

Управление образования города Калуги
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 44» города Калуги

ПРИНЯТА
педагогическим советом
протокол № 1 от «30» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Спортивный туризм»

Возраст детей: 10-17 лет

Срок реализации: 2 года

Уровень освоения программы: базовый

Автор-составитель:

Гришин П.А.

Учитель ОБЖ

г. Калуга

2023

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	«Спортивный туризм»
Автор-составитель программы, должность	Гришин Павел Александрович Учитель ОБЖ
Адрес реализации программы	Адрес ул. Льва Толстого, 51, микрорайон Турынино Тел. +7 (4842) 53-02-08, +7 (4842) 59-21-20, +7 (4842) 56-97-11
Вид программы	Модифицированная, базовая.
Направленность	Туристско-краеведческой направленности
Срок реализации, объём	2 год, <u>72</u> часов
Возраст учащихся	от 10 до 17 лет

РАЗДЕЛ №1.

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей, туристско-краеведческой направленности, очной формы обучения для детей 10-17 лет, сроком реализации 2 года.

Вид программы:

- по степени авторства - модифицированная;
- по уровню сложности – базовая

Язык реализации программы: русский

Перечень нормативных документов:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

Актуальность программы.

Сегодня туризм как форма спортивно-оздоровительной работы приобретает все большее значение и актуальность. Правильно организованное занятие способствует совершенствованию всех функций организма, укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему, опорно-двигательный аппарат, повышает сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени оно проводит в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагоприятном экологическом состоянии городов и населенных пунктов, прогулки вряд ли можно считать полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Походы, слеты и соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии, позволяют работать в школе с творческим подъемом и хорошим настроением. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса. Помимо оздоровления организма туризм имеет и другие преимущества, ведь спортивный туризм в силу специфики деятельности и

воспитательной среды предоставляет большие возможности в деле профессиональной ориентации обучающихся. Любой профессиональный работник детского туризма всегда назовет вам десятки примеров, того, как походы помогли молодым людям найти свое дело в жизни. Этому содействуют ролевые позиции обучающихся в туристской группе, устанавливающиеся при получении ими походной должности. Помимо всего вышперечисленного участие в многодневных слетах и соревнованиях предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт самообслуживания (обустройство лагеря, приготовление пищи, поддержание гигиены тела, вещей, следят за состоянием снаряжения, чистотой лагеря и т.д.), который является немаловажным в процессе социализации. Таким образом, можно сделать вывод, что спортивный туризм сейчас особенно актуален, так как он способствует всестороннему развитию личности обучающегося, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края, а также профориентации учащихся.

Особенность программы.

Данная программа отличается от прочих подобных ей тем, что во время занятий по программе учащиеся не только укрепляют здоровье и улучшают физическую форму, но и развивают образное мышление через составление туристического маршрута, зрительную память через изучение топографических знаков и применение этих знаний на практике. Спортивное ориентирование содействует воспитанию волевых и моральных качеств (упорство, терпение, сила воли, настойчивость и т.д.) через сопротивление сложным ситуациям, встречающимся в процессе практических занятий и туристических походов. При помощи занятий в объединении «Маршрут» учащиеся смогут осознать необходимость в развитии собственной физической формы, так как без физической подготовленности прохождение

большой дистанции в походе может оказаться непосильным для ребенка с излишним весом и не развитостью мышечного аппарата. Помимо всего вышеперечисленного тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях оказывают не только оздоровительное воздействие на организм, но и доставляют эстетическое удовольствие от пребывания на природе и любования ее красотами.

Данная программа **модифицированная**, разработана на основе типовых программ «Юные инструкторы туризма» и «Юные ориентировщики», выпущенных ФГБОУ ДО «Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения» в 2001-2006 году.

Адресат программы: обучающийся средней общеобразовательной школы в возрасте 10-17 лет. Условия набора обучающихся 1 года: все желающие.

Объем программы: 216 часов, количество часов в неделю: 1 год обучения – 3 часа (108 часов в год), 2 год обучения - 3 часов (108 часов в год).

Форма обучения: очная.

Форма занятий: групповая.

Виды занятий:

- ✓ тренинги;
- ✓ беседы;
- ✓ походы;
- ✓ экскурсии;
- ✓ соревнования.

Срок освоения программы: 2 года.

Режим занятий: занятия проводятся для учащихся 1 года обучения 2 раза в неделю по 2 и 1 академических часа, для учащихся 2 обучения - 2 раза в неделю по 2 и 1 академических часа с перерывом в 10 минут.

1.2. Цели и задачи

Цель программы: формирование личности учащихся посредством привлечения их к систематическим занятиям спортивным туризмом на основе изучения и познания родного края в туристских походах и на

соревновательных маршрутах, формирования навыков оказания помощи и спасения людей, попавших в сложную ситуацию, допрофессиональная подготовка и профессиональная ориентация.

Задачи:

Обучающие:

- ✓ Сформировать знания, умения и навыки по технике и тактике спортивного туризма.
- ✓ Обучить жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях.
- ✓ Изучить историю Калужской области и его природные особенности.
- ✓ Сформировать основные знания об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

Развивающие:

- ✓ Повысить уровень физической подготовленности учащихся.
- ✓ Развить способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные:

- ✓ Воспитать важные волевые качества личности: целеустремленность, настойчивость, инициатива, товарищество и взаимовыручка.
- ✓ Создать условия для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом.
- ✓ Воспитать чувство патриотизма.
- ✓ Создать условия для профессионального самоопределения личности.
- ✓ Сформировать чувство осознанного и бережного отношения к природе.
- ✓ Создать единый творческий коллектив, направленный на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

1.3. Содержание программы.

1 год обучения.

Учебно-тематический план.

№ п/ п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы туристской подготовки	37	12	25	Зачеты. Внутренние соревнования. Поход выходного дня. Степенной поход.
2	Топография и ориентирование	26	8	18	Топографический диктант, зачет. Внутренние соревнования по данному разделу.
3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	15	4	11	Зачеты, практические занятия, викторины поход выходного дня, 2-3 дневной поход.
4	Техника пешеходного туризма	24	4	20	Контрольные занятия: надевание страховочных систем на время, завязывание узлов. Прохождение коротких дистанций
5	Общая физическая подготовка	6	0	6	Контрольные нормативы, соревнования, эстафеты, игры поход выходного дня, 2-3 дневной поход.
	ВСЕГО:	108	28	80	

	Зачетный степенной поход.	Вне сетки часов
--	------------------------------	-----------------

Содержание программы.

1. Основы туристской подготовки. (37 часов)

1.1. Введение. (1 час)

Теория (1 час):

Туристские путешествия, история развития туризма. Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения 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. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию. Воспитательная роль туризма. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Духовные и физические возможности природной и социальной среды в развитии личности. Общественно полезная работа. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

1.2. Личное и групповое туристское снаряжение. (5 часов)

Теория (1 час):

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы

рюкзачков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, перчатки, ножи, половник и др.

Практика (4 часа):

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. (6 часов)

Теория (1 час):

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 разворачиванию и свертыванию лагеря; планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Практика (5 часов):

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Разворачивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

1.4. Подготовка к походу, путешествию. (6 часов)

Теория (2 часа):

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Ознакомление с районом похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика (4 часа):

Составление плана подготовки похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

1.5. Питание в туристском походе. (6 часов)

Теория (2 часа):

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Практика (4 часа):

Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе. (3 часа)

Теория (1 час):

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Постоянные должности в группе: заместитель командира по питанию, заместитель командира по снаряжению, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе. Другие должности:

культурорганизатор, физорг и т.д. Временные должности - дежурные по кухне, их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практика (2 часа):

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствия. (4 часа)

Теория (2 часа):

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практика (2 часа):

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности (лес, заросли кустарников, завалы, заболоченная местность).

1.8. Туристские соревнования. (5 часов)

Теория (1 час):

Задачи туристских соревнований. Положения о соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение, охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнований и оформления места проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и

командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских соревнований.

Практика (4 часа):

Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.

1.9. Подведение итогов похода. (1 час)

Теория (1 час):

Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы, родительское собрание. Отчет руководителя. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Отчетные вечера, выставки по итогам походов. Оформление спортивных разрядов участникам.

2. Топография и ориентирование. (26 часов)

2.1. Понятие о топографической и спортивной карте. (2 часа)

Теория (1 час):

Определение топографии и топографических карт, их значение для народного хозяйства и обороны государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точек на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Практика (1 час):

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты.

2.2. Условные знаки. (5 часов)

Теория (2 часа):

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Подписи горизонталей, метки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика (3 часа):

Изучение на местности предметов, изображенных на карте. Знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

2.3. Ориентирование по горизонту, азимут. (4 часа)

Теория (1 час):

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. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте, азимутальный тренировочный треугольник.

Практика (3 часа):

Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром). Построение тренировочных азимутальных треугольников.

2.4. Компас, работа с компасом. (4 часа)

Теория (1 час):

Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир. Что может служить ориентиром. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасами Адрианова и жидкостным.

Практика (3 часа):

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка). Нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

2.5. Измерение расстояний. (2 часа)

Теория (1 час):

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Величина среднего шага, его измерение. Курвиметр, использование нитки. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Практика (1 час):

Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микро глазомер на картах разного масштаба.

2.6. Способы ориентирования. (4 часа)

Теория (1 часа):

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление

абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде с помощью подробного текстового описания пути. Протокол движения.

Практика (3 часа):

Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков.

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. (5 часов)

Теория (1 час):

Суточное движение Солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута на Солнце в разное время дня. Определение азимута по Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практика (4 часа):

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.

Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, действия по восстановлению местонахождения.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (15 часов)

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. (3 часа)

Практика (3 часа):

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью.

3.2. Походная медицинская аптечка. (4 часа)

Теория (1 час):

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировку аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампулы, таблетки, порошки, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практика (3 часа):

Формирование походной медицинской аптечки.

3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (5 часов)

Теория (2 часа):

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика травматизма и заболеваний. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой

массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика (3 часа):

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы или постановка диагноза, практическое оказание помощи).

3.4. Приемы транспортировки пострадавшего. (3 часа)

Теория (1 час):

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика(2 часа):

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

4. Техника пешеходного туризма. (24 часа)

4.1. Основные приемы страховки. (4 часа)

Теория (1 час):

Основные понятия о технике туризма. Характеристика естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Практика (3 часа):

Организация переправы по бревну с самостраховкой. Использование альпенштока на склонах.

4.2. Узлы – классификация по использованию. (5 часов)

Теория (1 час):

Изучение узлов и их применение

Практика (3 часа):

Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник, восьмерка, булинь, встречный.

4.3. Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки.

Карабины. (4 часа)

Теория: (1 час)

Назначение и использование универсальной страховочной системы и карабинов. Приемы само страховки. Приемы страховки партнеров. Протравливание веревки при рывке, формирование связок. Укорачивание веревки.

Практика (3 часа):

Надевание страховочной системы на время.

4.4. Прохождения технических этапов. (11 часов)

Теория (1 час):

Правила прохождения технических этапов.

Практика (10 часов):

Отработка элементов техники пешеходного туризма: подъем и спуск по склону спортивным способом, траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам, навесная переправа, переправа по бревну с перилами и с шестом, броды, переправа болота по кладям и кочкам.

5. Общая физическая подготовка. (6 часов)

5.3. Общая физическая подготовка. (6 часов)

Практика (10 часов):

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения со скакалкой, гантелями. Подвижные игры и эстафеты..
Плавание (освоение одного из способов).

Календарно-тематический план.

№п/п	Дата	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности			
				Теоретическая часть занятия		Практическая часть занятия	
				Количество часов	Форма организации деятельности	Количество часов	Форма организации деятельности
1. Основы туристской подготовки. (37 часа)							
1.1. Введение. (1 часа)							
1		Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма	1	1	Коллективная	0	-
1.2. Личное и групповое туристское снаряжение. (5 часов)							
2		Понятие о личном и групповом снаряжении, требования к нему. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения.	2	1	Коллективная	1	Индивидуальная, коллективная
3		Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная
4		Работа со снаряжением, уход за ним и ремонт.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. (6 часов)

5		Все правила и правила бивака.	1	1	Коллективная	0	-
6		Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная.
7		Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная
8		Разжигание костра.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная
1.4. Подготовка к походу, путешествию. (6 часов)							
9		Как подготовиться к походу.	1	1	Коллективная	0	-
10		Как подготовиться к походу. Составление плана подготовки похода.	2	1	Коллективная	1	Индивидуальная, коллективная.
11		Составление плана подготовки похода.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная.
12		Подготовка личного и общественного	2	0	-	2	Индивидуальная,

		снаряжения.					коллективная.
1.5. Питание в туристском походе. (6 часов)							
13		Организация питания в однодневном походе.	1	1	Коллективная	0	-
14		Организация питания в однодневном походе. Составление меню и списка продуктов для похода.	2	1	Коллективная	1	Индивидуальная, коллективная.
15		Составление меню и списка продуктов для похода.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная.
16		Приготовление простейших блюд на костре.	2	0	-	2	Коллективная
1.6. Туристские должности в группе. (3 часа)							
17		Распределение должностей в группе во время похода и их виды.	1	1	Коллективная.	0	-
18		Выполнение обязанностей по должностям.	2	2	Коллективная.	0	-
1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствия. (4 часа)							
19		Порядок движения группы на маршруте.	1	1	Коллективная.	0	-
20		Порядок движения группы на маршруте. Отработка техники движения по	2	1	Коллективная.	1	Коллективная.

		пересеченной местности.					
21		Отработка техники движения по пересеченной местности.	1	0	-	1	Коллективная
1.8. Туристские соревнования. (5 часов)							
22		Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.	2	1	Коллективная	1	Индивидуальная, коллективная
23		Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная
24		Выступление в туристских соревнованиях в качестве участников.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная
1.9. Подведение итогов похода. (1 часа)							
25		Обсуждение итогов похода в группе.	1	1	Индивидуальная, коллективная	0	-
2. Топография и ориентирование. (26 часов)							
2.1. Понятие о топографической и спортивной карте. (2 часа)							
26		Ознакомление с терминологией топографии. Работа с картами различного масштаба	2	1	Коллективная	1	Индивидуальная, коллективная

2.2. Условные знаки. (5 часов)							
27		Изучение топонимов.	1	1	Коллективная	0	-
28		Изучение топонимов. Изучение на местности предметов, изображенных на карте.	2	1	Коллективная	1	Индивидуальная, коллективная
29		Изучение на местности предметов, изображенных на карте.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная
30	Одно и тоже число	Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная
2.3. Ориентирование по горизонту, азимут. (4 часов)							
31	Одно и тоже число	Стороны света. Что такое азимут?	1	1	Коллективная	0	-
32		Построение азимутов.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная
33		Упражнения на инструментальное измерение азимутов на карте (транспортиром).	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная

2.4. Компас, работа с компасом. (4 часов)							
34		Ознакомление с компасом.	1	1	Индивидуальная, коллективная	0	-
35		Ориентирование карты по компасу. Нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная
36		Нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная
2.5. Измерение расстояний. (2 часа)							
37		Способы измерения расстояний на местности и на карте.	2	1	Коллективная	1	Коллективная
2.6. Способы ориентирования. (4 часов)							
38		Виды ориентиров.	1	1	Коллективная	0	-
39		Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная
40		Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная

2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. (5 часов)							
41		Действия в случае потери ориентировки. Упражнения по определению азимута движения по местным предметам.	2	1	Коллективная	1	Индивидуальная, коллективная
42		Упражнения по определению азимута движения по местным предметам.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная
43		Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам. Определение точки стояния на спортивной карте.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная
3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (15 часов)							
3.1.Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний. (3 часа)							
44		Разучивание комплекса упражнений гимнастики.	1	0	-	1	Коллективная
45		Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная
3.2. Походная медицинская аптечка. (4 часа)							
46		Составление медицинской аптечки.	1	1	Коллективная	0	-

47		Формирование походной медицинской аптечки.	2	0	-	2	Индивидуальная, Коллективная
48		Формирование индивидуальной походной медицинской аптечки.	1	0	-	1	Индивидуальная, Коллективная
3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (5 часов)							
49		Первая медпомощь при различных ситуациях.	2	2	Коллективная	0	-
50		Способы обеззараживания питьевой воды.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная
51		Оказание первой помощи условно пострадавшему.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная
3.4. Приемы транспортировки пострадавшего. (3 часа)							
52		Ознакомление со способа транспортировки пострадавшего.	1	1	Коллективная	0	-
53		Изготовление носилок. Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.	2	0		2	Индивидуальная, коллективная
4. Техника пешеходного туризма. (24 часов)							
4.1. Основные приемы страховки. (4 часов)							
54		Основные понятия о технике туризма. Упражнения для туловища,	1	1	Коллективная	0	-

		для ног.					
55		Организация переправы по бревну с самостраховкой.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная
56		Использование альпенштока на склонах.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная
4.2. Узлы – классификация по использованию. (5 часов)							
57		Изучение узлов и их применение. Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник.	2	1	Коллективная	1	Индивидуальная, коллективная
58		Вязание узлов: ткацкий, прямой, проводник.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная
59		Вязание узлов: восьмерка, булинь, встречный.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная
4.3 Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины. (4 часов)							
60		Назначение и использование универсальной страховочной системы и карабинов.	1	1	Коллективная	0	-
61		Надевание страховочной системы на время.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная
62		Надевание страховочной системы на время.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная

4.4. Прохождения технических этапов. (11 часов)

63		Правила прохождения технических этапов. Отработка элементов техники пешеходного туризма: подъем и спуск по склону.	2	1	Коллективная	1	Индивидуальная, коллективная
64		Отработка элементов техники пешеходного туризма: подъем и спуск по склону.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная
65		Отработка элементов техники пешеходного туризма: подъем и спуск по склону спортивным способом.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная
66		Отработка элементов техники пешеходного туризма: траверс склона по перилам	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная
67		Отработка элементов техники пешеходного туризма: траверс склона по перилам, движение по параллельным веревкам.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная
68		Отработка элементов техники пешеходного туризма: траверс склона по перилам, движение по	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная

		параллельным веревкам.					
69		Отработка элементов техники пешеходного туризма: навесная переправа.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная
5. Общая физическая подготовка. (6 часов)							
70		Упражнения с сопротивлением.	1	0	-	1	Коллективная
71		Подвижные игры и эстафеты.	2	0	-	2	Коллективная
72		Плавание (освоение одного из способов).	1	0	-	1	Коллективная
73		Плавание (освоение одного из способов).	2	0	-	2	Коллективная

Планируемые результаты.

В конце освоения программы 1 года обучения учащиеся достигнут следующих **предметных результатов** и будут:

- читать простые топографические карты с целью понимания значения символов и знаков и ориентироваться на местности при помощи них;
- ориентироваться на местности без карты (по природным признакам, по компасу);
- знать особенности использования различным туристическим инвентарем (карты, компас, индивидуальная страховочная система, туристическая палатка, тент и т.д.);
- работать с вышеперечисленным туристическим инвентарем;
- обустроить туристический лагерь и организовать быт;
- осознавать ценность влияния занятий спортивным туризмом на здоровье человека;

Метапредметными результатами 1 года обучения станет формирование у учащихся следующих универсальных учебных действий (далее УУД):

Регулятивные УУД:

Учащийся научится:

- следовать на занятиях инструкциям педагога;
- понимать цель выполняемых действий;
- планировать свою деятельность;
- контролировать свою деятельность;
- вносить коррективы в свою деятельность;
- оценивать свою деятельность и деятельность партнеров;
- адекватно воспринимать содержательную оценку своей деятельности педагогом;
- учитывать установленные правила: в группе во время занятий, на маршруте и т.д.

Познавательные УУД:

Учащийся научится:

- структурировать свои знания по технике и тактике пешеходного туризма и различать виды туристской деятельности;
- самостоятельно искать необходимую информацию для выполнения учебных задач;
- осознанно и обдуманно применять полученные знания на практике в условиях обустройства походного быта;
- осуществлять активную деятельность в коллективе;
- выбирать наиболее эффективный способ решения поставленной в походе задачи в зависимости от конкретных условий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу и т.д.;
- оценивать процесс и результат своих действий в походе;
- самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем, возникающих в походе или при прохождении дистанции.

Коммуникативные УУД:

Учащийся научится:

- интегрироваться в группу во время похода и строить продуктивное взаимодействие с членами команды;
- слушать и слышать участников своей группы/команды;
- вступать в диалог, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, в коллективе;
- находить альтернативные способы решения конфликтных ситуаций и споров в походе

Также у учащихся к концу 1 года обучения будут сформированы следующие **личностные качества:**

- осознание значимости спортивного туризма для собственного физического благополучия;
- понимание личной ответственности за результат деятельности.

2 год обучения.**Учебно-тематический план.**

№ п/ п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы туристской подготовки.	29	4	25	Внутренние соревнования. Поход I категории сложности.
2	Топография и ориентирование.	25	6	19	Внутренние соревнования по спортивному ориентированию в заданном направлении и по маркированной трассе.
3	Краеведение.	9	2	7	Рефераты.
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь.	11	4	7	Поход I категории сложности. Внутренние соревнования по данному разделу.
5	Техника пешеходного туризма.	33	6	27	Соревнования по технике пешеходного туризма.
6	Специальная физическая подготовка.	1	0	1	Поход I категории сложности.
	ВСЕГО:	108	22	86	
	Зачетный категорийный поход.	Вне сетки часов			

Содержание программы.

1. Основы туристской подготовки (29 часов)

1.1. Введение. (1 час)

Теория (1 час):

Роль туристических походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Современная организация туризма в стране. История развития юношеского туризма в стране и в родном городе, районе. Туристские традиции своего коллектива. Самостоятельный туризм, экскурсионный, международный, разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию. Судейские звания.

1.2. Личное и групповое снаряжение. (5 часов)

Практика (5 часов):

Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. (4 часа)

Практика (4 часа):

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров - работа с пилой и топором.

1.4. Подготовка к походу, путешествию. (5 часов)

Теория (1 час):

Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрута многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Подготовка снаряжения. Смета расходов

на подготовку и проведение похода. Составление меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.

Практика (4 часа):

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и зачетного (летнего; походов). Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.5. Питание в туристском походе. (4 часа)

Теория (1 час):

Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практика (3 часа):

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.6. Туристские должности в группе. (3 часа)

Практика (3 часа):

Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения. Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута, составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации. Подбор медицинской аптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим. Подбор ремонтный набор. Ремонт снаряжения в под-

готовительный период и в походе. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы. Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе совместно с другими членами группы.

1.7. Техника и тактика в туристском походе. (3 часа)

Теория (1 час):

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, рому грунту, через кустарники, по камням, болоту, продвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение не по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.). Узлы: простой и двойной проворник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Технику вязания узлов. Броды через

равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и самостраховка во время брода.

Практика (2 часа):

Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.8. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. (2 часа)

Практика (2 часа):

Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме, воспитание сознательной дисциплины, активная подготовка к походу всех участников. Психологический тренинг. Подготовка снаряжения к походам.

1.9. Действия группы в аварийных ситуациях. (3 часа)

Практика (3 часа):

Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки в экстремальных условиях. Выработка тактики действия группы в конкретной аварийной ситуации в зависимости от вида туризма, местности и погодных условий.

2. Топография и ориентирование. (25 часов)

2.1. Топографическая и спортивная карта. (4 часа)

Теория (1 час):

Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и за рамочное оформление. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник,

овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения.

Практика (3 часа):

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.2. Компас. Работа с компасом. (3 часа)

Практика (3 часа):

Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

2.3. Измерение расстояний. (3 часа)

Теория (2 часа):

Способы намерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, нитки. Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение ширины реки, оврага, расстояния до недоступного предмета.

Практика (1 час):

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в 3 метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

2.4. Способы ориентирования. (6 часов)

Теория (2 часа):

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Движение по легенде - подробному описанию пути. Особенности ориентирования в различных природных условиях: горах, в тундре, на воде. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

Практика (4 часа):

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. Движение по легенде - подробному описанию пути. Участие в соревнованиях по ориентированию.

2.5. Ориентирование по местным предметам. (3 часа)

Теория (1 час):

Действия в случае потери ориентировки. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка, найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Практика (3 часа):

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.6. Соревнования по ориентированию. (6 часов)

Практика (6 часов):

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туристскому ориентированию.

3. Краеведение. (9 часов)

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев. (6 часов)

Теория (2 часа):

Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения. История края, памятные события, происходившие на его территории. Край в период Великой Отечественной войны. Настоящее и будущее родного края. Знаменитые земляки, их роль в истории края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия. История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практика (4 часа):

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

3.2. Изучение района путешествия. (3 часа)

Практика (3 часа):

Выбор и изучение района похода, разработка маршрута. Знакомство по литературным и другим источникам: историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте. Экскурсионный поход.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (11 часов)

4.1. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Личная гигиена туриста. (5 часов)

Теория (2 часа):

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практика (3 часа):

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах. Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (1 час)

Теория (1 час):

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном Ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

4.3. Приемы транспортировки пострадавшего. (5 часов)

Теория (1 час):

Иммобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных мок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика (4 часа):

Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш. Применение способов иммобилизации.

5. Техника пешеходного туризма. (33 часа)

5.1. Виды и способы страховки. (9 часов)

Теория (1 час):

Приемы самостраховки. Приемы страховки партнеров. Протравливание веревки при рывке, формирование связок. Укорачивание веревки одновременное и попеременное движение в связке. Взаимная страховка. Совершенствование приемов обращения с веревкой.

Практика (8 часов):

Использование индивидуальной страховочной системы, совершенствование приемов самостраховки и страховки при передвижении в связках по травянистым склонам, деревьям. Совершенствование приемов организации взаимной страховки. Страховки товарища.

5.2. Узлы. (6 часов)

Теория (1 час):

Узлы для связывания веревок: прямой, брам-шкотовый, встречный. Для вязания (обвязки): булинь, узел проводника; специальные узлы: стремя, схватывающий и беседа.

Практика (5 часов):

Применение узлов в работе на технических этапах. Завязывание узлов на скорость, на предметах.

5.3. Прохождения технических этапов. (18 часов)

Теория (4 часа):

Правила прохождения технических этапов.

Практика (14 часов):

Отработка элементов техники пешеходного туризма: подъем и спуск со схватывающим узлом, наведение и сдергивание перил, наклонные перила, преодоление туристической полосы препятствий с самонаведением и снятием перил на скорость и качество.

6. Специальная физическая подготовка. (1 час)

Практика (1 час):

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами). Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках поднимание ног до прямого угла и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, партнеров по команде и т.д.).

Календарно-тематический план.

№п/п	Дата	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности			
				Теоретическая часть занятия		Практическая часть занятия	
				Количество часов	Форма организации деятельности	Количество часов	Форма организации деятельности
1. Основы туристской подготовки. (29 часов)							
1.1. Введение. (1 час)							
1		Роль туризма в формировании личности.	1	1	Коллективная	0	-
1.2. Личное и групповое туристское снаряжение. (5 часов)							
2		Комплектование личного и общественного снаряжения.	2	0	-	2	Коллективная
3		Специальное снаряжение, требования к нему.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная
4		Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная
1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. (4 часа)							
5		Требования к месту бивака. Выбор места бивака.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная.

6		Развертывание и свертывание лагеря.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная.
7		Установка палаток в различных условиях.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная
1.4. Подготовка к походу, путешествию. (5 часов)							
8		Подготовка к походу.	2	1	Коллективная	1	Индивидуальная, коллективная
9		Составление плана похода.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная.
10		Составление сметы расходов.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная.
1.5. Питание в туристском походе. (4 часа)							
11		Режим питания в походе.	1	1	Коллективная	0	-
12		Составление различных рационов.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная.
13		Приготовление пищи на костре.	1	0	-	1	Коллективная
1.6. Туристские должности в группе. (3 часа)							
14		Выполнение должностных обязанностей.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная
15		Сдача должностного отчета.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная

1.7. Техника и тактика в туристском походе. (3 часа)							
16		Тактика планирования в туристическом походе. Отработка техники движения.	2	1	Коллективная.	1	-
17		Преодоления препятствий.	1	0	-	1	Коллективная
1.8. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. (2 часа)							
18		Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме.	2	0	Коллективная	2	Индивидуальная, коллективная
1.9. Действия группы в аварийных ситуациях. (3 часа)							
19		Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций. Сохранения группы в экстремальных условиях.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная
20		Отработка умений выживания.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная
2. Топография и ориентирование. (25 часов)							
2.1. Топографическая и спортивная карта. (4 часа)							
21		Знакомство со спортивными картами.	1	1	Коллективная	0	-
22		Изучение элементов рельефа по моделям и на	2	0	-	2	Индивидуальная,

		местности.					коллективная
23		Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная
2.2. Компас. Работа с компасом. (3 часа)							
24		Тренировка на прохождение азимутальных отрезков.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная
25		Соревнования на прохождение азимутальных дистанций	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная
2.3. Измерение расстояний. (3 часа)							
26		Способы намерения расстояний на карте и на местности.	2	2	Коллективная	0	-
27		Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная
2.4. Способы ориентирования. (6 часов)							
28		Ориентирование в походе различными способами	2	2	Индивидуальная, коллективная	0	-
29		Упражнения по определению точки своего местонахождения на	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная

		местности					
30		Движение по легенде - подробному описанию пути.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная
31		Отработка соревновательных действий.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная
2.5. . Ориентирование по местным предметам. (3 часа)							
32		Действия в случае потери ориентировки.	2	1	Коллективная	1	Коллективная
33		Тренировка по нахождению своего места положения на разных видах карт	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная
2.6. Соревнования по ориентированию. (6 часов)							
34		Подготовка к соревнованиям.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная
35		Личные соревнования по ориентированию.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная
36		Командные соревнования по ориентированию.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная
37		Подведение итогов.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная
3. Краеведение. (9 часов)							

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи. (6 часов)							
38		Знакомство с территорией родного края.	2	2	Коллективная	0	-
39		Экскурсия в музей.	1	0	-	1	Коллективная
40		Экскурсия по историческим местам города.	2	0	-	2	Коллективная
41		Экскурсия по памятным местам края.	1	0	-	1	Коллективная
3.2. Изучение района путешествия. (3 часа)							
42		Выбор и изучение районов похода, разработка маршрута.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная
43		Экскурсионный поход.	1	0	-	1	Коллективная
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. (11 часов)							
4.1. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Личная гигиена туриста. (5 часов)							
44		Состав походной и индивидуальной аптечки.	2	2	Коллективная	0	-
45		Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная
46		Сбор и использование лекарственных растений.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная

4.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (1 час)							
47		Первая медицинская помощь при различных травмах и заболеваниях.	1	1	Коллективная	0	-
4.3. Приемы транспортировки пострадавшего. (5 часов)							
48		Иммобилизация и транспортировка пострадавшего.	2	1	Коллективная	1	Индивидуальная, коллективная
49		Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная
50		Изготовление носилок и волокуш.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная
5. Техника пешеходного туризма. (33 часа)							
5.1. Виды и способы страховки. (9 часов)							
51		Приемы само страховки.	1	1	Коллективная	0	-
52		Использование индивидуальной страховочной системы.	2	0	-	2	Коллективная
53		Совершенствование приемов само страховки.	1	0	-	1	Коллективная
54		Совершенствование приемов организации взаимной страховки.	2	0	-	2	Коллективная

55		Страховки товарища.	1	0	-	1	Коллективная
56		Организация самостраховки на время.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная
5.2. Узлы. (6 часов)							
57		Ознакомление с вязание узлов для связывания веревок, вязания (обвязки), специальные узлы.	1	1	Коллективная	0	-
58		Вязание узлов.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная
59		Применение узлов в работе на технических этапах.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная
60		Соревнования по вязанию узлов.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная
5.3. Прохождения технических этапов. (18 часов)							
61		Правила прохождения технических этапов: подъем и спуск со схватывающим узлом.	1	1	Коллективная	-	0
62		Освоение элементов техники пешеходного туризма: подъем и спуск со схватывающим узлом.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная
63		Отработка элементов техники пешеходного туризма: подъем и спуск со	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная

		схватывающим узлом.					
64		Правила прохождения технических этапов: наведение и сдергивание перил.	2	2	Коллективная	-	0
65		Освоение элементов техники пешеходного туризма: наведение и сдергивание перил.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная
66		Отработка элементов техники пешеходного туризма: наведение и сдергивание перил.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная
67		Правила прохождения технических этапов: наклонные перила.	1	1	Коллективная	0	-
68		Освоение элементов техники пешеходного туризма: наклонные перила.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная
69		Отработка элементов техники пешеходного туризма: наклонные перила.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная
70		Преодоление туристической полосы препятствий	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная

71		Преодоление туристической полосы препятствий.	1	0	-	1	Индивидуальная, коллективная
72		Мини соревнования по прохождению туристической полосы препятствий.	2	0	-	2	Индивидуальная, коллективная
6. Общая и специальная физическая подготовка. (1 час)							
73		Упражнения скалолазания.	1	0	-	1	Коллективная

Планируемые результаты.

В конце освоения программы 2 года обучения учащиеся достигнут следующих **предметных результатов** и будут:

- читать спортивные топографические карты с целью понимания значения символов и знаков и ориентироваться на местности при помощи них;
- ориентироваться на местности без карты (по природным признакам, по компасу);
- пользоваться различным туристическим инвентарем (карты, компас, индивидуальная страховочная система, туристическая палатка, тент и т.д.);
- обустроить туристический лагерь и организовать быт самостоятельно;
- знать историю Сухиничского района и его природные особенности;
- осознавать ценность влияния занятий спортивным туризмом на здоровье человека;

Метапредметными результатами 2 года обучения станет формирование у учащихся следующих универсальных учебных действий (далее УУД):

Регулятивные УУД:

Учащийся научится:

- следовать на занятиях инструкциям педагога;
- понимать цель выполняемых действий;
- планировать свою деятельность;
- контролировать свою деятельность;
- вносить коррективы в свою деятельность;
- оценивать свою деятельность и деятельность партнеров;
- адекватно воспринимать содержательную оценку своей деятельности педагогом;
- учитывать установленные правила: в группе во время занятий, на маршруте и т.д.

Познавательные УУД:

Учащийся научится:

- структурировать свои знания по технике и тактике пешеходного туризма и различать виды туристской деятельности;
- самостоятельно искать необходимую информацию для выполнения учебных задач;
- осознанно и обдуманно применять полученные знания на практике в соревновательных условиях;
- осуществлять активную деятельность индивидуально и в коллективе;
- выбирать наиболее эффективный способ решения поставленной в походе задачи в зависимости от конкретных условий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические, спортивные карты;
- оценивать процесс и результат своих действий на спортивных соревнованиях;
- самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем, возникающих в походе или при прохождении спортивной дистанции.

Коммуникативные УУД:

Учащийся научится:

- интегрироваться в группу во время соревнований и строить продуктивное взаимодействие с членами команды;
- слушать и слышать участников своей группы/команды;
- вступать в диалог, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, в коллективе;
- находить альтернативные способы решения конфликтных ситуаций и споров во время соревнований.

Также у учащихся к концу 2 года обучения будут сформированы следующие **личностные качества:**

- осознание значимости спортивного туризма для собственного физического и социального благополучия;
- понимание личной ответственности за результат деятельности.

РАЗДЕЛ №2.
«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
УСЛОВИЙ».

2.1. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы.

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Для педагога (на весь период обучения):

- ✓ Кабинет для теоритических занятий с 15-20 посадочными местами для обучающихся и 1 посадочным местом и учебным столом для учителя;
- ✓ Принтер – для того, чтобы распечатать раздаточные материалы для занятий;
- ✓ Папка канцелярская на кнопке А4 – 8 шт.;
- ✓ Цветные карандаши;
- ✓ Спортивный инвентарь для общей физической подготовки (обязательно наличие шведские стенки, гимнастические скамейки, разновысокие барьеры, эстафетные палочки, перекладина, пожарный рукав, брандспойт , скакалки);
- ✓ Помещение для хранения спортивного инвентаря;
- ✓ Спортивный зал для практических занятий и тренировок.
- ✓ Туристический инвентарь (палатки, тенты, котёл, тренога, чайник, ведра железные, походные рюкзаки, пенные коврики, топор, ножовка, саперская лопата, шатёр, спальные мешки);
- ✓ Спортивный инвентарь для ориентирования (карты, компасы, линейки);
- ✓ Спортивный инвентарь для спортивного туризма (индивидуальные страховочные системы, веревки различной толщины, карабины, жумары, восьмерки, ролики, каски, перчатки);

Для учащихся (на один год обучения):

- ✓ Общая тетрадь в клетку (48 листов) для топографического словаря;

- ✓ Ручки: синяя, черная, цветные по желанию;
- ✓ Простые карандаши;
- ✓ Точилка;
- ✓ Ластик;
- ✓ Линейка;
- ✓ Ножницы;
- ✓ Папка канцелярская на кнопке А4 1 шт. (для хранения личного туристического портфолио);
- ✓ Сумка на замке для хранения всех вышеперечисленных канцелярских принадлежностей.

Информационное обеспечение

- Наличие постоянных связей с культурными и образовательными учреждениями, музеями
- Интернет-источники.
- Литература, фотоматериалы, видеофильмы, компьютерные диски, флэшки с записями по темам программы.

Кадровое обеспечение.

- Учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование и опыт работы с учащимися.
- К работе по реализации программы допустимо привлечение узких специалистов (музейные работники, работники библиотек и т.д.).

2.2. Формы аттестации.

В ходе реализации программы учащиеся овладевают определенными умениями и навыками. Оценка эффективности реализации программы проходит в три этапа: *входная, промежуточная и итоговая аттестация.*

Входная аттестация проводится в сентябре при наборе детей в группу в виде письменного тестирования, промежуточная аттестация проводится

после изучения каждого раздела программы и в середине учебного года, итоговая аттестация проводится в конце обучения.

Формы аттестации:

- ✓ Внутренние, районные, и областные соревнования по пешеходному туризму и спортивному ориентированию;
- ✓ Комбинированные практические и теоретические зачёты;
- ✓ Категорийные и степенные походы;

Результаты промежуточной и итоговой аттестаций, анализ с выводами и предложениями обсуждаются на педагогических советах.

Критерии успешности определяется результатом степенного и категорийного похода, участия обучающихся в соревнованиях по туристскому многоборью (спортивному ориентированию, туристско-краеведческом слете), участием в зачетных спортивных походах, , выполнением разрядных требований.

Критериями успешности обучения по данной программе можно считать:

- ✓ умение совершать спортивные путешествия различной сложности и участвовать в различных соревнованиях по спортивному туризму;
- ✓ использование в жизни умений и навыков спортивного туризма;
- ✓ приобретение способностей быстрого оценивания обстановки, адекватного реагирования на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

2.3. Оценочные материалы.

Результат программы	Направление диагностики	Параметры диагностики	Методы диагностики	Методики
ОБУЧЕНИЕ	Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Беседа.	Методика «Портфолио» (Приложение 1)

	Практические знания и творческая деятельность учащихся (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков ребенка программным требованиям, личностные достижения учащихся в процессе освоения программы	Наблюдение, соревнования, походы, зачетные занятия.	Методика «График моих достижений» (Приложение 2)
РАЗВИТИЕ	Особенности личностной сферы	Внимание и работоспособность	Наблюдение, соревнования, походы, зачетные занятия.	Диагностика устойчивости внимания и динамики работоспособности (Приложение 3)
		Самооценка	Наблюдение, соревнования, походы, зачетные занятия.	Психометрическая самооценка личности (С. Делингер в адаптации А.А. Алексева, Л.А. Громовой) (Приложение 4)
	Особенности личности в системе социальных отношений	Личностная социализация	Наблюдение, опросник, соревнования, походы, зачетные занятия.	Диагностика интерактивной направленности личности (Н.Е. Щуркова в модификации Н.П. Фетискина) (Приложение 5)
		Уровень сплоченности	Наблюдение, соревнования, походы, зачетные занятия.	Определение сплоченности группы с помощью индекса групповой сплоченности Сишора (по Рогову Е.И.) (Приложение 6)

ВОСПИТАНИЕ	Сформированность личностных качеств	Уровень воспитанности	Наблюдение, беседа	Определение уровня воспитанности (Приложение 7)
	Сформированность активной жизненной позиции	Уровень коммуникативных умений	Наблюдение, опросник	Методика «Я – лидер» (Е.С.Фёдоров; О.В.Ерёмин, Т.А.Миронова (Приложение 8)

2.4. Методические материалы.
Методическое обеспечение образовательной программы.
1 год обучения.

№	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятия	Формы подведения итогов
1	Основы туристской подготовки	Практические занятия, беседы, экскурсии, спортивные тренировки, соревнования, походы.	Объяснение, беседа, практическая работа, рассказ, дискуссия, просмотр фотографий, видеофильмов.	Познавательные (видео, фильмы), плакаты, фото.	Проектор, экран, ноутбук, палатка, тент, спальник, рюкзак, туристический коврик и т.д.	Внутренние соревнования.
2	Топография и ориентирование	Практические занятия, беседы, экскурсии, спортивные	Объяснение, беседа, практическая работа, рассказ, просмотр фотографий,	Познавательные (видео, фильмы), плакаты, фото.	Проектор, экран, ноутбук, компас, карты.	Внутренние соревнования. Топографический диктант, зачет.

		ые трениров ки, со- ревнован ия.	видеофильмо в.			
3	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Практиче ские занятия, беседы.	Объяснение, беседа, практическая работа, рассказ.	Познавательн ые (видео, фильмы), плакаты, фото.	Проектор, экран, ноутбук, бинт, шины, аптечка, медицинс кие препарат ы, жгуты.	Зачеты, практическ ие занятия, викторины.
4	Техника пешеходного туризма	Практиче ские занятия, беседы, спортивн ые трениров ки, со- ревнован ия, зачетные занятия.	Просмотр фотографий, видеофильмо в, плакатов, спортивные тренировки, со- ревнования, зачетные занятия.	Познавательн ые (видео, фильмы), плакаты, фото.	Проектор, экран, ноутбук, Индивиду альные страховоч ные системы, веревки различно й толщены, карабины и т.д.	Контрольн ые занятия: надевание страховочн ых систем на время, завязывани е узлов. Прохожден ие коротких дистанций.
5	Общая физическая подготовка	Практиче ские занятия, беседы, спортивн ые трениров ки, со- ревнован ия.	Спортивные тренировки, соревнования		Спортивн ый зал, разновыс окие барьеры и т.д.	Контрольн ые нормативы, соревнован ия, эстафеты.

2 год обучения.

№	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно- воспитатель ного процесса	Дидактическ ий материал	Техничес кое оснащен ие занятия	Формы подведения итога
1	Основы туристской	Практиче ские	Беседа, практическая	Познавательн ые (видео,	Проектор, экран,	Внутренние соревнован

	подготовки	занятия, беседы, экскурсии и, спортивные тренировки, соревнования, походы.	работа, рассказ, дискуссия, просмотр фотографий, видеофильмов.	фильмы), плакаты, фото.	ноутбук, палатка, тент, спальник, рюкзак, туристический коврик и т.д.	ия. Поход I категории сложности.
2	Топография и ориентирование	Практические занятия, беседы, экскурсии и, спортивные тренировки, соревнования.	Объяснение, беседа, практическая работа, рассказ, просмотр фотографий, видеофильмов.	Познавательные (видео, фильмы), плакаты, фото.	Проектор, экран, ноутбук, компас, карты.	Внутренние соревнования. Топографический диктант, зачет.
3	Краеведение.	Беседы, экскурсии и..	Объяснение, беседа, практическая работа, рассказ, просмотр фотографий, видеофильмов.	Познавательные (видео, фильмы), плакаты, фото, книги, карты.	Проектор, экран, ноутбук, карты.	Рефераты.
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	Практические занятия, беседы.	Объяснение, беседа, практическая работа, рассказ.	Познавательные (видео, фильмы), плакаты, фото, книги.	Проектор, экран, ноутбук, бинт, шины, аптечка, медицинские препараты, жгуты.	Зачеты, практические занятия, викторины.
5	Техника пешеходного туризма	Практические занятия, беседы, спортивные тренировки, соревнования,	Просмотр фотографий, видеофильмов, плакатов, спортивные тренировки, соревнования, зачетные занятия.	Познавательные (видео, фильмы), плакаты, фото.	Проектор, экран, ноутбук, Индивидуальные страховочные системы, веревки различно	Контрольные занятия: надевание страховочных систем на время, завязывание узлов. Прохождение коротких

		зачетные занятия.			й толщены, карабины и т.д.	дистанций.
5	Общая и специальная физическая подготовка	Практические занятия, беседы, спортивные тренировки, соревнования.	Спортивные тренировки, соревнования		Спортивный зал, разновысокие барьеры и т.д.	Контрольные нормативы, соревнования, эстафеты.

Список литературы.

Для учащихся:

Основной:

1. Ингстрем А. В лесу и на опушке. М., ФиС, 2008.
2. Моргунова Т.В. Тест-листы. ЛО СДЮШОР, 2008.
3. Никитушкин В.Г., Максименко Т.Н., Суслов Ф.П. Подготовка юных бегунов. Киев, Здоровье, 2010.
4. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. М., ФиС, 2005.
5. Огородников Б.И., Моисеев А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М., ФиС, 2016.
6. Семёнов Л.П. Советы тренерам. М., ФиС, 2017.
7. Шитикова Г. Если хочешь быть здоровым. Лениздат, 2014.
8. Универсальные тесты профессора Айзенка. СПб, Стелла, 2016.
9. Катюхин А.Г. Дорога в никуда. – Калуга: Неосфера, 2016. – 192 с.: Ил.
10. Каплин А.А. Сухиничи: Историко - краеведческий очерк – Калуга: Издательский педагогический центр «Гриф», 1998. -96 с.

Дополнительный:

1. Богатов Д.Я., Волков И.Н. Практические занятия по психологии. М., ФиС, 2009.
2. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
3. Худеньких Ю. Некоторые рекомендации и упражнения для работы с детьми 1-2 ого года обучения. О-Вестник №1, 2915.

Для родителей:

1. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии - С.-Пб., 2000.
2. Возрастная психология. Детство, отрочество, юность. Хрестоматия/ Сост. В. С. Мухина, А. А. Хвостов. - М., 1999. // Детско – юношеский туризм и краеведение России
3. Энциклопедия туриста под ред. Прохорова А. М., Панова В. Г., Гусева А. А. Москва.: Научное издательство «Большая российская энциклопедия», 1993.- 609с.

Для педагогов:

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина. М., ГИЦ ВЛАДОС, 2019
2. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. М., ФиС, 2015.
3. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 2015.
4. Лосев С. А. Тренировка ориентировщиков разрядников. М., ФиС, 2016.
5. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М., Просвещение, 2015.
6. Кретти Б. ДЖ. Психология в современном спорте. М., ФиС, 2016.
7. Огородников Б. И., Кирчо А. Н., Крохин Л. А. Подготовка спортсменов ориентировщиков. М., ФиС, 2016.
8. Разумовский Е. Российская легкая атлетика: вчера, сегодня, завтра. Журнал Легкая атлетика №№ 11,12 1993., №6 2018.
9. Холменков Л. С. Книга тренера по легкой атлетике. М., ФиС, 2017.
10. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., Просвещение,

11. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. М., ФиС, 2016.

Приложение 1.

Анкета для поступающих в объединения.

ФИО _____

Класс _____ возраст _____

1. Почему Вы решили посещать занятия?

- А. по необходимости;
- Б. по желанию;
- В. от скуки или интереса;
- Г. другое (напишите).

2. Хотите ли Вы участвовать в соревнованиях?

- А. да;
- Б. нет;
- В. не знаю;
- Г. другое (напишите).

3. Какую подготовку Вам необходимо пройти для участия в походе?

(перечислите) _____

4. Каким видом туризма Вы бы хотели заниматься?

- А. спортивным туризмом;
- Б. спортивным ориентированием;

В. пешеходным.

5. *Какую помощь Вы можете оказать человеку, попавшему в трудную жизненную ситуацию?*

А. моральную (сочувствие, соучастие, советы и т.д.);

Б. медицинскую (первую медицинскую помощь);

В. иную (напишите).

6. *Что для Вас означает выражение: «Я – Патриот России»?*

Допишите фразу Я – патриот России – это значит, что

7. *Каким видом спорта Вы занимаетесь, или занимались, или хотите заниматься?*

Занимаюсь _____

Занимался (ась) _____

Хочу заниматься _____

8. *Каково основное предназначение туризма? (напишите Ваше мнение)*

Приложение 2.

Итоговая аттестация.

Теоретическая часть.

1. Как должен вести себя человек, оказавшийся в экстремальных условиях природной среды (потеря ориентации в лесу)?

- а) ему не следует оставаться на месте;
- б) ему следует кричать и звать на помощь;
- в) ему следует остаться на месте и построить укрытие из подручных материалов;
- г) ему следует остаться на месте и развести костер.

2. Что можно определить по характеру местности с помощью технических средств (компас, часы) при условии видимости сторон горизонта?

- а) чередование дня и ночи;
- б) положение Большой медведицы;
- в) положение Полярной звезды;
- г) положение Солнца.

3. Какие существуют способы очистки и обеззараживания воды в природных условиях?

- а) таких способов очистки не существует;
- б) дать воде отстояться;
- в) выкопать неглубокую ямку в полуметре от края водоема, которая через некоторое время наполнится чистой, прозрачной водой;
- г) изготовить простейшие фильтры из нескольких слоев ткани, из пустой консервной банки, пробив в доньшке 3-4 небольших отверстия, а затем заполнив ее песком.

4. Когда необходимо зажечь костер людям, находящимся в беде?

- а) сразу же;
- б) жечь костер постоянно;
- в) жечь костер только в темное время суток;
- г) жечь костер, когда вертолет (самолет) появился в зоне видимости и отчетливо слышен шум работающих двигателей.

5. Через какое время можно дополнительно съесть 10-15 граммов незнакомых растений, ягод и грибов, если нет признаков отравления?

- а) через 1-2 часа;
- б) через 2-3 часа;
- в) через 3-4 часа;
- г) через 4-5 часов.

6. Как используют в медицинских целях красноватый жгучий сок растения медуницы?

- а) в качестве заменителя зеленки;
- б) в качестве заменителя йода;
- в) в качестве заменителя марганцовки;
- г) в качестве заменителя борной кислоты.

7. Где разводят костер при отсутствии дров и инструментов?

- а) везде, где возможно;
- б) прямо на дороге;
- в) под сухим пнем;
- г) на траве.

8. Что необходимо сделать человеку при подготовке места для сна?

- а) не следует выбирать сильно влажное место;
- б) следует прислониться к толстому дереву и уснуть;
- в) следует выкопать ямки по форме тела;
- г) следует выкопать две ямки - под бедро и под плечо.

9. Каковы преимущества костра типа «крот» по сравнению с другими кострами?

- а) удобен тем, что не просматривается со стороны;
- б) удобен тем, что просматривается со стороны,
- в) удобен тем, что хорошо обогревает;
- г) удобен тем, что слабо греет.

10. Что рекомендуется использовать для борьбы с ожоговым шоком?

- а) обильное холодное питье;
- б) обильное спиртосодержащее питье;
- в) обильное слабосоленое питье;
- г) обильное теплое питье.

11. Какие части тела человека наиболее подвержены обморожению?

- а) голова, шея, мышцы рук и ног;
- б) грудь, живот, ягодица;
- в) пальцы рук и ног;

г) нос, щеки, уши, подбородок.

12. Что относится к групповому снаряжению?

- а) печка переносная, карта, пила, топор
- б) спальный мешок, расческа, носки, котлы для варки пищи;
- в) ремнабор, топор, аптечка, рукавицы
- г) спортивный костюм, рюкзак, лыжи, шапка.

13. Что относится к личному снаряжению?

- а) полотенце, кружка, пила, палатка;
- б) рюкзак, спальный мешок, спортивный костюм, носки
- в) лыжи, шнур, каска, шатер
- г) перчатки, ложка, тент, ремнабор.

14. На какую часть света обращен алтарь и часовни в православных церквях?

- а) север;
- б) запад;
- в) восток;
- г) юг.

15. На какой равнине расположена Курганская область?

- а) Русская равнина;
- б) Волдайская возвышенность;
- в) Западно – сибирская низменность;
- г) Средне – русская возвышенность.

16. Как должна двигаться группа туристов по шоссе?

- а) двигаться в колонне по 2 человека по направлению движения транспорта (правая сторона) по обочине;

- б) двигаться в колонне по 1 человеку по направлению движения транспорта (правая сторона) по обочине;
- в) двигаться в колонне по 1 человеку навстречу транспорту (левая сторона) по обочине;
- г) двигаться в колонне по 2 человека навстречу транспорту (левая сторона) по обочине.

17. Какие специалисты входят в состав главной судейской коллегии?

- а) судья – инспектор;
- б) начальник дистанции;
- в) старший судья на этапе;
- г) судья на старте;
- д) заместитель главного судьи;
- е) судья по награждению;
- ж) судья при участниках.

18. Определите правильное название рельефа по определению: вытянутая в длину полая форма рельефа, имеющая уклон в одном направлении?

- а) – овраг;
- б) – долина;
- в) – лощина

Правильные ответы:

- | | |
|-----------|-----------|
| 1 – в,г; | 11 – в,г; |
| 2 – в, г; | 12 – а; |
| 3 – в, г; | 13 – б; |
| 4 – г; | 14 – в; |
| 5 – а; | 15 – в; |
| 6 – в; | 16 – г; |
| 7 – в; | 17 – в; |

- 8 – г; 18 – а,б,д;
9 – а, в; 19 – б.
10 – в,г;

Практическая часть.

Билет №1

1. Вычислить расстояние по карте от пункта отправки группы к пункту окончания путешествия.
2. Написать минимальный список медицинской аптечки
3. Завязать узлы, предназначенные для связывания веревок разного диаметра.

Билет № 2

1. Выполнить движение по заданному азимуту.
2. Показать основные приемы оказания первой медицинской помощи (измерение давления, температуры, пульса).
3. Определить стороны света по природным признакам.

Билет №3

1. Определить топографические знаки на карте.
2. Составить перечень личного и группового снаряжения для совершения пешеходного похода I-ой категории.
3. Подготовить к работе прибор П- 321.

Билет №4

1. Определить время по компасу и солнцу.
2. Показать основные приемы оказания первой медицинской помощи при переломе (бедря, голени, плеча, предплечья).
3. Надеть противогаз и показать направление движения при задымлении в лесу.

Билет №5

1. Перечислить правила движения для туристской группы вдоль автомобильной дороги и пересечения.
2. Показать способ надевания страховочной системы для передвижения по дистанции и блокировку страховочным усом (любым способом).
3. Определить по ориентиру азимут.

Билет №6

1. Написать примерное положение для проведения туристских соревнований.
2. Прочитать карту.
3. Определить высоту недоступного предмета .

Билет №7

1. Завязать узлы, которые служат для связывания веревок одинакового диаметра.
2. Определить азимут на ориентир.
3. Выложить из заготовок модель костров (нодья, колодец, шалаш).

Билет №8

1. Составить меню 2-х – дневного похода для группы в 10 человек.
2. Составить протокол старта для проведения соревнований по ориентированию

3. Нарисовать знаки международной аварийной сигнализации(укажите направление движения, всё в порядке, требуется механик).

Билет №9

1. Перечислить правила спасения утопающего.
2. Определить расстояние до недоступного предмета .
3. Связать узлы(стремя, булинь, двойной проводник).

Билет №10

1. Собрать ремонтный набор для совершения похода 1 категории сложности.
2. Подготовить примус к работе.
3. Поставить 2-х местную палатку.

Билет №11

1. Нарисовать знаки международной аварийной сигнализации(да, судно серьёзно повреждено, не понял).
2. Связать двойную спасательную петлю с одеванием ее на пострадавшего.
3. Составить список личного снаряжения для горного похода

Билет №12

1. Подготовить этап соревнований по пешеходному туризму – подъём и спуск по склону с организацией самостраховки.
2. Перечислить способы добычи пищи и воды.
3. Наложить жгут при артериальном кровотечении нижней части бедра.

Билет №13

1. Перечислить способы транспортировки пострадавшего.
2. Составить карту - схему маршрута.
3. Соорудить из подручных средств носилки и показать способ транспортировки пострадавшего.

Приложение 3.

Методика «Портфолио» («Портфель»).

Одной из современных форм оценивания достижений и компетентности, в том числе творческих успехов обучающегося является формирование «портфеля» (Portfolio). Ведение портфолио развивает у обучающихся навыки рефлексивной деятельности (способность анализировать собственную деятельность, совершенствовать ее, проявлять инициативу для достижения успехов). Содержание и способы оформления «портфеля» могут быть самыми разнообразными – от полного собрания всех работ до альбома высших достижений.

В настоящее время выделяют следующие типы портфолио:

- **Портфолио документов** - наиболее распространенная форма, которая представляет собой файловую папку с разнообразной информацией о приобретенном обучающимся за определенный промежуток времени опыте успешной внеучебной работы. В перечень документов входят таблицы успеваемости, грамоты, дипломы, письма-отзывы, сертификаты об участии в различных мероприятиях.
- **Портфолио работ** отражает усилия, прогресс и достижения обучающихся по определенному направлению деятельности. Это

собрание различных творческих, проектных, исследовательских работ обучающегося, а также описание форм и направлений его творческой активности – участие в конкурсах, наличие достижений и т.д.

- **Портфолио отзывов** включает в себя заметки педагога по поводу работ, оценки за выполненные задания с характеристиками и объяснениями, а также письменный анализ самого обучающегося своей конкретной деятельности и ее результатов. Портфолио может быть представлено в виде текстов заключений, отзывов, резюме.

Наиболее целесообразным представляется комплексный вариант портфолио, включающий в себя раздел документов, раздел работ и раздел отзывов.

Нет четкого списка наименований и количества пунктов, которые необходимо включать в портфолио. Этот вопрос решается конкретным педагогом, группой педагогов или методическим объединением.

Портфолио представляет собой папку с файловыми вкладышами и включает в свою структуру определенные разделы.

Пример оформления портфолио.

1. Общие данные о личности

- Творчески оформленный титульный лист, отражающий интересы и личность ребенка;
- Самопрезентация, резюме или автобиография;
- Карта краткосрочных или долгосрочных планов обучения.

2. **Официальные документы:** грамоты, сертификаты, благодарственные письма и т.д., подтверждающие участие ребенка на конкурсах и мероприятиях, проводимых по линии системы дополнительного образования. В портфолио могут вкладываться копии документов, их перечень оформляется в таблице.

3. **Творческие работы.** Данный раздел предполагает краткое описание конкретных работ.

Отзывы и рекомендации: заключения педагога о качестве выполненной работы, оценка ребенком собственных достижений.

Приложение 4.

Методика «График моих достижений».

Данная методика позволяет сделать заключение о динамике процесса становления устойчивого интереса к предметной области в процессе реализации образовательной программы.

По окончании учебного года учащимся объединения предлагается представить на системе координат в виде графика:

- динамику *собственного уровня достижений* за время пребывания в детском объединении.
- оценку изменения *уровня интереса* к изучению той или иной предметной области на протяжении занятий в дополнительном образовании.

На вертикальной шкале отмечается уровень достижений и интереса, на горизонтальной – временные показатели. Установлены условные показатели уровней достижений и интересов: минимальный – 0, максимальный – 10.

На основании индивидуальных графиков может быть составлен график, отражающий совокупность изучаемых показателей у данной группы детей. Сводный график изменения уровня достижений может сопоставляться с индивидуальными графиками.

Приложение 5.

Диагностика устойчивости внимания и динамики работоспособности. (Тест «Таблицы Шульте»)

Возраст:

Используется для обследования лиц разных возрастов.

Цель:

Определение устойчивости внимания и динамики работоспособности, для выявления скорости ориентировочно-поисковых движений взора, для исследования объема внимания (к зрительным раздражителям).

Описание теста:

Испытуемому поочередно предлагается пять таблиц на которых в произвольном порядке расположены числа от 1 до 25. Испытуемый отыскивает, показывает и называет числа в порядке их возрастания. Проба повторяется с пятью разными таблицами.

Оборудование:

Пять таблиц, на которых в произвольном порядке расположены числа от 1 до 25, размером 20*20 см, секундомер.

Инструкция к тесту:

Испытуемому предъявляют первую таблицу: «На этой таблице числа от 1 до 25 расположены не по порядку». Затем таблицу закрывают и продолжают:

«Покажи и назови все числа по порядку от 1 до 25. Постарайся делать это как можно быстрее и без ошибок». Таблицу открывают и одновременно с началом выполнения задания включают секундомер. Вторая, третья и последующие таблицы предъявляются без всяких инструкций.

Обработка и интерпретация результатов теста:

Основной показатель - время выполнения, а так же количество ошибок отдельно по каждой таблице. По результатам выполнения каждой таблицы может быть построена "кривая истощаемости (утомляемости)", отражающая устойчивость внимания и работоспособность в динамике.

С помощью этого теста можно вычислить еще и такие показатели, как (по *А.Ю.Козыревой*):

- эффективность работы (ЭР),
- степень вработываемости (ВР),
- психическая устойчивость (ПУ).

Эффективность работы (ЭР) вычисляется по формуле:

$ЭР = (T_1 + T_2 + T_3 + T_4 + T_5) / 5$, где

- T_i - время работы с i -той таблицей.

Оценка ЭР (в секундах) производится с учетом возраста испытуемого.

Возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
10 лет	45 и меньше	46-55	56-65	66-75	76 и больше
11 лет	35 и меньше	36-45	46-55	56-65	66 и больше
12 лет	30 и меньше	31-35	36-45	46-55	56 и больше

Степень вработываемости (ВР) вычисляется по формуле:

$ВР = T_1 / ЭР$

Результат меньше 1,0 - показатель хорошей вработываемости, соответственно, чем выше 1,0 данный показатель, тем больше испытуемому требуется подготовка к основной работе.

Психическая устойчивость (выносливость) вычисляется по формуле:

$$ПУ = T_4 / ЭР$$

Показатель результата меньше 1,0 говорит о хорошей психической устойчивости, соответственно, чем выше данный показатель, тем хуже психическая устойчивость испытуемого к выполнению заданий.

Анализ результатов проводится по счету цифр /30-40 с/ внутри одной таблицы /задержки, ошибки, темп/ и по времени, потраченном на каждую таблицу. В норме на все таблицы обычно затрачивается одинаковое время. Неравномерность психической деятельности видна, когда испытуемый неожиданно останавливается и не может найти следующую цифру /чаще при сосудистой психоорганике.

При выполнении задания можно проследить:

- характер выполнения /азартность, формализм, педантичность/;
- эмоциональная сфера /апатичность, холодность, неадекватность, самодовольство, вспыльчивость, плаксивость, потеря чувства дистанции/;
- речь /усиление или ослабление громкости речи, демонстративный шепот, молчание, оханье, стоны/.

Таблица перевода оценок времени в 20-ти бальную шкалу /норма 15-17/:

Время	T	Время	T
Меньше 113	20	213-223	9
113-123	19	223-233	8
13-133	18	233-243	7
133-143	17	243-453	6
143-153	16	253-263	5
153-163	15	263-273	4

163-173	14	273-283	3
173-183	13	283-293	2
183-193	12	293-303	1
193-203	11	303-314	0
203-213	10		

14	9	2	21	13
22	7	16	5	10
4	25	11	18	3
20	6	23	8	19
15	24	1	17	12

2	13	1	8	20
17	6	25	7	11
22	18	3	15	19
10	5	12	24	16
14	23	4	9	21

21	11	1	19	24
2	20	18	5	10
4	13	25	16	7
17	6	14	9	12
22	3	8	15	23

5	21	23	4	25
11	2	7	13	20
24	17	19	6	18
9	1	12	8	14
16	10	3	15	22

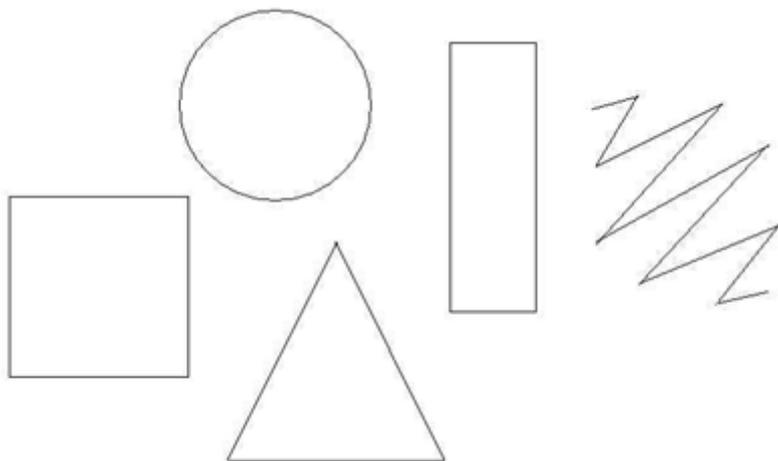
3	17	21	8	4
10	6	15	25	13
24	20	1	9	22
19	12	7	14	16
2	18	23	11	5

ПРИЛОЖЕНИЕ 6.

Психометрическая самооценка личности.

(С.Делингер в адаптации А.А.Алексеева, Л.А.Громовой)

Инструкция к тесту: Посмотрите на пять фигур (квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг), изображенных на рисунке.



Выберите из них ту, о которой вы можете сказать: «Скорее всего это я». Только не занимайтесь никаким психологическим анализом. Ненужные умопостроения ни к чему не приведут. Доверьтесь интуиции. Если вы испытываете затруднение, выберите ту фигуру, которая первой привлекла вас. Запишите ее название под № 1. Теперь проранжируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке предпочтения. Перед вами будет упорядоченный ряд геометрических фигур. Какую бы фигуру вы ни поместили на первое место, это ваша основная фигура. Она даст возможность определить черты вашего характера и особенности поведения в разных ситуациях. Последняя

фигура указывает на тип человека, взаимодействие с которым будет представлять для вас наибольшие трудности. Если же ни одна из фигур не подходит, то вас можно описать комбинацией двух или даже трех фигур.

Психологические свойства «Квадрата»

Положительные. Любовь к порядку. Внимательность к деталям. Аналитичность. Рациональность. Упорство, настойчивость. Бережливость. Отрицательные. Педантизм. Возможность упустить главное. Холодная рассудительность. Излишняя осторожность. Упрямство. Скупость. Если вашей основной фигурой оказался Квадрат, то вы - неугомонный труженик. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, - вот основные качества истинных Квадратов. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации. Все сведения, которыми они располагают, систематизированы и разложены по полочкам. Квадрат способен выдать необходимую информацию моментально. Поэтому Квадраты заслуженно славятся эрудитами, по крайней мере, в своей области. Если вы выбрали для себя Квадрат - фигуру линейную, то, вероятнее всего, вы относитесь к "левополушарным" мыслителям, т. е. к тем, кто перерабатывает данные в последовательном формате: а-б-в-г...

Квадраты скорее "вычисляют результат", чем догадываются о нем. Квадраты чрезвычайно внимательны к деталям, подробностям. Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок. Их идеал - распланированная, предсказуемая жизнь, и ему не по душе изменение привычного хода событий. Он постоянно "упорядочивает", организует людей и вещи вокруг себя. Все эти качества способствуют тому, что Квадраты могут стать хорошими специалистами - техниками, отличными администраторами, но - редко - бывают хорошими менеджерами.

Чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в уточняющей информации

для принятия решений лишают Квадрата оперативности. Аккуратность, соблюдение правил и т. п. могут развиваться до парализующей крайности. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость, консерватизм в оценках мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами. Квадраты неэффективно действуют в аморфной ситуации.

Психологические свойства «Треугольника»

Положительные. Лидерские качества, способность взять ответственность на себя. Решительность. Сконцентрированность на проблеме. Нацеленность на победу, склонность к соревнованию. Уверенность в себе. Честолюбие. Энергичность.
Отрицательные. Эгоцентризм, эгоизм. Категоричность. Безразличие ко всему, пока цель не будет достигнута. Коварство. Самонадеянность. Карьеризм. Неудержимость.

Эта форма символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного Треугольника - способность концентрироваться на главной цели. Они - энергичные, сильные личности. В тесте Люшера они часто предпочитают зеленый цвет и рисуют елку, когда их просят нарисовать дерево. Треугольники, как и их родственники - Квадраты, относятся к линейным формам и в тенденции также являются "левополушарными" мыслителями, способными глубоко и быстро анализировать ситуации. Однако в противоположность Квадратам, ориентированным на детали, Треугольники сосредотачиваются на главном, на сути проблемы. Их сильная прагматическая ориентация направляет мыслительный анализ и ограничивает его поиском эффективного в данных условиях решения проблемы.

Треугольник - это очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем! Потребность быть правым и потребность управлять положением дел, решать не только за себя, но и, по возможности, за других - делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с

другими. Треугольники с большим трудом признают свои ошибки! Можно сказать, что они видят то, что хотят видеть, не любят менять свои решения, часто бывают категоричны, не признают возражений. К счастью (для них и окружающих), Треугольники быстро и успешно учатся (впитывают полезную информацию как губка). Правда, только тому, что соответствует их прагматической ориентации, способствует (с их точки зрения) достижению главной цели. Треугольники честолюбивы. Если делом чести для Квадрата является достижение высшего качества выполняемой работы, то Треугольник стремится достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря, - сделать карьеру. Из Треугольников получаются отличные менеджеры. Главное отрицательное качество "треугольной" личности: сильный эгоцентризм, направленность на себя. На пути к вершинам власти они не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм. Треугольники заставляют все и всех вращаться вокруг себя... Может быть, без них жизнь потеряла бы свою остроту.

Психологические свойства «Прямоугольника»

Положительные. Возбудимость. Любознательность. Настрой на свое. Чувствительность. Неамбициозность. Смелость.

Отрицательные. Напряженность, замешательство. Легковерность. Наивность. Эмоциональная неустойчивость. Низкая самооценка. Безрассудство.

Эта фигура символизирует состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут "носить" остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это - люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и поэтому занятые поисками лучшего положения.

Причины "прямоугольного" состояния могут быть самыми различными, но объединяет их одно - значимость изменений для определенного человека. Основным психическим состоянием Прямоугольника является более или менее осознаваемое состояние замешательства, запутанность в проблемах и

неопределенности в отношении себя на данный момент времени. Наиболее характерные черты Прямоугольников - непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Они имеют, как правило, низкую самооценку. Стремятся стать лучше в чем-то, ищут новые методы работы, стили жизни.

Быстрые, крутые и непредсказуемые изменения в поведении Прямоугольника обычно смущают и настораживают других людей, и они сознательно могут уклоняться от контактов с "человеком без стержня". Прямоугольникам же общение с другими людьми просто необходимо, и в этом заключается еще одна сложность переходного периода.

Однако у Прямоугольника обнаруживаются и позитивные качества, привлекающие к нему окружающих: любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и... смелость! В данный период они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. Правда, оборотной стороной этого является чрезмерная доверчивость, внушаемость. Поэтому Прямоугольниками легко манипулировать.

"Прямоугольность" - всего лишь стадия. Она пройдет!

Психологические свойства «Круга»

Положительные. Доброжелательность. Добродушие. Заботливость, преданность. Щедрость. Доверчивость. Великодушие. Бесконфликтность. Отрицательные. Мягкотелость, нетребовательность. Беспечность. Навязчивость. Расточительность. Легковерность. Склонность к самобичеванию. Конформность, уступчивость.

Круг - это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован прежде всего в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга - люди.

Круг - самая доброжелательная из пяти форм. Он чаще всего служит тем "клеем", который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т. е. стабилизирует группу. Круги - лучшие коммуникаторы прежде всего потому,

что они лучшие слушатели. Они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией - способностью сопереживать.

Круги великолепно "читают" людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика. Круги "болеют" за свой коллектив и популярны среди коллег по работе. Однако они, как правило, слабые менеджеры и руководители в сфере бизнеса. Во-первых, Круги направлены скорее на людей, чем на дело. Пытаясь сохранить мир, они иногда избегают занимать "твердую" позицию и принимать непопулярные решения. Для Круга нет ничего более тяжелого, чем вступить в межличностный конфликт. Они любой ценой стремятся его избежать. Иногда - в ущерб делу. Во-вторых, Круги вообще не отличаются решительностью, часто не могут подать себя должным образом. Треугольники, как правило, легко берут над ними верх. Однако Круги не слишком беспокоятся, в чьих руках находится власть.

В одном Круги проявляют завидную твердость - если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости.

Круг - нелинейная форма, и те, кто уверенно идентифицирует себя с Кругом, скорее относятся к "правополушарным" мыслителям. "Правополушарное" мышление - более образное, интуитивное, эмоционально окрашенное, скорее интегративное, чем анализирующее. Поэтому переработка информации у Кругов осуществляется не в последовательном формате, а скорее мозаично, прорывами с пропусками отдельных звеньев. Это не означает, что Круги не в ладах с логикой. Просто формализм у них не получают приоритета в решении жизненных проблем.

Главные черты в их мышлении - ориентация на субъективные факторы проблемы (ценности, оценки, чувства и т. д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Можно сказать, что Круг - прирожденный психолог. Однако часто он слабый организатор - ему не хватает "левополушарных" навыков своих "линейных братьев" -

Психологические свойства «Зигзага»

Положительные. Креативность. Мечтательность. Экспрессивность. Остроумие. Интуитивность. Раскованность.

Отрицательные. Неорганизованность и разбросанность. Прожектерство. Несдержанность. Эксцентричность. Нелогичность. Непрактичность. Эта фигура символизирует креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из пяти фигур и единственная разомкнутая фигура. Если вы твердо выбрали Зигзаг в качестве основной формы, то вы скорее всего истинный "правополушарный" мыслитель, инакомыслящий. Вам, как и вашему ближайшему родственнику - Кругу, только еще в большей степени, свойственна образность, интуитивность, интегративность, мозаичность.

Строгая, последовательная дедукция - это не ваш стиль. Мысль Зигзага делает отчаянные прыжки от "а" к "я", поэтому многим "левополушарным" трудно понять Зигзагов.

"Правополушарное" мышление не фиксируется на деталях, поэтому оно, упрощая в чем-то картину мира, позволяет строить целостные, гармоничные концепции и образы, видеть красоту. Зигзаги обычно имеют развитое эстетическое чувство.

Доминирующим стилем мышления Зигзага чаще всего является синтетический стиль. В отличие от Кругов, Зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а, наоборот - заострением конфликта идей и построением новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, "снимается". Причем, используя свое природное остроумие, они могут быть весьма язвительными, "открывая глаза" другим.

Зигзаги просто не могут трудиться в хорошо структурированных ситуациях.

Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы. В работе им требуется независимость от других и высокий уровень стимуляции на рабочем месте. Тогда Зигзаг "оживает" и начинает выполнять свое основное назначение - генерировать новые идеи и методы работы. Зигзаги - идеалисты, отсюда берут начало такие их черты, как непрактичность, наивность.

Зигзаг - самый возбудимый из пяти фигур. Они несдержанны, очень экспрессивны, что, наряду с их эксцентричностью, часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же они несильны в проработке конкретных деталей.

Приложение 7.

ДИАГНОСТИКА ИНТЕРАКТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ (Н.Е.ЩУРКОВА В МОДИФИКАЦИИ Н.П.ФЕТИСКИНА).

Шкалы: ориентация на личные интересы, ориентация на взаимодействие, маргинальная ориентация

НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА

Изучение вектора интерактивной направленности и личностной социализации у современных школьников.

Инструкция к тесту

Вам будет предложен опросник с готовыми ответами, обозначенными буквами «а», «в» и «с». Вам следует выбрать не тот ответ, который считается желательным или правильным, а тот, который в большей степени соответствует вашему мнению и наиболее ценен для вас. Отвечайте по возможности быстро, так как важна первая реакция, а не результат долгого обдумывания. В бланке ответов сначала запишите номер вопроса, а рядом с ним – свой ответ в буквенной форме.

ТЕСТ

1. На пути стоит человек. Вам надо пройти. Что делаете?
 1. Обойду, не потревожив.
 2. Отодвину и пройду.
 3. Смотря какое будет настроение.
2. Вы замечаете среди гостей невзрачную девочку, одиноко сидящую в стороне. Что делаете?
 1. Ничего, какое мое дело?
 2. Не знаю, как сложатся обстоятельства.
 3. Подойду, заговорю непременно.

3. Вы опаздываете в школу (на работу). Видите, что кому-то стало плохо. Что делаете?

1. Тороплюсь в школу (на работу).
2. Если попросят о помощи, не откажу.
3. Звоню по телефону 03, останавливаю прохожих.

4. Ваши знакомые переезжают на новую квартиру. Они старые. Что делаете?

1. Предложу свою помощь.
2. Не вмешиваюсь в чужую жизнь.
3. Если попросят, я, конечно, помогу.

5. Недалеко от дома продают клубнику. Вы покупаете оставшийся килограмм. Сзади слышите голос, сожалеющий о том, что не хватило клубники для внучки. Как реагируете на голос?

1. Выражаю сожаление, конечно.
2. Оборачиваюсь, предлагаю уступить..
3. Не знаю, посмотрю, как выглядит эта бабушка.

6. Узнаете, что несправедливо наказан один из ваших знакомых. Что делаете?

1. Очень сержусь, ругаю обидчика крепкими словами.
2. Ничего, жизнь вообще несправедлива.
3. Вступаюсь за обиженного.

7. Вы дежурный. Подметая пол, находите деньги. Что делаете?

1. Они мои, раз я их нашел.
2. Завтра спрошу, кто потерял.
3. Может быть, возьму себе.

8. Сдаете экзамен. На что рассчитываете?

1. На шпаргалки, конечно, или на везенье.
2. На усталость экзаменатора – авось пропустит.
3. На себя самого, свои знания.

9. Вам предстоит выбрать профессию. Как будете это делать?

1. Найду что-нибудь рядом с домом.

2. Поищу высокооплачиваемую работу.
 3. Выбирать стану творческую работу.
10. Вам предлагают три вида путешествия. Что выбираете?
1. Неизвестные красоты нашей страны.
 2. Экзотические страны.
 3. Богатые страны.
11. Группа решила произвести уборку помещения. Вы видите, что все орудия труда разобраны. Что делаете?
1. Поболтаюсь немного, потом видно будет.
 2. Ухожу домой, конечно.
 3. Присоединюсь к кому-нибудь.
12. Волшебник предлагает устроить вашу жизнь обеспеченной, без необходимости трудиться. Что отвечаете?
1. Соглашаюсь с благодарностью.
 2. Сначала узнаю, сколько было таких случаев.
 3. Отказываюсь решительно.
13. Вас просят выполнить одно дело. Вам не хочется. Что происходит дальше?
1. Забываю про него, вспомню, если скажут.
 2. Выполняю, разумеется.
 3. Ищу причины, чтобы дать отказ.
14. Побывали на удивительном вернисаже. Кому-нибудь расскажете?
1. Да, непременно – всем друзьям и знакомым.
 2. Не знаю, скажу, если случай подвернется.
 3. Нет, пусть каждый живет, как хочет.
15. Группа решает, кому поручить работу. Вам эта работа нравится. Что делаете?
1. Прошу поручить мне.
 2. Жду, когда кто-то назовет мою кандидатуру.
 3. Ничего не делаю, пусть будет, как будет.

16. Собрались ехать на дачу к другу. Вам звонят, просят отложить планы ради дела. Что говорите?

1. Еду на дачу, как было договорено.
2. Не еду, конечно.
3. Спрошу друга, что скажет.

17. Вы решили завести собаку. Что вас устроит?

1. Бездомный щенок.
2. Взрослый пес с известным нравом.
3. Щенок редкой породы с родословной.

18. Стрелки часов указывают на конец занятий. Преподаватель просит пять минут. Ваша реакция?

1. Напоминаю о праве на отдых.
2. Соглашаюсь.
3. Как все, так и я.

19. С вами разговаривают оскорбительным тоном. Как реагируете?

1. Отвечаю тем же.
2. Не замечаю, это не имеет значения.
3. Разрываю связь.

20. Вы плохо играете на скрипке, но родители просят сыграть для гостей, хваля вас. Что делаете?

1. Играю.
2. Разумеется, не играю.
3. Приятно, что хвалят, но уваливаю.

21. Задумали принять гостей. Чем озабочены?

1. Угощениями, конечно.
2. Программой общения.
3. Ничем – они же мои друзья.

22. Школу закрыли на карантин. Как реагируете?

1. Как все, гуляю, наслаждаюсь свободой.
2. Создаю программу самостоятельных занятий.

3. Живу в ожидании новых сообщений.

23. Вам подарили красивую авторучку. Два парня требуют отдать им ее. Что делаете?

1. Отдаю – жизнь дороже.
2. Постараюсь убежать от них.
3. Подарков не отдаю.

24. При вас хвалят вашего знакомого. Что вы чувствуете?

1. Мне неудобно, слегка завидую.
2. Рад, мои достоинства от этого не уменьшаются.
3. Меня не касается, ничего не чувствую.

25. Наступает Новый год. О чем думаете?

1. О подарках, конечно, и о елке.
2. О новогодних каникулах.
3. О новом этапе своей жизни.

26. Какова роль музыки в вашей жизни?

1. Нужна для танцев.
2. Является фоном жизни.
3. Возвышает душу.

27. Уезжаете надолго из дома. Как себя чувствуете вдали от дома?

1. Снятся родные места.
2. Лучше, чем дома.
3. Не знаю, надолго не уезжал.

28. Меняется ли ваше настроение во время информационных телепередач?

1. Нет, если мои дела идут хорошо.
2. Да, и постоянно.
3. Не замечал.

29. Проводится благотворительный сбор книг. Вы участвуете?

1. Отбираю интересные книги, приношу.
2. У меня нет книг, ненужных мне.
3. Если увижу, что все сдают, я тоже принесу.

30. Можете ли назвать 5 дорогих вам мест на земле, 5 интересных общественно-исторических событий, 5 дорогих вам имен выдающихся людей?

1. Безусловно, могу.
2. Нет, на свете так много интересного.
3. Не знаю, не считал.

31. Слышите сообщение о подвиге человека. О чем думаете?

1. У этого человека была своя выгода.
2. Повезло прославиться.
3. Глубоко удовлетворен, не перестаю удивляться.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

Ключ к тесту

Ориентация на личные (эгоистические интересы)

1 a 6 b 11 b 16 a 21 a 26 a
2 a 7 a 12 a 17 c 22 a 27 b
3 a 8 b 13 c 18 a 23 a 28 a
4 b 9 b 14 c 19 c 24 a 29 b
5 a 10 c 15 a 20 b 25 a 30 a
31 a

Ориентация на взаимодействие и сотрудничество

1 b 6 c 11 c 16 b 21 b 26 c
2 c 7 b 12 c 17 a 22 b 27 a
3 c 8 c 13 b 18 b 23 c 28 b
4 a 9 c 14 a 19 b 24 b 29 a
5 b 10 a 15 b 20 a 25 c 30 b
31 c

Маргинальная ориентация

1 c 6 a 11 a 16 c 21 c 26 b

2 б 7 с 12 б 17 б 22 с 27 с

3 б 8 а 13 а 18 с 23 б 28 с

4 с 9 а 14 б 19 а 24 с 29 с

5 с 10 б 15 с 20 с 25 б 30 с

31 б

Обработка результатов теста

Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл, а несовпадающие – 0 баллов. В соответствии с этим подсчитывается общее количество баллов по каждой из трех шкал. О доминировании той или иной личностной направленности можно судить по наибольшему количеству баллов в одной из трех шкал. Об уровне сформированности каждого вида направленности можно говорить исходя из следующих показателей:

- 24 балла и выше – высокий уровень;
- 14-23 балла – средний уровень;
- 13 баллов и менее – низкий уровень.

Интерпретация результатов теста

Ориентация на личные (эгоистические интересы) связывается с преобладанием мотивов собственного благополучия. Во взаимодействии с другими людьми преследуются цели удовлетворения личных потребностей и притязаний. Интересы и ценности других людей, групп чаще всего игнорируются или рассматриваются исключительно в практическом контексте, что и обуславливает конфликтность и затруднения в межличностной адаптации.

Ориентация на взаимодействие, сотрудничество с другими людьми обусловлена потребностями в поддержании конструктивных отношений с членами малой группы, эмпатии и интересе к совместной деятельности. Как правило, высокий уровень данной шкалы соответствует оптимальной социализации и адаптации.

Маргинальная ориентация выражается в склонности подчиняться обстоятельствам и импульсивности поведения. Данной группе людей

свойственны проявления инфантилизма, неконтролируемости поступков, подражания.

Приложение 8.

Методика «Оценка групповой сплоченности».

(Сишора - Ханина)

Цель:

Оценить уровень сплоченности классного коллектива.

Инструкция для школьников:

Внимательно прочитайте каждый вопрос и выберите один из ответов, наиболее точно соответствующий Вашему мнению.

I. Как бы вы оценили свою принадлежность к своему классу?

1. Чувствую себя членом, частью коллектива (5).
2. Участвую в большинстве видов деятельности (4).
3. Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3).
4. Не чувствую, что являюсь членом коллектива (2).
5. "Существую" отдельно от других членов коллектива (1).
6. Не знаю, затрудняюсь ответить (1).

II. Перешли бы вы учиться в другой класс, если бы представилась такая возможность?

1. Да, очень хотел бы перейти (1).
2. Скорее бы перешел, чем остался (2).
3. Не вижу никакой разницы (3).
4. Скорее всего, остался бы в своем классе (4).
5. Очень хотел бы остаться в своем классе (5).
6. Не знаю, трудно ответить (1).

III.а) Каковы взаимоотношения между учениками в Вашем классе на уроках?

1. Лучше, чем в большинстве классов (3).
2. Примерно такие же, как в большинстве классов (2).

3. Хуже, чем в большинстве классов (1).

4. Не знаю (1)

б) *На различных мероприятиях ("огоньках", культпоходах, экскурсиях и т.п.)*

1. Примерно такие же, как в большинстве классов (2).

2. Лучше, чем в большинстве классов (3).

3. Хуже, чем в большинстве классов (1).

4. не знаю (1).

в) *Вне школы:*

1. Лучше, чем в большинстве классов (3).

2. примерно такие же, как и в других классах (2)

3. Хуже, чем в других классах (1).

4. Не знаю (1).

IV. Каковы взаимоотношения с классным руководителем?

1. Лучше, чем в большинстве классов (3).

2. Примерно такие же, как в других классах (2).

3. Хуже, чем в других классах (1).

4. Не знаю (1).

V. Каково отношение к делу на уроках и различных мероприятиях?

1. Лучше, чем в большинстве классов (3).

2. Примерно такие же, как в других классах (2).

3. Хуже, чем в других классах (1).

4. Не знаю (1).

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ.

(Для нахождения коэффициента групповой сплоченности необходимо суммировать баллы, указанные в скобках)

КЛЮЧ К МЕТОДИКЕ:

Высокий уровень групповой сплоченности - 25 баллов.

Средний уровень групповой сплоченности – 22 баллов.

Приложение 9.

Диагностика уровня воспитанности.

Определение уровня воспитанности.

Н.П. Капустин, М.И. Шилова.

Анкета учащейся (гося) объединения _____

1	Долг и ответственность					
1	Считаю для себя важным добиваться, чтобы наш коллектив работал лучше.	4	3	2	1	0
2	Вношу предложения по совершенствованию работу отряда.	4	3	2	1	0
3	Самостоятельно организую отдельные мероприятия в отряде.	4	3	2	1	0
4	Участвую в подведении итогов работы отряда, в определении ближайших задач.	4	3	2	1	0
2	Бережливость					
1	Аккуратно пользуюсь библиотечными книгами.	4	3	2	1	0
2	Бережно отношусь к мебели в ДДТ	4	3	2	1	0
3	Бережно отношусь к своей одежде (слежу за чистотой и опрятностью).	4	3	2	1	0
4	Экономлю природные ресурсы (электроэнергию, воду бумагу - до конца использую тетради,).	4	3	2	1	0
3	Дисциплинированность					
1	Знаю и соблюдаю правила, записанные в Уставе ДДТ.	4	3	2	1	0
2	Всегда внимателен на занятиях, не мешаю слушать другим объяснения преподавателя.	4	3	2	1	0
3	Участвую в мероприятиях ДДТ	4	3	2	1	0
4	Осознаю свою ответственность за результаты работы в отряде.	4	3	2	1	0
4	Ответственное отношение к учебе					
1	Использую дополнительную литературу (пользуюсь средствами Интернета).	4	3	2	1	0
2	Аккуратен, исполнитель, точен.	4	3	2	1	0

5	Отношение к общественному труду					
1	Своевременно и точно выполняю порученные мне задания.	4	3	2	1	0
2	Принимаю участие в трудовых рейдах	4	3	2	1	0
3	Выполняю трудовые поручения родителей.	4	3	2	1	0
4	Добросовестно выполняю все поручения.	4	3	2	1	0
6	Коллективизм, чувство товарищества					
1	Удовлетворен отношением моих товарищей к другим объединениям.	4	3	2	1	0
2	Готов отстаивать интересы отряда в других коллективах и общественных организациях.	4	3	2	1	0
3	Готов ответить за результаты своей работы и за результаты работы своих товарищей.	4	3	2	1	0
7	Доброта и отзывчивость					
1	Стремлюсь помочь другим воспитанникам, а также младшим в разрешении трудностей, возникающих перед ними.	4	3	2	1	0
2	Вежлив со взрослыми, уступаю места старшим.	4	3	2	1	0
3	Не реагирую на случайные столкновения в вестибюлях ДДТ, помогаю младшим .	4	3	2	1	0
4	Ко мне всегда можно обратиться за помощью.	4	3	2	1	0
8	Честность и справедливость					
1	Считаю, что необходимо отвечать за свои поступки.	4	3	2	1	0
2	Честно признаюсь, если что-то натворил.	4	3	2	1	0
3	Осуждаю своего товарища, если он рассказал взрослому о проступке товарища без его присутствия при разговоре.	4	3	2	1	0
4	Открыто и смело высказываю свое мнение перед любым коллективом.	4	3	2	1	0
9	Простота и скромность					
1	Говоря о своих успехах, не забываю об успехах товарищей.	4	3	2	1	0
2	Понимаю, что человека уважают не за деньги.	4	3	2	1	0
3	Иногда люблю похвастаться.	4	3	2	1	0
4	Могу дружить с девочками и мальчиками другой национальности	4	3	2	1	0
10	Культурный уровень					
1	Посещаю музеи, выставки, театры не реже одного раза в месяц.	4	3	2	1	0
2	Среди телевизионных передач смотрю учебные, познавательные	4	3	2	1	0

	фильмы (из жизни растительного и животного миров, передачи, посвященные жизни и деятельности писателей, артистов кино...)					
	Слушаю не только современную музыку, эстрадную, но и классическую.					
3	Слежу за своей речью, не допускаю, чтобы при моем присутствии говорили грубо, некорректно, нецензурно.	4	3	2	1	0
4	Соблюдаю правила поведения в общественных местах (в том числе транспорте)	4	3	2	1	0

Расчет делать по каждому пункту.

Детям сказать: “Прочитайте вопросы анкеты и постарайтесь долго не задумываться. Ответьте на них, оценивая себя по 4-балльной шкале. (расшифровка дана на доске)”.

“0” - всегда нет или никогда.

“1” - очень редко, чаще случайно.

“2”- чаще нет, чем да, иногда вспоминаю.

“3”- чаще да, чем нет, иногда забываю.

“4”- всегда да, постоянно.

Результаты одного пункта складываются и делятся на 16 (максимальное кол-во баллов) $(3+4+3+4)/16$.

Затем складываются показатели по всем пунктам и делятся на 10. $(1+0,9+0,7+0,6+0,5+1+1+1+0,2+1)/10$.

До 0,5 – низкий уровень воспитанности.

0,6- уровень воспитанности ниже среднего.

0,7 -0,8 средний уровень воспитанности.

До 0,9 уровень воспитанности выше среднего.

1- высокий уровень воспитанности.

Затем складываются показатели каждого ученика и делятся на количество учащихся, получаем уровень воспитанности класса.

Низкий уровень: слабое, неустойчивое положительное поведение, которое регулируется в основном требованиями взрослых и другими внешними стимулами и побудителями,

самоорганизация и саморегуляция ситуативны

Средний уровень: свойственна самостоятельность, проявление самоорганизации и саморегуляции, отсутствует общественная позиция

Хороший уровень: положительная самостоятельность в деятельности и поведении, общественная позиция ситуативна.

Высокий уровень: устойчивая и положительная самостоятельность в деятельности и поведении, проявляется активная общественная и гражданская позиция.

Приложение 10.

МЕТОДИКА «Я - ЛИДЕР».

(Методика подготовлена Е.С. Фёдоровым, О. В. Ерёминым,
модифицирована Т.А. Мироновой)

Цель. Изучение операциональных коммуникативных умений (лидерских, организаторских качеств) учащихся.

Методика направлена на определение лидерских качеств и включает оценку таких коммуникативных и организационных умений, как умение повести за собой, стать организатором и вдохновителем жизни в коллективе, умение управлять собой, умение решать проблемы, умение влиять на окружающих, умение работать с группой и т.п.

Инструкция

«Ребята, Вам предлагается ответить на вопросы об особенностях Вашего умения организовывать различные дела и особенностях Вашей личности. Я буду читать номер утверждения и самоутверждение, а Вы должны записать номер и напротив него—свой ответ.

Ответ выбирается по шкале возможных ответов.

Полностью согласен — 4

скорее согласен, чем не согласен — 3

трудно сказать — 2

скорее не согласен, чем согласен — 1

полностью не согласен — 0.»

Текст методики.

1. Не теряюсь и не сдаюсь в трудных ситуациях.
2. Мои действия направлены на достижение понятной мне цели.
3. Я знаю, как преодолевать трудности.
4. Люблю искать и пробовать новое.
5. Я легко могу убедить в чём-то моих товарищей.

6. Я знаю, как вовлечь моих товарищей в общее дело.
7. Мне нетрудно добиться того, чтобы все хорошо работали.
8. Все знакомые относятся ко мне хорошо.
9. Я умею распределять свои силы в учёбе и труде.
10. Я могу чётко ответить на вопрос, чего хочу от жизни.
11. Я хорошо планирую своё время и работу.
12. Я легко увлекаюсь новым делом.
13. Мне легко установить нормальные отношения с товарищами.
14. Организуя товарищей, стараюсь заинтересовать их.
15. Ни один человек не является для меня загадкой.
16. Считаю важным, чтобы те, кого я организую, были дружными.
17. Если у меня плохое настроение, я могу не показывать это окружающим.
18. Для меня важно достижение цели.
19. Я регулярно оцениваю свою работу и свои успехи.
20. Я готов рисковать, чтобы испытать новое.
21. Первое впечатление, которое я произвожу, обычно хорошее.
22. У меня всегда всё получается.
23. Хорошо чувствую настроение своих товарищей.
24. Я умею поднимать настроение в группе моих товарищей.
25. Я могу заставить себя утром делать зарядку, даже если мне этого не хочется.
26. Я обычно достигаю того, к чему стремлюсь.
27. Не существует проблемы, которую я не могу решить.
28. Принимая решения, перебираю различные варианты.
29. Я умею заставить любого человека делать то, что считаю нужным.
30. Я умею правильно подобрать людей.
31. В отношениях с людьми я достигаю взаимопонимания.
32. Стремлюсь к тому, чтобы меня понимали.
33. Если в работе у меня встречаются трудности, то я не опускаю руки.

34.Я никогда не поступлю так, как другие.

35.Я стремлюсь решить все проблемы поэтапно, не сразу.

36.Я никогда не поступал так, как другие.

37.Нет человека, который устоял бы перед моим обаянием.

38.При организации дел я учитываю мнение товарищей.

39.Я нахожу выход в сложных ситуациях.

40.Считаю, что товарищи, делая общее дело, должны доверять друг другу.

41.Никто и никогда не испортит мне настроение.

42.Я представляю, как завоевать авторитет среди людей.

43.Решая проблемы, использую опыт других.

44.Мне неинтересно заниматься однообразным, рутинным делом.

45.Мои идеи охотно воспринимаются моими товарищами.

46.Я умею контролировать работу моих товарищей.

47.Умею находить общий язык с людьми.

48.Мне легко удастся сплотить моих товарищей вокруг какого-либо дела.

Оценка результатов: После заполнения ответов необходимо подсчитать сумму очков последующим качествам:

Искренность в самооценке — №№ 8, 15, 22, 29, 34,36,41.

А — умение управлять собой — №№ 1,9, 17, 25, 33,41.

Б — осознание цели (знаю, чего хочу) — №№ 2, 10, 18, 26, 34,42.

В — умение решать проблемы — №№ 3, 11, 19,27, 35,43.

Г — наличие творческого подхода — №№ 4, 12, 20, 28. 36,44.

Д — влияние на окружающих — №№ 5, 13, 21, 29, 37, 45.

Е — знание правил организаторской работы — №№ 6,14,22,30,38,46.

Ж — организаторские способности — №№ 7, 15, 23, 31,39,47.

З — умение работать с группой — №№ 8, 16,24, 32,40,48.

Если сумма по качеству меньше 10, то качество развито слабо, и надо работать над его совершенствованием, если больше 10, то это качество

развито средне или сильно. Если на каждый из вопросов "искренности" поставлено больше одного балла, то ответы подвергаются сомнению и требуют дополнительной работы с учащимся.

Определение уровня развития лидерских качеств производится в соответствии со следующей таблицей:

УРОВЕНЬ	КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ
Достаточный	16-20
Средний	11-15
Низкий	менее 10

Данные по группе представляются в виде следующей таблицы

№ п/п	Список учащихся	искренность	умение управлять собой	осознание цели	умение решать проблемы	наличие творческого подхода	влияние на окружающих	знание правил	организаторской работы	организаторские способности	умение работать с группой	итоговый уровень
1.												
2.												

Итоговый уровень по каждому учащемуся определяется как среднее арифметическое уровней операциональных умений; итоговые уровни по классу в целом выражаются в процентах от количества учащихся в классном коллективе.

