. **Тест 5** – бег

на 1000 м.

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение пяти тестов, составит 100 баллов, или 100%.

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении тестов каждым учащимся и усредненные данные по группе учащихся и по всем группам туристского объединения.

По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого учащегося и всей группы на протяжении обучения.

Протокол результатов диагностирования физического развития учащихся

№	Ф.И учащихся	Количество баллов за каждый тест					Сумма баллов	%
		Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5		
1								
2								
Средний процент по группе								

**Результаты стартовой (итоговой) аттестации физического
развития**

Группа №_____ 1 год обучения

Кол- во детей	Средни й балл	%

Критерии оценки и обработки результатов практических навыков учащихся (туристская техника)

Проверка усвоения практических навыков по туристской технике осуществляется два раза в год в конце учебных полугодий на специальной контрольной дистанции.

Дистанция не должна быть сложной, но обязательно должна включать все основные виды препятствий.

Судейство осуществляется по беспштрафной системе.

Освоение туристской техники отслеживается путем сравнения времени прохождения учащимся контрольной дистанции с эталонным временем. За эталонное время принимаем результат прохождения дистанции подготовленным учащимся соответствующего возраста и пола. Если принять освоение технических приемов лучшим туристом за стопроцентное, то процент освоения технических приемов учащихся можно определить по формуле:

$$П = Тэ : То \times 100,$$

где Тэ – эталонное время, сек; То – время учащегося, сек

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о времени прохождения каждым учащимся контрольной дистанции и проценте освоения им технических навыков и усредненные данные по группам учащихся и по всем группам туристского объединения (таблицы 5 и 6).

Протокол результатов мониторинга практических навыков учащихся кружкового объединения № _____

№	Фамилия, Имя учащегося	СТАРТ-ТЕСТ		ИТОГ-ТЕСТ		% освоения практ. части программы
		Т0, сек	П, %	Т0, сек	П, %	
1.						
2.						
Эталонное время ТЭ - сек		Средний процент по группе				

Результаты стартового (итогового) тестирования практических навыков кружковых объединений.

Группа № _____ 1 года обучения		
Кол- во дете й	Среднее время Т0	%

Таблица нормативов (норм) ГТО для учащихся 8-10 лет

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		отлично	хорошо	удовлет	отлично	хорошо	удовлет
1.	Бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	9,5	10,4	10,6
2.	Прыжок в длину с места (см)	140	120	110	135	115	105
3.	Подтягивание из виса лёжа на перекладине (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18

Контрольная дистанция

Перечень, параметры, оборудование этапов и условия их прохождения

Этап 1. Бревно.

Параметры: длина 4 м, диаметр бревна

15 см. От маркирована опасная зона

Действия: участник проходит по бревну, держась руками за маятниковую веревку, которую наводит и снимает самостоятельно. При срыве повторяет попытку (до трех раз, при условии прохождения половины бревна).

Этап 2. Подъем.

Оборудование: судейские перила.

Параметры: длина 3 м, крутизна 90°

Действия: этап проходится по судейским перилам, самостраховка жумар.

Этап 3. Спуск.

Оборудование: судейский карабин.

Параметры: 3 м

Действия: участник спускается по перилам, которые наводит и снимает самостоятельно, при помощи фрикционного спускового устройства.

Этап 4. Ориентирование.

Оборудование: судейский компас.

Действия: участник определяет азимут при помощи компаса.

Этап 5. Навесная переправа.

Оборудование: судейские двойные перила.

Параметры: длина этапа 16 м.

Действия: движения производятся на карабине, включенном в беседку страховочной системы.

Этап 6. Параллельные перила.

Оборудование: судейские перила.

Параметры: длина этапа 10 м.

Действия: переправа участника осуществляется стоя ногами на нижней веревке и держась руками за верхнюю на само страховке скользящим карабином.

Этап 7. Оказание первой медицинской помощи.

Оборудование: условно пострадавший (манекен) Располагается на от маркированной площадке 3х3 м.

Действия: участник накладывает шину на условный закрытый перелом предплечья пострадавшему (бинт и шина личный).

Этап 8. Изготовление носилок.

Оборудование: веревка, 10 м., полотно судейское, репшнур-6 шт., набор жердей. Располагается на от маркированной площадке 3х3 м.

Действия: участник собирает носилки из предложенного оборудования.

Методика оценки и самооценки уровня сформированности гражданской идентичности.

Байбородова Л.В.

Критерии, показатели и уровни проявления гражданской идентичности

Критерии сформированности. Показатели и уровни их проявления

1. Отношение к Родине

1.1. Отношение к родной природе

- 5 – люблю и берегу природу, побуждаю к бережному отношению других
- 4 – люблю и берегу природу
- 3 – участвую в деятельности по охране природы под руководством учителя
- 2 – участвую в деятельности по охране природы нехотя, только под давлением со стороны
- 1 – природу не ценю и не берегу, ломаю природные объекты

1.2. Гордость за свою страну

- 5 – интересуюсь и горжусь историческим прошлым Отечества, рассказываю об этом другим
- 4 – интересуюсь историческим прошлым, самостоятельно изучаю историю
- 3 – люблю слушать рассказы взрослых и одноклассников по истории
- 2 – знакомлюсь с историческим прошлым только при побуждении старших
- 1 – не интересуюсь историческим прошлым, высказываю негативные оценки

1.3. Патриотизм

- 5 – ни при каких условиях не уеду из страны
- 4 – постараюсь не уехать из страны
- 3 – может быть, в будущем уеду из страны, если будут неблагоприятные условия проживания
- 2 – в будущем уеду из страны
- 1 – при любой возможности уеду из страны

1.4. Служение своему Отечеству

- 5 – хочу и буду служить своему Отечеству и призывать к службе других
- 4 – хочу и буду служить своему Отечеству
- 3 – буду служить своему Отечеству
- 2 – может, буду служить своему Отечеству под давлением со стороны
- 1 – не хочу и не буду служить своему Отечеству

2. Отношение к городу

2.1. Благоустройство города

- 5 – нахожу дела, полезные для своего города, и организую их, привлекая других
- 4 – нахожу дела, полезные для своего города, и участвую в них
- 3 – участвую в делах, полезных для своего города, организованных другими людьми
- 2 – участвую в делах, полезных для моего города, по принуждению
- 1 – не принимаю участия в делах на пользу своему городу

2.2. Отношение к школе

- 5 – горжусь своей школой, организую дела на пользу школе и классу
- 4 – горжусь своей школой, с желанием участвую в делах класса и школы
- 3 – участвую в делах класса и школы без особого желания
- 2 – в делах класса участвую по принуждению
- 1 – в делах класса не участвую, гордости за свою школу не испытываю

3.3. Историческое прошлое города

- 5 – интересуюсь и горжусь историческим прошлым города, берегу исторические памятники, рассказываю об этом другим
- 4 – интересуюсь историческим прошлым города, берегу исторические памятники
- 3 – слушаю рассказы взрослых и одноклассников по истории города

- 2 – знакомясь с историческим прошлым города только при побуждении старших
- 1 – не интересуюсь историческим прошлым города, высказываю негативные оценки

4.4. Традиции города

- 5 – интересуюсь и изучаю традиции нашего города, активно поддерживаю и пропагандирую их; общаюсь с умельцами города, стремлюсь использовать и распространять их опыт
- 4 – интересуюсь и изучаю традиции нашего города, поддерживаю их; общаюсь с умельцами города
- 3 – интересуюсь и изучаю традиции нашего города по принуждению со стороны взрослых
- 2 – не интересуюсь традициями города
- 1 – не интересуюсь традициями города, высказываю негативные оценки

3. Отношение к физическому труду. Трудолюбие

3.1. Инициативность и творчество в труде

- 5 – нахожу полезные дела в классе, школе, организую товарищей
- 4 – нахожу полезные дела в классе, школе, участвую в них с интересом
- 3 – участвую в полезных делах, организованных другими
- 2 – участвую в полезных делах по принуждению
- 1 – не участвую в полезных делах

3.2. Самостоятельность в труде

- 5 – хорошо тружусь, побуждаю к труду товарищей
- 4 – сам тружусь хорошо, но к труду товарищей равнодушен
- 3 – участвую в трудовых операциях, организованных другими, без особого желания
- 2 – тружусь при наличии контроля
- 1 – участия в труде не принимаю

3.3. Бережное отношение к результатам труда

- 5 – берегу личное и общественное имущество, стимулирую к этому других
- 4 – берегу личное и общественное имущество
- 3 – сам не ломаю, но равнодушен к разрушительным действиям других
- 2 – требую контроля в отношении к личному и общественному имуществу
- 1 – небережлив, допускаю порчу личного и общественного имущества

3.4. Осознание значимости труда

- 5 – осознаю значение труда, сам нахожу работу по своим силам и помогаю товарищам
- 4 – осознаю значение труда, сам нахожу работу
- 3 – сам работаю хорошо, но к труду других равнодушен
- 2 – не имею чёткого представления о значимости труда, нуждаюсь в руководстве
- 1 – не умею и не люблю трудиться

4. Отношение к людям.

4.1. Доброта и отзывчивость

- 1. Уважительное отношение к старшим
- 5 – уважаю старших, не терплю неуважительного отношения к ним со стороны других
- 4 – уважаю старших
- 3 – уважаю старших, но на неуважительное отношение со стороны других не обращаю никакого внимания
- 2 – к старшим не всегда уважителен
- 1 – не уважаю старших, допускаю грубость

4.2. Дружелюбное отношение к сверстникам

- 5 – отзывчив к друзьям и близким, дружелюбно отношусь к сверстникам, осуждаю грубость
- 4 – отзывчив к друзьям, близким и сверстникам
- 3 – сам уважение проявляю, но к грубости других равнодушен
- 2 – проявляю дружелюбие не всегда
- 1 – груб и эгоистичен

4.3. Милосердие

- 5 – сочувствую и помогаю слабым, больным, беспомощным, привлекаю к этому других
- 4 – сочувствую и помогаю слабым, больным, беспомощным
- 3 – помогаю слабым, беспомощным, если попросят
- 2 – нет желания помогать слабым, больным
- 1 – неотзывчив, не помогаю слабым, могу обидеть

4.4. Честность в отношениях с товарищами и взрослыми

- 5 – честен, не терплю нечестности со стороны других
- 4 – честен в отношениях
- 3 – в основном честен, но иногда допускаю «обман во благо»
- 2 – не всегда честен
- 1 – нечестен

5. Отношение к семье

5.1. Отношение к родителям

- 5 – люблю своих родителей, всегда им помогаю и забочусь о них
- 4 – люблю своих родителей, благодарен им за заботу
- 3 – люблю своих родителей, но не всегда проявляю заботу о них
- 2 – люблю своих родителей, но считаю, что они для меня не все делают
- 1 – не уважаю и не люблю своих родителей

5.2. Обязанности

- 5 – домашние обязанности исполняю добровольно, всегда качественно
- 4 – домашние обязанности исполняю добровольно, но не всегда качественно
- 3 – домашние обязанности исполняю по настроению
- 2 – домашние обязанности исполняю по требованию родителей и под их контролем
- 1 – не выполняю обязанности по дому

5.3. Традиции семьи

- 5 – всегда соблюдаю традиции своей семьи и буду соблюдать их в самостоятельной жизни
- 4 – всегда соблюдаю традиции своей семьи
- 3 – соблюдаю традиции своей семьи по напоминанию родителей
- 2 – не соблюдаю семейные традиции
- 1 – семейные традиции не нужны

5.4. Требовательность к себе

- 5 – требователен к себе, стремлюсь проявить
- 4 – требователен к себе
- 3 – не всегда требователен к себе
- 2 – мало требователен к себе
- 1 – к себе не требователен

Обработка результатов

Чтобы высчитать показатель уровня сформированности гражданской идентичности одного учащегося, результаты одного раздела складываются и делятся на 4. Затем складываются все показатели каждого учащегося и делятся на 5.

Чтобы высчитать показатель уровня сформированности гражданской идентичности всего объединения в целом, все личностные показатели складываются и делятся на количество учащихся.

Уровни:

Высокий – выше 4 баллов;

Средний – от 3 до 4 баллов;

Низкий – ниже 3 баллов.

Методика «Изучение самоконтроля в деятельности»

Никифоров Г.С.

1. Если в полученном задании что-то остается для меня непонятным, я:
 - а) всегда уточняю все неясности до выполнения задания (2);
 - б) поступаю так иногда (1);
 - в) уточняю неясности по ходу дела (0).
2. Я проверяю свои действия во время работы:
 - а) постоянно (2);
 - б) от случая к случаю (1);
 - в) редко (0).
3. Мне нравится работа, требующая добросовестности, точных навыков;
 - а) да (2);
 - б) не всегда (1);
 - в) нет (0).
4. В процессе работы я стараюсь проверить правильность её выполнения;
 - а) всегда (2);
 - б) от случая к случаю (1);
 - в) только когда уверен, что допустил ошибки (0).
5. Если у меня возникают сомнения в том, правильно ли я понял смысл прочитанного текста, то я:
 - а) еще раз перечитываю неясное место в тексте (2);
 - б) поступаю так иногда (1);
 - в) не придаю значения, перехожу к следующему этапу работы (0).
6. По окончании работы привожу свое рабочее место в порядок, готовлю его к следующему рабочему дню:
 - а) обычно (2);
 - б) иногда (1);
 - в) редко (0).
7. Я довольно требовательный человек и всегда настаиваю на том, чтобы всё делалось по возможности правильно:
 - а) да (2);
 - б) нечто среднее (1);
 - в) нет (0).
8. Если при чтении инструкции я встречаю какие-либо неясности, то я:
 - а) не обращаю на них внимания, продолжаю читать дальше (0);
 - б) поступаю так иногда (1);
 - в) пытаюсь в них разобраться (2).
9. Ошибки в выполненной работе следует исправлять:
 - а) только в тех случаях, если кто-нибудь на них укажет (0);
 - б) нечто среднее (1);
 - в) не дожидаясь, пока другие укажут на них (2).
10. Когда я планирую свою деятельность, то предусматриваю время на проверку выполненной работы:
 - а) всегда (2);
 - б) иногда (1);
 - в) редко (0).
11. При выполнении задания я удовлетворяюсь только тогда, когда должное внимание уделено всем мелочам:
 - а) правильно (2);

б) не уверен (1);

в) редко (0).

12. Не приступаю к работе, пока не буду убеждён, что всё необходимое для этого уже лежит на моем месте:

а) обычно (2);

б) иногда (1);

в) редко (0).

Вопросы **1, 2, 12** направлены на выявление степени выраженности предварительного контроля, а вопросы **2, 4, 11** - текущий самоконтроль, т.е. включённый уже в процессе выполняемой деятельности.

Уровни:

0-5 баллов - низкий;

6-11 баллов - ниже среднего;

12-16 баллов - средний;

17-20 баллов - выше среднего;

21-24 баллов - высокий.

Бланк фиксации сформированности
самоконтроля в деятельности

№	Фамилия, имя учащегося	№ вопроса/балл												Сумма баллов	Уровень самокон троля
1															
2															
3															

Сформированность самоконтроля в деятельности
Таблица фиксации результатов

№ вопроса													
Буква ответа													

Фамилия, имя _____ Возраст _____

Методика на определение индекса групповой сплоченности К.Э. Сишора «Психометрический тест К.Э. Сишора».

Определение индекса групповой сплоченности Сишора

Групповая сплоченность – чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплоченность в единое целое, – можно определить не только путем расчета соответствующих социометрических индексов. Значительно проще сделать это с помощью методики, состоящей из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма - 19 баллов, минимальная - 5). В ходе опроса баллы указывать не нужно.

Инструкция. На каждый вопрос есть несколько вариантов ответа. Вам необходимо выбрать верный для вас ответ и записать его обозначение в бланк.

1. Как бы вы оценили свою принадлежность к группе?
 - Чувствую себя ее членом, частью коллектива (5)
 - Участвую в большинстве видов деятельности (4)
 - Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3)
 - Не чувствую, что являюсь членом группы (2)
 - Живу и существую отдельно от нее (1)
 - Не знаю, затрудняюсь ответить (1)
2. Перешли бы вы в другую группу, если бы представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?
 - Да, очень хотел бы перейти (1)
 - Скорее перешел бы, чем остался (2)
 - Не вижу никакой разницы (3)
 - Скорее всего остался бы в своей группе (4)
 - Очень хотел бы остаться в своей группе (5)
 - Не знаю, трудно сказать (1)
3. Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?
 - Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
 - Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
 - Хуже, чем в большинстве классов (1)
 - Не знаю, трудно сказать (1)
4. Каковы у вас взаимоотношения с руководством?
 - Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
 - Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
 - Хуже, чем в большинстве коллективов (1)
 - Не знаю. (1)
5. Каково отношение к делу (учебе и т.п.) в вашем коллективе?
 - Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
 - Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
 - Хуже, чем в большинстве коллективов (1)
 - Не знаю (1)

Обработка результатов и интерпретация

Уровни групповой сплоченности

- 15,1 баллов и выше – высокая;
- 11,6 – 15 балла – выше средней;
- 7- 11,5 – средняя;

4 – 6,9 – ниже средней;
4 и ниже – низкая.