|  |
| --- |
| **Отдел образования администрации Тюльганского района****Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования****«Центр дополнительного образования» п. Тюльган****Тюльганского района Оренбургской области****печать на ДООП****Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая** **программа туристско-краеведческой направленности**  **«Рюкзачок»****(творческое объединение «Тропа туриста»)**Возраст обучающихся: 12-16 летСрок реализации: 2 года Автор-составитель: Ибраев Валерий Тюлембаевичпедагог дополнительного образованияпервой квалификационной категории **п. Тюльган 2023г.** |

 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в ТО МБУДО «ЦДО» «Тропа туриста» в филиале с. Екатеринославка, «Крепкий орешек» в филиале с. Владимировка с 2015 года.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **Комплекс основных характеристик Программы**……………………...5 |
| **1.1** | **Пояснительная записка…………………………………………………...5** |
|  | Направленность программы………………………………………………..5 |
|  | Уровни освоения…………………………………………………………….6 |
|  | Актуальность программы…………………………………………………..6 |
|  | Отличительные особенности программы…………………………………7 |
|  | Адресат программы…………………………………………………………7 |
|  | Объем и сроки освоения программы………………………………………7 |
|  | Формы обучения ……………………………………………………………7 |
|  | Формы организации образовательного процесса ………………………...7 |
|  | Режим занятий………………………………………………………………8 |
| **1.2** | **Цель и задачи программы………………………………………………..8** |
| **1.3** | **Содержание программы………………………………………………….9** |
|  | Учебный план 1-го года обучения………………………………………....9 |
|  | Содержание 1 года обучения……………………………………………...10 |
|  | Учебный план 2-го года обучения………………………………………..15 |
|  | Содержание 2 года обучения………………………………………….…..16 |
| **1.4**  | **Планируемые результаты……………………………………………….21** |
|  | Планируемые результаты 1-го года обучения…………………………....21 |
|  | Планируемые результаты 2-го года обучения…………………………....22 |
| **2** | **Комплекс организационно-педагогических условий……………..….22** |
| **2.1** | **Календарный учебный график………………………………………....25** |
|  | Календарный учебный график 1-го года обучения…………………..….28 |
|  | Календарный учебный график 2-го года обучения………………….…..28 |
| **2.2** | **Условия реализации программы………………………………………28** |
|  | Материально-техническое обеспечение………………………………….29 |
|  | Информационное обеспечение…………………………………………...29 |
|  | Кадровое обеспечение……………………………………………………..29 |
| **2.3** | **Формы аттестации / контроля………………………………………….30** |
| **2.4** | **Оценочные материалы…………………………………………………..30** |
| **2.5** | **Методические материалы……………………………………………….30** |
|  | Перечисление методов обучения…………………………………………31 |
|  | Педагогические технологий обучения…………………………………..31 |
|  | Описание форм учебных занятий………………………………………...32 |
|  | Описание алгоритма учебного занятия…………………………………..32 |
|  | Перечень дидактических материалов ……………………………………32 |
|  | Рабочая программа воспитания…………………………………………..32 |
|  | **Список литературы и Интернет-ресурсы…………………………..…34** |
| **2.7** | Приложение 1……………………………………………………………...35 |
|  | Приложение 2……………………………………………………………...38 |
|  | Приложение 3……………………………………………………………...42 |
|  | Приложение 4……………………………………………………………...44 |
|  | Приложение 5……………………………………………………………...45 |
|  | Приложение 6……………………………………………………………...46 |
|  | Приложение 7……………………………………………………………...50 |
|  | Приложение 8………………………………………………………….…..53 |
|  | Приложение 9………………………………………………………….…..61 |

**Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы**

* 1. **. Пояснительная записка**

#### Направленность программы - туристско-краеведческая*,* предполагает овладение знаниями и умениями в различных областях: техника и тактика спортивного туризма, топография, ориентирование, организация туристского быта, медицина, экология и краеведение, что позволяет формировать здоровьесберегающее и экологическое мышление учащихся, создает условия для их личностного самоопределения, формирования общей культуры.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

* Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
* Национальным проектом «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);
* Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10).
* Федеральным проектом «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10)
* Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
* Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
* Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467);
* Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении [Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам](https://docs.cntd.ru/document/351746582#6560IO)» (от 27.07.2022 г. № 629);
* Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения РФ «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (от 05.08.2020 г. № 882/391) (для программ, которые реализуются в сетевой форме)
* Постановлением Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп);
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. № 28);
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (от 28.01.2021 г. № 2) (разд.VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
* Письмом Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
* Рабочей концепции одаренности. Министерство образования РФ, Федеральная целевая программа «Одаренные дети», 2003 г.;
* Уставом МБУДО «ЦДО» (Утвержден администрацией Тюльганского района 04.12.2015 № 181-р).

**Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы базовый*.* Реализация программы на данном уровне освоения предполагает удовлетворение познавательного интереса учащегося, расширение его информированности, обогащение навыками общенияв туристско-краеведческой деятельности, освоение специальных умений и навыков.

**Актуальность**

Занятия спортивным туризмом представляют собой эффективное средство физического оздоровления, воспитания и развития подростков. Воспитание, обучение и развитие происходит в процессе организации коллективной походной жизни на туристском маршруте и активной деятельности обучающихся в естественных природных условиях, что особенно важно в условиях все возрастающей гиподинамии школьников с ее негативными последствиями для здоровья.

Туристско-краеведческая деятельность способствует разностороннему развитию личности ребенка, представляет собой эффективное средство реализации направлений воспитания и социализации подростков в соответствии с федеральным проектом «Успех каждого ребенка».

**Отличительные особенности программы**

Написанию программы «Рюкзачок» предшествовало изучение уже имеющихся программ туристско-краеведческой направленности, таких как: «Юный турист» автор Понаморевой С.Н., п. Октябрьское МБУДО «ЦДО», педагога дополнительного образования МБОУ ДОД «Центр внешкольной работы» г. Харовск и «Спортивный туризм» Якутина О.Н.. Данная программа включает не только формирование специальных знаний, умений, навыков, но и способствует развитию научно-исследовательских умений.

**Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рюкзачок» рассчитана на учащихся в возрасте 12-16 лет,интересующихся спортом, туризмом и краеведением.

Ведущим мотивом поведения в данном возрасте является стремление найти свое место среди сверстников. Подросток максимально подтвержден влиянию группы, ее ценностей. Это напряженный период формирования нравственного сознания, выработки ценностных ориентаций и идеалов, устойчивого мировоззрения, гражданских качеств личности. Данный возраст благоприятен для развития специальных способностей, достижений, связанных с профессиональной областью.

**Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 2 года обучения, реализуется в объеме 144 часов.

1. год обучения – 72 часа.
2 год обучения – 72 часа.

**Формы обучения**

Формы обучения: очная.

**Формы организации образовательного процесса**

Основной формой организации образовательного процесса является занятие.

Занятие может проходить в различных формах: *По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей* – занятие-игра, занятие – путешествие, конкурс, соревнование, занятие - тренировка и другое.
*По дидактической цели* – вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие-презентация, по систематизации и обобщению знаний, дискуссии, комбинированные формы занятий.

**Режим занятий**

 Занятия проводятся: 1 год обучения – 1 раз в неделю по 2 академических часа. 2 год обучения – 1 раз в неделю по 2 академических часа. Между первым и вторым часом предусматривается перерыв 10 минут.

**1.2 Цель и задачи программы**

 **Цель программы**: формирование физически и нравственно развитой личности средствами туристско-краеведческой деятельности.

 **Задачи 1 года обучения:**

*Воспитательные задачи:*

- воспитание товарищества, взаимовыручки, самостоятельности, отзывчивости;

- формирование основных нравственных понятий (совесть, долг, справедливость и др.);

- воспитание ценностных отношений к малой родине;

-формирование навыков поведения в природной среде.

*Развивающие задачи:*

- развитие физических качеств учащихся (ловкость, гибкость, координация);

- развитие организационных и коммуникативных умений и навыков в познавательной деятельности.

*Обучающие задачи:*

- формирование знаний, умений, навыков по основам туризма и ориентирования;

- формирование основ знаний об оказании первой доврачебной помощи в походных условиях.

**Задачи 2 года обучения:**

*Воспитательные задачи:*

- формирование культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом, нравственном и духовном здоровье;

- воспитание настойчивости и инициативы, волевых качеств личности;

- формирование нравственных ценностей (достоинство, гуманизм, толерантность и др);

- формирование ценностных отношений к природному и культурному наследию родного края;

- формирование элементов экологической культуры.

*Развивающие задачи:*

- развитие физических качеств учащихся (координация, сила, скорость);

- развитие организационных и коммуникативных навыков.

*Обучающие задачи:*

- формирование системы знаний, умений, навыков по туризму и ориентированию;

- формирование навыков оказания самостоятельной первой доврачебной помощи в походных условиях.

* 1. **Содержание программы**

**Учебный план 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Кол-во часов** | **Формы аттестации / контроля** |
| **всего** | **теория** | **Практика** |
| **1** | **Вводное занятие**  | **2** | **1** | **1** | Анкетирование |
| **2** | **Основы туристской подготовки** | **18** | **9** | **9** |  |
| 2.1 | Виды туризма. Цели и задачи. | 2 | 1 |  1 | Наблюдение |
| 2.2 | Узлы: основные, вспомогательные | 2 | 1 | 1 | Устный опрос |
| 2.3 | Туристическое снаряжение | 2 | 1 | 1 | Викторина |
| 2.4 | Навесная переправа (наведение и переправа) | 2 | 1 | 1 | Беседа |
| 2.5 | Параллельные перила  (наведение и переправа) | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| 2.6 | Переправа по бревну | 2 | 1 | 1 | Наблюдение  |
| 2.7 | Маятник  (наведение и переправа) | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 2.8 | Спуск по перилам  | 2 | 1 | 1 | Наблюдение  |
| 2.9 | Комплектация рюкзака и укладка | 2 | 1 | 1 | Наблюдение  |
| **3.** | **Топография и ориентирование** | **20** | **10** | **10** |  |
| 3.1 | Спортивное ориентирование и его виды  | 2 | 1 | 1 | Наблюдение  |
| 3.2 | Особенности ориентирования в различных условиях | 2 | 1 | 1 | Викторина |
| 3.3 | Топографические знаки | 4 | 2 | 2 | Викторина |
| 3.4 | Карты  | 2 |  | 2 | Наблюдение |
| 3.5 | Компас. Азимут. | 4 | 2 | 2 | Наблюдение |
| 3.6 | Правила соревнований по спортивному ориентированию | 2 | 2 |  | Опрос  |
| 3.7 | Технико-тактическая подготовка участника к соревнованиям по спортивному ориентированию | 4 | 2 | 2 | Демонстрация навыков |
| **4.** | **Краеведение** | **8** | **4** | **4** |  |
| 4.1 | Основание Оренбургской области | 2 | 1 | 1 | Исследовательская работа |
| 4.2 | Растительность и животные. | 2 | 1 | 1 | Исследовательская работа |
| 4.3 | Памятники природы. | 2 | 1 | 1 | Викторина |
| 4.4 | Известные краеведы, художники, писатели Оренбургской области | 2 | 1 | 1 | Викторина |
| **5** | **Экскурсионная деятельность**  | **12** | **4** | **8** | **Наблюдение, отчет** |
| **6** | **Воспитательная работа** | **10** |  | **10** |  |
| **7** | **Итоговое занятие** | **2** |  | **2** | Конкурс |
|  | **ИТОГО** | **72** | **28** | **44** |  |

**Содержание 1 года обучения**

**Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)**

*Теория (1 час).* Введение в образовательную программу туристско-краеведческого объединения «Рюкзачок». Цели и задачи на предстоящий год. Инструктаж по технике безопасности, правилам поведения в объединении, в походе.
 *Практика (1 час).* Игра на знакомство.

**Раздел 2. Основы туристской подготовки (18 часов)**

**2.1. Виды туризма. Цели и задачи (2 часа)**

*Теория (1 час).* Спортивный туризм - вид спорта, имеющий целью спортивное совершенствование человека в преодолении естественных препятствий. Виды туризма: водный, пеший, лыжный, спелео и др.

*Практика (1 час).* Составление кластера «Виды туризма». Викторина «Я занимаюсь спортивным туризмом».

**2.2.Узлы: основные, вспомогательные (2 часа)**

*Теория (1 час).* Основные правила вязания узлов. Предназначения узлов.

*Практика (1 час).* Вязание узлов: встречный, простой проводник, восьмерка, булинь, прямой, схватывающий, пустышка, двойной проводник, удавка, бабочка, швейцарский проводник, грейпван, ткацкий узел, шкотовый узел. Творческое задание «Узлы которые я знаю».

**2.3  Туристическое снаряжение (2 часа)**

*Теория (1 час).* Название и предназначение туристического снаряжения и оборудования (страховка, самостраховка, каска, туристическая веревка, карабины, восьмерка, жумар, прусики, усы и др.)

*Практика (1 час).* Одевание и блокировка индивидуальной страховочной системы. Постановка на самостраховку. Порядок действий.

**2.4 Навесная переправа (наведение и переправа) (2 часа)**

*Теория (1 час).*Преодоление водных преград при отсутствии моста. Целям безопасности служат перила из натянутой веревки на уровне плеч. Что бы закрепить веревку, на другой берег переправляется более опытный и подготовленный турист. Правила наведения переправы и сама переправа. Узлы и самостраховка.

*Практика (1 час).* Занятия на местности. Отработка навыков наведения навесной переправы. Отработка навыков переправы по разным видам навесным: наклонная, горизонтальная, крутая.

**2.5 Параллельные перила (наведение и переправа) (2 часа)**

*Теория (1 час).* Понятие «параллельные перила». Правила наведения параллельной переправы. Преодоление водных преград при отсутствии моста. Целям безопасности служат две параллельно натянутые веревки. Узлы и самостраховка.

*Практика (1 час).* Отработка навыков наведения параллельной переправы каждым учащимся и сама переправа. Занятия на местности.

**2.6 Переправа по бревну (2 часа)**

*Теория (1 час).* Правила наведения переправы. Узлы и самостраховка.

*Практика (1 час).* Отработка навыков наведения переправы. Наведение и снятие верёвки, узлы и самостраховка. Практические занятия на местности и спортивном зале.

**2.7 Маятник (2 часа)**

*Теория (1 час).* Понятие «маятник». Правила наведения переправы и переправа. Узлы и самостраховка.

*Практика (1 час).* Отработка навыков наведения переправы каждым учащимся.

**2.8 Спуск по перилам (2 часа)**

*Теория (1 час).* Правила движения по перилам: по бревну, через реку или овраг. Спуск по склону с самостраховкой по перилам. Наведение переправы и самостраховка.

*Практика (1 час).* Отработка навыков самонаведения и снятия веревки, самостраховка. Занятия на местности.

**2.9 Комплектация рюкзака и укладка (2 часа)**

*Теория (1 час).* Принципы комплектации рюкзака. Технология укладки. Регулировка рюкзака.

*Практика (1 час).* Укладка рюкзака. Викторина «Мы возьмем с собой в поход… и положим мы в рюкзак…»

**Раздел 3. Топография и ориентирование (20 часов)**

**3.1 Спортивное ориентирование и его виды (2 часа)**

 *Теория (1 час).* История возникновения и развития спортивного ориентирования. Виды спортивного ориентирования: пеший, лыжный, горный, водный туризм.

 *Практика (1 час).* Ориентирование на местности.

**3.2 Особенности ориентирования в различных условиях (2 часа)**

 *Теория (1 час).* Ориентирование в различное время суток и при разных погодных условиях.

 *Практика (1 час).* Ориентирование на местности.

**3.3. Топографические знаки ( 4 часа)**

 *Теория (2 часа).* Понятие «топографические знаки». Виды, разнообразие и обозначения топографических знаков.

 *Практика (2 часа).* Зарисовка топографических знаков. Работа с карточками «Топографические знаки».

**3.4.**  **Карты (2 часа)**

 *Практика (2 часа).* Работа с картами: изучение обзорно-географических, обзорно-топографических, топографических, гипсометрических карт.

**3.5 Компас. Азимут (4 часа)**

 *Теория (2 часа).* Типы компасов. Устройство компаса. Цена деления. Визирование на предмет. Правила пользования компасом. Понятие «азимут». Определение азимута на предмет (прямая засечка) и предмета по азимуту (обратная засечка). Изучение технических приёмов: грубый и точный азимут, линейное и точечное ориентирование.

 *Практика (2 часа).* Тренировочные упражнения по определению сторон горизонта и визированию. Тренировочные упражнения по определению сторон горизонта по азимуту и азимута по сторонам горизонта; по составлению схем движения, указав направление (сторона горизонта - азимут) и расстояние.

**3.6 Правила соревнований по спортивному ориентированию
(2 часа)**

 *Теория (2 часа).* Понятие «Дистанция». Разрешенные и запрещенные действия участников соревнований. Требования к месту соревнований. Оборудование дистанции.

**3.7 Технико-тактическая подготовка участника к соревнованиям по спортивному ориентированию (4 часа)**

 *Теория (2 часа).* Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов.

 *Практика (2 часа).* Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

**Раздел 4. Краеведение (8 часов)**

**4.1 Основание области, района (2 часа)**

 *Теория (1 час).* История заселения местности. Местная топонимика. Выбор темы исследования.

 *Практика (1 час).* Викторина «Мой родной Тюльган».

**4.2 Растительный и животный мир (2 часа)**

 *Теория (1 час). Знакомство с* почвами района. Растительные сообщества леса, степи. Типичные представители животного мира. Лекарственные растения.

 *Практика (1 час).* Викторина «Красная книга района».

**4.3 Памятники природы. Символика РФ (2 часа)**

 *Теория (1 час).* Знакомство с геологическими и растительными объектами. Главные символы РФ.

 *Практика (1 час).* Работа с карточками в группах «Природные памятники». Краеведческая викторина «Путешествие по карте своего района».

**4.4 Известные краеведы, художники, писатели Оренбургской области (2 часа)**

 *Теория (1 час).* Знакомство с творчеством художников А. Чернышева, П. Шмелькова, писателем С.Т. Аксаковым, краеведом Семеновым В.Г.

 *Практика (1 час).* Написание исследовательской работы «Моя родословная».

**Раздел 5. Экскурсионная деятельность (12 часов)**

*Теория (4 часа):* Исторические сведения по каждому объекту.

*Практика (8 часов):* Культурно-познавательный маршрут "Здесь каждый шаг истории частица XIX век". Посещаем: Храм Алексея человека Божьего XIX век, Поместье и лесокультурный парк Тимашевых, Екатериненский храм, Усадьба Звенигородского, "Серебряный родник", бюст и школьный музей, героя России Александра Прохоренко.

**Раздел 6. Воспитательная работа (10 часов)**

*Практика 10 ч.* Проведение и участие в конкурсах, соревнованиях, показательных выступлениях, выставках, презентациях проектов (см. План воспитательной работы).

**Раздел 7. Итоговое занятие (2 часа)**

*Практика (2 часа).* Итоговое занятие проходит в форме игры для учащихся. Вручение учащимся медали за успехи в освоении программы.

**Учебный план 2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Кол-во часов** | **Формы аттестации / контроля** |
| **всего** | **теория** | **Практика** |
| **1** | **Вводное занятие**  | **2** | **1** | **1** |  |
| **2** | **Основы туристской подготовки** | **16** | **8** | **8** |  |
| 2.1 | Туризм. Виды туризма. | 2 | 1 | 1 | Контрольные задания |
| 2.2 | Туристическое снаряжение | 2 | 1 | 1 | Викторина |
| 2.3 | Узлы: основные, для страховки и самостраховки, вспомогательные | 2 | 1 | 1 | Демонстрация навыков  |
| 2.4 | Траверс склона (наведение и переправа). | 2 | 1 | 1 | Демонстрация навыков |
| 2.5 | Навесная переправа (наведение и переправа). | 2 | 1 | 1 | Демонстрация навыков |
| 2.6 | Параллельные перила  (наведение и переправа) |  2 | 1 | 1 | Демонстрация навыков |
| 2.7 | Маятник  (наведение и переправа) | 2 | 1 | 1 | Демонстрация навыков |
| 2.8 | Комплектация рюкзака и укладка | 2 | 1 | 1 | Работа с карточками |
| **3** | **Топография и ориентирование** | **12** | **6** | **6** |  |
| 3.1 | Чтение топографических знаков | 4 | 2 | 2 | Тестирование |
| 3.2 | Компас. Азимут | 2 | 1 | 1 | Наблюдение  |
| 3.3 | Карты и схемы | 2 | 1 | 1 | Викторина |
| 3.4 | Масштаб. Измерения расстояния на местности | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| 3.6 | Технико-тактическая подготовка туриста к соревнованиям по спортивному ориентированию | 2 | 1 | 1 | Наблюдение |
| **4.** | **Краеведение**  | **8** | **4** | **4** |  |
| 4.1 | Природные жемчужины района | 2 | 1 | 1 | Викторина |
| 4.2 | Тюльганцы – герои и ветераны войны | 2 | 1 | 1 | Исследовательская работа |
| 4.3 | Экология и здоровье жителей Тюльгана | 2 | 1 | 1 | Исследовательская работа |
| 4.4 | Памятные даты Тюльганского района | 2 | 1 |  1 | Исследовательская работа |
| **5.** | **Специальная подготовка туриста-спортсмена** | **10** | **5** | **5** |  |
| 5.1 | Личное и групповое снаряжение | 2 | 1 | 1 | Викторина |
| 5.2 | Питание в походе | 2 | 1 | 1 | Викторина |
| 5.3 | Виды костров | 2 | 1 | 1 | Викторина  |
| 5.4 | Личная гигиена в походных условиях | 2 | 1 | 1 | Квест-игра |
| 5.5 | Аптечка, ремнабор | 2 | 1 | 1 | Викторина |
| **6** | **Экскурсионная деятельность**  | **12** | **4** | **8** |  |
| **7** | **Воспитательная работа**  | **10** |  | **10** |  |
| **8** | **Итоговое занятие**  | **2** |  | **2** |  |
|  | **ИТОГО** | **72** | **32** | **40** |  |

**Содержание второго года обучения**

**Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)**

*Теория (1 час).* Встреча с детьми. Обсуждение творческих планов коллектива. Работа с портфолио учащихся. Инструктаж по технике безопасности, правилам поведения в объединении.
 *Практика (1 час).* Игра-тренинг на сплочение «Мы вместе». Просмотр фотоальбомов, видео роликов соревнований по туристскому мастерству, занятий по туризму.

**Раздел 2. Основы туристской подготовки (16 часов)**

**2.1 Туризм. Виды туризма (2 часа)**

*Теория (1 час).* Туризму в России более 100 лет. Истоки туризма. Организованный и самодеятельный туризм. Виды туризма: водный, пеший, лыжный, спелео и др.

*Практика (1 час).* Встреча с ведущими спортсменами района.

**2.2 Туристическое снаряжение (2 часа)**

*Теория (1 час).* Групповое и личное снаряжение для пеших походов в разных сезонных условиях и требования к нему. Подготовка снаряжения к походу.
 *Практика (1 час).* Спортивная викторина «Я буду первым». Творческая работа по подгруппам с карточками «Мое личное туристическое снаряжение», «Наше групповое туристическое снаряжение».

**2.3 Узлы основные, для страховки и самостраховки, вспомогательные (2 часа)**

*Теория (1 час).* Основные правила вязания узлов. Техника вязания узлов. Предназначение и применение узлов.

*Практика (1 час).* Практические занятия по отработке вязания туристических узлов: встречный, простой проводник, восьмерка, булинь, прямой, схватывающий, пустышка, двойной проводник, удавка, бабочка, швейцарский проводник, грейпван, ткацкий узел, шкотовый узел.

**2.4 Траверс склона (наведение и переправа) (2 часа)**

*Теория (1 час).*Траверс склона. Техника наведения траверса склона. Способ «Удочка». Штрафная сетка этапа «Траверс склона». Наведение этапа «Траверс склона» на командной и лично-командной дистанции.

*Практика (1 час).* Практическое занятие на местности «Наведение траверса и переправа». Отработка навыков наведения траверса и переправа по нему. Траверс склона.

**2.5 Навесная переправа (2 часа)**

*Теория (1 час).*Переправа через овраг при помощи навесной переправы. Виды навесных переправ. Техника преодоления навесной переправы. Штрафная сетка этапа «Навесная переправа». Техника наведения навесной переправы.
 *Практика (1 час).* Занятия на местности. Отработка навыков наведения навесной переправы. Отработка навыков переправы по разным видам навесным: наклонная, горизонтальная, крутая.

**2.6 Параллельные перила (наведение и переправа) (2 часа)**

*Теория (1 час).* Переправа через овраг при помощи переправы по параллельным перилам. Техника преодоления переправы по параллельным перилам. Штрафная сетка этапа «Переправа по параллельным перилам». Техника наведения переправы по параллельным перилам.

*Практика (1 час).* Отработка навыков наведения параллельной переправы каждым учащимся и сама переправа. Занятия на местности.

**2.7 Маятник (наведение и переправа) (2 часа)**

*Теория (1 час).* Техника наведения переправы и переправа. Узлы и самостраховка.

*Практика (1 час).* Отработка навыков наведения переправы каждым учащимся.

**2.8 Передвижение по болотистой местности (2 часа)**

*Теория (1 час).* Болотистая местность. Признаки проходимого и труднопроходимого болота. Правила передвижения по болотистой местности – по кочкам. Передвижение по болоту в зимнее время.

*Практика (1 час).* Отработка навыков передвижения по болотистой местности каждым учащимся.

**2.9 Комплектация рюкзака и укладка (2 часа)**

*Теория (1 часа).*  Выбор рюкзака. Технология укладки. Варианты укладки рюкзака. Распределение веса рюкзака. Регулировка рюкзака.

*Практика (1 часа).* Укладка рюкзака. Практическое занятие в виде игры «Не забыть ничего нужного, не брать ничего лишнего!».

 **Раздел 3. Топография и ориентирование (12 часов)**

**3.1 Чтение топографических знаков (4 часа )**

 *Теория (2 часа).* Комплексное чтение спортивных карт. Изображение и чтение на картах элементов рельефа, не выражающихся в масштабах карты: обрывов, скал, ям, холмов, промоин, дамб. Слежение за местностью с одновременным чтением карт. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высот.
 *Практика (1 часа).*Игра «Топографический лабиринт».

**3.2 Компас. Азимут (2 часа)**

 *Теория (1 час).* Спортивный компас. Определение азимута на предмет (прямая засечка) и предмета по азимуту (обратная засечка). Повторение технических приёмов: грубый и точный азимут, линейное и точечное ориентирование.

 *Практика (1 час).* Тренировочные упражнения по определению сторон горизонта и визированию. Тренировочные упражнения по определению сторон горизонта по азимуту и азимута по сторонам горизонта.

**3.3 Карты схемы (2 часа)**

 *Теория (1 час).* «Азимутальный треугольник».

 *Практика (1 час).* Игра «Путешествие в страну безопасности»

**3.4 Масштаб. Измерение расстояний на местности (2 часа)**

 *Теория (1 час).* Повторение правил измерения расстояния на местности. Развитие глазомера. Масштаб карт. Численный масштаб. Именованный и линейный масштаб.

 *Практика (1 час).* Работа с картой. Определение масштаба и перевод одного масштаба в другой.

**3.5 Технико-тактическая подготовка участника к соревнованиям по спортивному ориентированию (2 часа)**

 *Теория (1 час).* Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности. Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

 *Практика (1 час).* Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу». Отметка на контрольном пункте. Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); опасные места, стартовые данные соперника.

**Раздел 4. Краеведение (8 часов)**

**4.1 Природные жемчужина района (2 часа)**

 *Теория (1 час).* Знакомство с природными жемчужинами района: хребет Малый Накас, Слудные горы, «Серебряный родник» с. Тугустемир, «Тюльганская Большая Шишка» — залесенный шихан с отметкой 458,7 м. Это прекрасный ландшафтно-видовой объект и хорошо видимый ориентир. Красный Шихан с отметкой 388,9 м, находящийся в 6 км к югу от Ташлы.

 *Практика (1 час).* Поход к подножию «Большая Шишка» — залесенный шихан с отметкой 458,7 м. п. Тюльган. Экскурсия на Красный Шихан.

**4.2 Тюльганцы – герои и ветераны войны (2 часа)**

 *Теория (1 час).* Презентация о героях Советского союза – Бояркин В.И., Гирин М.Н., Мельник Н.М., Оргин К.П., Редько А.Н., Медведев А.Н..
 *Практика (1 час).* Практическая работа – поиск родственников на сайте «Бессмертный полк». Подготовка творческой справки о своем родственнике.

**4.3 Экология и здоровье жителей Тюльганского района (2 часа)**

 *Теория (1 час).* Вода. Растительность. Почвы. Воздух. Нормы и требования СанПиН.

 *Практика (1 часа).* Выход в поход на близлежащей местности.

**4.4 Памятные даты Тюльганского района (2 часа)**

 *Теория (1 час).* История образования Тюльганского района. Дата принятия герба Тюльганского района.

 *Практика (1 час).* Игра по станциям

**Раздел 5. Специальная подготовка туриста-спортсмена (10 часов)**

**5.1 Личное и групповое снаряжение (2 часа)**

 *Теория (1 час).* Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

 *Практика (8 часов).* Эстафета по сбору личного и группового снаряжения для 2-х дневного похода. Поход на вышку п. Тюльган.

**5.2 Питание в походе (2 часа)**

 *Теория (1 час).* Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. «Карманное» питание. Витамины. Приготовление пищи на примусах. Правила работы с бензиновым и газовым примусом.

 *Практика (1 час)*. Расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах. Подготовка примуса к работе.

**5.3 Виды костров (2 часа)**

 *Теория (1 час).* Знакомство с типами костров, их назначение. Разжижка. Как правильно собирать дрова. Устройство костровища. Правила хранения спичек. Техника безопасности во время работы у костра.

 *Практика (1 час).* Практическое занятие на местности «Костер из одной спички».

**5.4 Личная гигиена в походных условиях (2 часа)**

*Теория (1 час).* Личная гигиена при занятиях туризмом. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

*Практика (1 час).* Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

**5.5 Аптечка и ремнабор (2 часа)**

*Теория (1 час).* Основные принципы комплектования походной аптечки и ремнабора. Лекарственные средства, материалы и инструменты походной аптечки. Подходы к упаковке лекарственных средств походной аптечки.

*Практика (2 часа).* Подбор лекарственных средств при подготовке команды к соревнованиям. Комплектование ремнабора.

**Раздел 6. Экскурсионная деятельность**

*Теория (4 часа):* Исторические сведения по каждому объекту.

*Практика (12 часов):* Культурно-познавательный маршрут "Преданные забвению": усадьбу Тимашевых, Лесокультурный парк Тимашевых, разрушенный до основания храм,
Ландшафтотерапия на каждом из маршрутов. Виртуальный тур по музею « Оренбургский областной музей изобразительных искусств» <http://omizo.ru/about/tour.html>.

 Витруальная экскурсия "История Оренбургского края в лицах" <http://museum-odtdm.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=430&Itemid=44>

**Раздел 7. Воспитательная работа (10 часов)**

*Практика 10 ч.* Проведение и участие в конкурсах, соревнованиях, показательных выступлениях, выставках, презентациях проектов (см. План воспитательной работы).

**Раздел 8. Итоговое занятие (2 часа)**

*Практика (2 часа).* Вручение учащимся медали за успехи в освоении программы и присвоение им звания «Настоящий турист». Вручение родителям благодарственных писем. Чаепитие.

**1.4 Планируемые результаты**

**Планируемые результаты 1 года обучения и способы их определения**

***Личностные результаты:***

- формируется товарищество, взаимовыручка;

- проявляется готовность следовать основным нравственным нормам;

- формируются качества: самостоятельность, отзывчивость;

- проявляется любовь и бережное отношение к малой родине;

- формируются умения и навыки поведения в природной среде.

***Метапредметные:***

- сформированы физические качества учащихся (ловкость, гибкость, координация);

- развиты организационные и коммуникативные умения и навыки в познавательной деятельности.

***Предметные результаты:***

- сформированы базовые понятия по спортивному туризму и ориентированию;

- знают правила организации привалов и ночлегов, безопасного пребывания в условиях природной среды;

- сформированы начальные знания по оказанию первой доврачебной помощи в походных условиях.

**Планируемые результаты 2 года обучения и способы их определения**

***Личностные результаты:***

- сформирована установка на безопасное поведение, здоровый образ жизни;

- сформированы представления о ценности природного и культурного наследия Оренбургского края;

- формируются настойчивость и инициатива, волевые качества личности;

- - формируются нравственные ценности, осознается необходимость следовать общепринятым социальным нормам;

- сформированы элементы экологической культуры.

***Метапредметные:***

- выработаны умения самоконтроля и самооценки, принятия решений в учебной деятельности;

- проявляется умение выразить свое мнение, участвовать в выработке коллективного решения;

- развиты готовность и способность общения с другими людьми на основе диалога

***Предметные результаты:***

- развиваются отдельные физические качества учащихся (координация, сила, скорость);

- сформированы основные знания и умения по спортивному туризму и ориентированию;

- имеют знания и элементарные умения по оказанию первой доврачебной помощи в походных условиях.

**Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1 Календарный учебный график**

**1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Дата проведения**  | **Форма занятия** | **Кол-во****часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
| **Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)** |
| 1 |  | Круглый стол  | 2 | Введение в программу  | Анкета  |
| **Раздел 2. Основы туристской подготовки (18 часов)** |
| 2 |  | Беседа  | 2 | Туризм. Виды туризма. Цели и задачи. | Опрос  |
| 3 |  | Беседа  | 2 | Основные правила вязания узлов. Виды узлов. | Опрос |
| 4 |  | Занятие практикум | 2 | Вязание узлов: встречный, простой проводник и .д. | Тестирование |
| 5 |  | Беседа, лекция  | 2 | Название и предназначение туристического снаряжения и оборудования | Опрос |
| 6 |  | Занятие- практикум | 2 | Одевание и блокировка индивидуальной страховочной системы. Постановка на самостраховку. | Наблюдение |
| 7 |  | Комбинированное занятие  | 2 | Навесная переправа (наведение и переправа) | Опрос |
| 8 |  | Занятие - практикум | 2 | Отработка навыков переправы по разным видам навесным  | Наблюдение |
| 9 |  | Беседа  | 2 | Понятие «параллельные перила». Правила наведения переправы. Практические занятия на местности и спортивном зале. | Наблюдение |
| 10 |  | Комбинированное занятие  | 2 | Принципы комплектации рюкзака. Технология укладки. | Опрос |
| **Раздел 3. Топография и ориентирование (20 часов)** |
| 11 |  | Беседа | 2 | История возникновения и развития спортивного ориентирования. Виды туризма | Тестирование |
| 12 |  | Беседа | 2 | Ориентирование в различное время суток и при разных погодных условиях. | Викторина |
| 13 |  | Лекция | 2 | Понятие «топографические знаки» и их виды | Викторина |
| 14 |  | Занятие-практикум | 2 | Зарисовка топографических знаков. | Наблюдение |
| 15 |  | Комбинированное занятие | 2 | Виды карт и схем. Самостоятельная работа с картой местности | Наблюдение |
| 16 |  | Комбинированное занятие | 2 | Правила пользования компасом. Понятие «азимут».  | Наблюдение |
| 17 |  | Практическое занятие | 2 | Тренировочные упражнения по определению сторон горизонта и визированию | Наблюдение |
| 18 |  | Дискуссия  | 2 | Разрешенные и запрещенные действия участников соревнований. | Устный опрос |
| 19 |  | Дискуссия  | 2 | Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. | Опрос |
| 20 |  | Ориентирование на местности  | 2 | Определение азимута на предмет | Наблюдение |
| **Раздел 4. Краеведение (8 часов)** |
| 21 |  | Дискуссия  | 2 | История заселения местности. Местная топонимика. | Викторина |
| 22 |  | Лекция | 2 | Растительный и животный мир Тюльганского района | Беседа |
| 23 |  | Комбинированное занятие  | 2 | Памятники природы Тюльганского района. Работа с карточками | Устный опрос |
| 24 |  | Лекция | 2 | Краеведы, художники, писатели Оренбургской области | Опрос |
| **Раздел 5. Экскурсионная деятельность (12 часов)** |
| 25 |  | Экскурсия | 2 | Экскурсия  «Храм Алексея человека Божьего XIX век» | Опрос |
| 26 |  | Экскурсия | 2 |  Экскурсия в поместье и лесокультурный парк Тимашевых | Опрос  |
| 27 |  | Экскурсия | 2 |  Экскурсия в Храм святой великомученицы Екатерины с.Тугустемир  | Беседа |
| 28 |  | Экскурсия | 2 | Экскурсия в усадьбу Звенигородского | Опрос |
| 29 |  | Поход | 2 | Поход выходного дня "Серебряный родник" | Беседа  |
| 30 |  | Экскурсия | 2 | Экскурсия в школьный музей МБОУ «Городецкая СОШ им. Героя России Александра Прохоренко» | Опрос |
| **Раздел 6 . Воспитательная работа (10 часов)** |
| 31 |  | Занятие-беседа | 2 | Работа над оформлением творческой работы  | Наблюдение, беседа, опрос. Индивидуальные задания. |
| 32 |  | Занятие - беседа | 2 | Презентация проекта «Туризм.Семья. Поход» | Наблюдение, беседа, опрос. |
| 33 |  | Акция | 2 | «Береги природу» | Наблюдение, беседа, опрос. |
| 34 |  | Творческий отчет  | 2 | Подготовка краеведческого материала | Наблюдение, беседа, опрос. |
| 35 |  | Презентация | 2 | Демонстрация навыков (мероприятие для родителей и учащихся школы) | Наблюдение, беседа, опрос. |
| **Раздел 7. Итоговое занятие (2 часа)** |
| 36 |  | Презентация | 2 | Итоговое занятие | Выставка работ. Презентация работ родителям, учащимся школы.  |

 **Календарный учебный график 2-го год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Дата проведения**  | **Форма занятия** | **Кол-во****часов** | **Тема занятия** | **Форма контроля** |
| **Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)** |
| 1 |  | Круглый стол  | 2 | Встреча с детьми. Обсуждение планов коллектива | Анкета  |
| **Раздел 2. Основы туристской подготовки (16 часов)** |
| 2 |  | Лекция  | 2 | Туризму в России. Истоки туризма. | Опрос |
| 3 |  | Дискуссия | 2 | Групповое и личное снаряжение для пеших походов в разных сезонных условиях | Опрос |
| 4 |  | Занятие -практикум | 2 | Спортивная викторина «Я буду первым». | Викторина |
| 5 |  | Комбинированное занятие  | 2 | Предназначение и применение узлов. Отработка вязания туристических узлов | Наблюдение |
| 6 |  | Комбинированное занятие | 2 | Траверс склона. Техника наведения траверса склона. | Наблюдение |
| 7 |  | Занятие-практикум | 2 | Отработка навыков наведения траверса и переправа по нему. | Наблюдение |
| 8 |  | Комбинированное занятие | 2 | Виды навесных переправ. Техника преодоления навесной переправы. Занятия на местности. | Наблюдение |
| 9 |  | Комбинированное занятие | 2 | Техника преодоления переправы по параллельным перилам. Наведение параллельной переправы | Работа с карточками  |
| **Раздел 3. Топография и ориентирование (12 часов)** |
| 10 |  | Комбинированное занятие | 2 | Техника наведения переправы. Отработка навыков  | Наблюдение |
| 11 |  | Комбинированное занятие | 2 | Признаки проходимого и труднопроходимого болота. Правила передвижения по болотистой местности – по кочкам. | Опрос |
| 12 |  | Комбинированное занятие  | 2 | Укладка рюкзака | Опрос |
| 13 |  | Комбинированное занятие |  | Установка палатки | Наблюдение |
| 14 |  | Игра | 2 | Игры «Не забыть ничего нужного, не брать ничего лишнего!» |  |
| 15 |  | Занятие-практикум | 2 | Слежение за местностью с одновременным чтением карт.Игра «Топографический лабиринт». | Наблюдение |
| **Раздел 4. Краеведение (8 часов)** |
| 21 |  | дискуссия | 2 | Знакомство с природными жемчужинами района | Тестирование  |
| 22 |  | Комбинированное занятие | 2 | Земляки-герои Советского союза. Работа с презентацией. | Опрос |
| 23 |  | Комбинированное занятие | 2 | Экология и здоровье жителей Тюльганского района  | Опрос |
| 24 |  | Дискуссия | 2 | История образования Тюльганского района. | Анкетирование |
| **Раздел 5. Специальная подготовка туриста – спортсмена (10 часов)** |
| 25 |  | Занятие - практикум | 2 | Личное и групповое снаряжение. Игра «Собираемся в поход» |  |
| 26 |  | Лекция  | 2 | Питание в походе | Опрос |
| 27 |  | Комбинированное занятие | 2 | Знакомство с типами костров, их назначение. «Костёр из одной спички»  | Наблюдение |
| 28 |  | Комбинированное занятие | 2 | Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах | Опрос |
| 29 |  | Комбинированное занятие | 2 | Подбор лекарственных средств при подготовке команды к соревнованиям. Комплектование ремнабора | Опрос  |
| **Раздел 6. Экскурсионная деятельность (12 часов)** |
| 30 |  | Комбинированное занятие  | 2 | Природные памятники Тюльганского района регионального значения. | Тестирование  |
| 31 |  | Экскурсия | 2 | Экскурсия «Тюльганская Большая шишка» | Опрос |
| 32 |  | Экскурсия | 2 | Экскурсия «Урочище Алебастровая гора и родник» с. Рудное  | Опрос |
| 33 |  | Поход | 2 | Поход выходного дня по природным памятникам «Красный Шихан» и «Гора Мулькамантау» | Опрос |
| 34 |  | Экскурсия | 2 | Экскурсия «Хребет Малый Накас» | Беседа  |
| 35 |  | Виртуальная экскурсия  | 2 | Виртуальная экскурсия «Оренбург – мой край родной» | Беседа |
| **Размер 7. Воспитательная работа (10 часов)** |
|  |  | Соревнование | 2 | Мероприятие ко дню туриста | Опрос |
|  |  | Занятие-практикум  | 2 | Участие в мероприятии ко дню народного единства  |  Творческий отчет |
|  |  | Мастер-класс  | 2 | «Здоровым быть здорово»  | Опрос |
|  |  | Занятие-игра | 2 | Участие в мероприятие ко дню космонавтики  | Конкурс |
|  |  | Презентация | 2 | «Краеведческий калейдоскоп» | Наблюдение |
| **Размер 8. Итоговое занятие (2 часа)** |
| 36 |  | Игра | 2 | Игра «Мы-туристы, молодцы!» |  |

* 1. **Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**

Для занятий по программе «Рюкзачок» необходим спортивный зал, спортивно-туристическая площадка.

Необходимое спортивно-туристическое снаряжение:

 1.Учебный кабинет.
 2.Спортивный зал.
 3. Спортивная площадка.

 4. Спортивное снаряжение
 5. Проектор, экран.
 6.Доска.
 7.Компьютер

**Информационное обеспечение**

<http://infopedia.su/7x5a09.html> - Техника и тактика в туризме;

<https://www.youtube.com/watch?v=-OIozzLJs7U> – наведение навесной переправы;

<http://www.uznaem-kak.ru/sposoby-perepravy-podrazdelenij-i-vidy-pereprav/> - Способы переправы подразделений и виды переправ;

<https://turclub-pik.ru/blog/kak-vyazat-turisticheskie-verevochnye-uzly/> - Туристические узлы: схемы, описания;

[http://turizmbyvaetraznim.com/спортивный-туризм/туристические-узлы](http://turizmbyvaetraznim.com/%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC/%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D1%83%D0%B7%D0%BB%D1%8B) - Туристические узлы, их предназначение;

<http://zatumanom.ru/articles/lyzhi/pravila-sorevnovanij-start-hronometrazh-finish-i-rezultaty/> - Правила соревнований - старт, хронометраж, финиш и результаты.

 **Кадровое обеспечение**

Организацию образовательного процесса осуществляет только педагог дополнительного образования.

* 1. **Формы аттестации / контроля**

Программой предусмотрено использование следующих форм аттестации и контроля: опрос, беседа, наблюдение, викторина, тест, игра, топографический диктант, сообщение, проектная работа, техническое описание маршрута, краеведческое задание, практическое задание, контрольное задание, контрольное упражнение, контрольные нормативы, дневник наблюдений, творческий отчет, мини-конференция, конкурс, соревнование.

 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материалы диагностики, материал анкетирования и тестирования, портфолио, протоколы соревнований.

 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: портфолио, результаты выступлений учащихся на соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

 **2.4. Оценочные материалы**

1. ***Предметные результаты*** обучения:

* уровень теоретических знаний и практических умений и навыков учащихся по туризму и спортивному ориентированию (Приложение 1);
* уровень физического развития учащихся (выполнение нормативов) (Приложение 2);

2. ***Метапредметные и личностные результаты:***

* уровень гражданской зрелости (методика «Оценка уровня гражданских качеств личности» по В.И. Андрееву (Приложение 3);
* уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся (методика изучения социализированности личности учащегося по М.И. Рожкову (Приложение 4);
* диагностика волевого потенциала личности по Н.Н. Обозову (Приложение 5);
* степень сформированности мотивации сохранения и укрепления здоровья (опросник «Отношение к здоровью» по Р. А. Березовской (Приложение 6);

 Контроль над достижением результатов обучения осуществляется средствами входной, промежуточной и итоговой диагностик, по результатам которых заполняются карты мониторинга результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Эверест» (Приложение 7).

**2.5 Методические материалы**

**I. Методы обучения**

* словесные методы (беседа, рассказ, объяснение);
* наглядные методы (показ, демонстрация);
* практические методы**.**

**II. Технологии обучения**

При реализации дополнительной общеобразовательной программы «Рюкзачок» используются элементы следующих педагогических технологий:

- *личностно-ориентированные технологии* (педагогика сотрудничества, гуманно-личностная технология): изучение психологических особенностей, возможностей и интересов учащихся, педагогическая поддержка, создание ситуации успеха и т.д.;

- *игровые технологии*:

* развивающие и обучающие игры: например, «Топографическое лото», «Проложи маршрут», «Собери карту» (пазлы, фрагменты); тематические ребусы, головоломки, кроссворды; нахождение объектов, высот, квадратов по заданным параметрам и др.;
* спортивные, подвижные и досуговые игры в помещении, на местности, в палатке, на привале;

- *технологии программированного обучения*: использование алгоритмов действий в различных ситуациях (согласно распределению должностей), алгоритма составления отчета о походе и др.;)

- *технологии проблемного обучения*: действия учащихся в нестандартной ситуации; выбор оборудования для выполнения задания; оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, доврачебная помощь) и др.;

- *технологии дифференциации и индивидуализации обучения*: распределение должностных ролей в походе; определение оптимальной и посильной физической нагрузки при разработке систем упражнений; ведение дневника самонаблюдения и др.;

 *- здоровьесберегающие технологии* - реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося;

***-*** *технология адаптивного обучения* – организация самостоятельной работы учащихся, работа в микрогруппах, самоконтроль и взаимоконтроль.

**III. Описание форм учебных занятий**

**Занятие-соревнование -** основу такого занятия составляют состязания учащихся или команд при ответах на вопросы и решении чередующихся заданий, предложенных педагогом.

Занятие – презентация - публичная демонстрация информации, знаний и навыков.

Занятие-практикум – подразумевает выполнение разноплановых заданий, которые не связаны с какой-либо обработкой теоретического материала.

 **Занятие-лекция -** устное изложение какой-либо темы, развивающее мыслительную деятельность.

 **Дискуссия** – всестороннее публичное обсуждение, рассмотрение спорного вопроса, сложной проблемы - расширяет знания путем обмена информацией, развивает навыки критического суждения и отстаивания своей точки зрения.

 **Занятие-игра.** Занятие в форме игры – это организованная деятельность с обучающими, развивающими и воспитывающими целями и задачами, решаемыми в игровой форме,

 **Занятие - конференция** посвящается обсуждению наиболее существенных и обобщающих вопросов, вытекающих из изучения темы или разработке проекта.

IV.Описание алгоритма учебного занятия

 Учебное занятие строится с учетом реализации методических принципов
Занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

 **Вводная часть** занятия сводится к организации обучающихся,
созданию рабочей обстановки и психологического настроя на эффективное
выполнение ими заданий педагога. Во вводной части перед обучающимися ставятся конкретные задачи, создается четкое представление о содержании основной части, что позволяет более плодотворно решать задачи занятия.

В **основной части** выполняются главные задачи, стоящие перед занятием.
 **Заключительная часть занятия** направлена на рефлексивную деятельность, проведение анализа проделанной работы, определение содержания самостоятельных занятий и т.д.

V. Перечень дидактических материалов

В работе используется теоретическая и методическая литература по туристско-краеведческой направленности, схемы, карты по темам занятий, видеоматериалы.

VI. Рабочая программа воспитания

 ***Цель воспитания****:* ценностно-смысловое развитие учащегося, осознание собственного личностного опыта, приобретаемого на основе межличностных отношений и ситуаций, проявляющегося в форме переживаний, смыслотворчества, саморазвития.

***Воспитательные задачи*:**

-реализации комплекса методов и форм индивидуальной работы с обучающимися, ориентированных на идеальное представление о нравственном облике современного человека, на формирование гражданской идентичности и патриотических чувств.

- педагогическое сопровождение обучающихся в социальном выборе и приобретении нового социального опыта.

- педагогическое сопровождение профессионального выбора

- педагогическое сопровождение овладения обучающихся нормами общественной жизни и культуры.

 ***Направления воспитания***:

1. Здоровье
2. Интеллектуально – познавательное
3. Духовно – нравственное
4. Гражданско – патриотическое
5. Досуговое
6. Общение
7. Семья
8. Труд

***Результатами освоения программы*** воспитания станут:

 1. Приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;

 2. Формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности;

 3. Готовность обучающихся к саморазвитию;

 4. Ценностные установки и социально-значимые качества личности;

5. Активное участие коллектива и его участников в социально-значимой деятельности.

***Календарный план воспитательной работы***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Форма мероприятия | Название Мероприятия,  | Сроки / участники | Направление воспитания |
| 1 | Выборы актива объединения ТО |  | Сентябрь, обучающиеся ТО  | Гражданско – патриотическое, общение |
| 2 | Конкурс  | Участие в мероприятиях, посвященных Дню туризма | Сентябрь, обучающиеся ТО  | Здоровье, общение |
| 3 | Онлайн -викторина | «Многонациональное Оренбуржье» мероприятие ко Дню народного единства  | Ноябрь, обучающиеся ТО, родители  | Духовно – нравственное, семья, досуг |
| 4 | Выставка | Ко Дню защитника Отечества | Февраль  | Гражданско – патриотическое, духовно – нравственное, семья, досуг |
| 5 | Соревнование  | Туристско-краеведческая игра «Робинзонада»  | Мартобучающиеся ТО | Воспитание ценностного отношения к природе, к окружающей среде |
| 6. | Соревнование | «Мой друг –велосипед» | Майобучающиеся ТО, родители | Здоровье, общение  |

**Список литературы**

1. Акудович Ю. В. «Рекомендации по определению и воспитанию общей физической подготовки туриста» / Ю.В. Акудович. - Минск, 2007 г.
2. Аппенянский А. И. «Методика врачебно-педагогического контроля в туризме»/ А.И. Аппенянский. - Москва, 2008 г.
3. Аркин Я.Г. и др. Горный туризм / Я.Г. Аркин. – Таллин, 2011.
4. Бойцова А.Т. «Конкурс педагогических достижений. Методика описания опыта дополнительного образования детей» / А.Т. Бойцова. – Москва, 2009 г.
5. Булгаков А.А. Велосипедный туризм для всех / А.А. Булгаков. – М., 2010.
6. Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма / И.В. Васильев. – 2 изд. – М., 2009
7. Волович В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды / В.Г. Волович. – М., 2011.
8. Востоков И.Е. Классификация пешеходных маршрутов / И.Е. Востоков. – М., 2010.
9. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: учебник для институтов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский, Е.Я. Безносиков, В.Г. Булатов. – М., 2007.

**Интернет ресурсы:**

1. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе [Электронный ресурс]: В.Г. Варламов - Методические рекомендации – М. : Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 2003г. – режим доступа: <http://tyr-zo.narod.ru/met/varl_bez.html#6>

2. Личное снаряжение для походов и туризма [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.vpoxod.ru/page/equipment/>

3. История Оренбургской области [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://www.orenobl.ru>

4. Официальный сайт муниципального образования Тюльганский район Оренбургская область: <http://www.tulgan.oren.ru>

5. Укладка рюкзака [Электронный ресурс]- режим доступа: <http://kombat.com.ua/naboris/nabori8.html>

**Приложение 1**

**Примерные тесты 1 года обучения**

**Тест «Что берем с собой в поход?»**

Выберите то, что необходимо в походе.

* 1. Из личного снаряжения нужны:

- штормовой костюм;

- тапочки;

- кроссовки;

- головной убор;

- накидка от дождя;

- пижама.

2. Из группового снаряжения нужны:

- палатки;

- топор;

- ведра;

- игральные карты;

- книги;

- лопата.

3. Из кухонно-столовых принадлежностей нужны:

- костровой комплект;

- спички;

 - вилки;

- канистры с бензином;

- кружки;

- чайник.

4. В ремнаборе необходимы:

- ножницы;

- игла с ниткой;

- карандаши;

- изолента;

- веревка;

- булавка.

5. В аптечке должны быть:

- лейкопластырь;

- уголь активированный;

- марганцовка;

- бинт и вата;

- аспирин;

- но-шпа.

**Задание: продолжите список необходимых вещей в походе: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тест «Азбука выживания»**

* + 1. Для холодного климата лучше всего подходит:

- тельняшка;

- фуфайка;

- двухслойный вязаный свитер.

2. При укладке рюкзака вещи, необходимые в первую очередь, должны быть:

- внизу;

- наверху;

- на себе.

3. Спички можно защитить, опустив их головки в:

- бензин;

- керосин;

- парафин.

4. Человек, прежде всего, испытывает потребность в:

- пище;

- огне;

- воде.

5. При поисках воды копайте яму в том месте, где:

- трава наиболее зеленая;

- камни наиболее крупные;

- проходят звериные тропы.

6. Если спички отсырели:

- потрите их о лезвие ножа;

- потрите их о мочку уха;

- потрите их о волосы.

7. Продукты питания должны храниться в закрытых емкостях:

- в воде;

- на деревьях;

- в земле.

8. При возникновении боли в желудке:

- ложитесь животом вверх;

- интенсивно массируйте мышцы живота;

- пейте как можно больше теплой воды.

9. Если одежда загорелась:

- бегите, чтобы сбить пламя встречным потоком воздуха;

- попытайтесь завернуться во что-нибудь плотное;

- сбейте пламя ветками дерева.

10. Если Вы вдруг столкнулись с крупным хищником:

- кричите и делайте резкие движения;

- демонстративно повернитесь к нему спиной;

- замрите и медленно отступайте, разговаривая с ним спокойным голосом.

**Викторина «Медицинская аптечка»**

- В таблице с названиями лечебных препаратов в пустых клетках проставьте номера из следующей таблицы, указывающие назначение и область применения указанных препаратов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название препарата** |  | **№** | **Назначение, область применения** |
| 1 | Анальгин, баралгин |  | 1 | Противоожоговое |
| 2 | Валидол |  | 2 | Жаропонижающее, противовоспалительное |
| 3 | Лейкопластырь, бинт |  | 3 | Сердечно – сосудистое |
| 4 | Перекись водорода 3% |  | 4 | Перевязочное |
| 5 | Облепиховое масло |  | 5 | Седативное (успокоительное) |
| 6 | Аспирин, парацетамол |  | 6 | Обезболивающее |
| 7 | Уголь активированный |  | 7 | Антисептическое (при боли в горле) |
| 8 | Фурацилин, фарингосепт |  | 8 | Антисептическое |
| 9 | Скипидарная мазь |  | 9 | Согревающее |
| 10 | Нашатырный спирт |  | 10 | Адсорбирующее (при пищевом отравлении) |
|  |  |  | 11 | Возбуждающее (при обмороке) |
|  |  |  | 12 | Мочегонное |
|  |  |  | 13 | Общеукрепляющее |
|  |  |  | 14 | Антигистаминное (противоаллергическое) |

Ответы: 6, 3, 4,8, 1,2, 10, 7, 9, 11.

**Викторина «Питание в походе»**

В пустых клетках пометить продукты, ***запрещённые к употреблению*** в многодневном летнем туристическом походе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Название продукты** | **Отметка отвечающего** |
| 1 | Салаты |  |
| 2 | Варёные колбасы |  |
| 3 | Шоколад, мёд |  |
| 4 | Сметана, творог |  |
| 5 | Грибы |  |
| 6 | Консервированные продукты |  |
| 7 | Сыр |  |
| 8 | Кондитерские изделия с кремом |  |
| 9 | Пища, оставшаяся от предыдущего приёма |  |
| 10 | Масло сливочное |  |

Ответы: 1, 2, 4, 5, 8, 9.

**Викторина «Снаряжение»**

Группа туристов заблудилась в лесном заболоченном районе. Холодная дождливая осень. До населённого пункта 100- 150 км.

Задание: принять решение о степени важности и нужности того или иного элемента снаряжения. Пронумеровать снаряжение в порядке снижения значимости.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № пп | Снаряжение | № значимости |
| 1 | Компас |  |
| 2 | Спички |  |
| 3 | Топор |  |
| 4 | Спальный мешок |  |
| 5 | Фонарь |  |
| 6 | Карта местности |  |
| 7 | Палатка |  |
| 8 | Полиэтилен |  |
| 9 | Котелок |  |
| 10 | Продукты |  |

Ответы: 2, 3, 4, 10, 8,1,7, 9, 6, 5.

**Приложение 2**

**Оценка уровня физического развития учащихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***12 лет*** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Виды испытаний** | **«высокий»** | **«средний»** | **«низкий»** | **«высокий»** | **«средний»** | **«низкий»** |
| Прыжок в длину с места | 180 | 170 | 160 | 170 | 160 | 150 |
| Прыжок в длину с разбега | 370 | 350 | 330 | 340 | 320 | 300 |
| Прыжок в высоту с разбега | 110 | 100 | 95 | 100 | 95 | 90 |
| Прыжки со скакалкой за 30с | 50 | 40 | 30 | 55 | 45 | 30 |
| Поднимание туловища за 30с | 23 | 18 | 15 | 21 | 18 | 14 |
| Отжимание | 25 | 20 | 15 | 17 | 15 | 12 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 10 | 8 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание | 9 | 7 | 5 | 16 | 10 | 6 |
| Поднимание ног до<900 | 10 | 8 | 6 | 13 | 11 | 9 |
| Метание мяча на дальность | 28 | 25 | 23 | 25 | 23 | 16 |
| Челночный бег 3X10 | 8.3 | 8.9 | 9.6 | 8.9 | 9.5 | 10.0 |
| Бег 1000м | 4.40 | 5,20 | 6,10 | 5.10 | 5.30 | 6.00 |
| Бег 1500м | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 8,30 | 9,00 | 9,30 |
| Бег 800м | 3,30 | 3,40 | 4,20 | 3,40 | 4,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,20 | 1,30 | 1,50 | 1,37 | 1,47 | 2,00 |
| Бег 60м | 9,7 | 10,4 | 11,0 | 10.0 | 10,4 | 11,2 |
| Бег 30м | 4.9 | 5,6 | 6,2 | 5,1 | 6,9 | 6,5 |
| Удержание ног под <900 на ш/стенке (с) | 10 | 8 | 6 | 11 | 9 | 7 |
| Бросок набивного мяча | 600 | 500 | 400 | 500 | 450 | 300 |
| Вис на перекладине (с) | 32 | 26 | 16 | 25 | 18 | 10 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 9 | 7 | 5 | 8 | 6 | 4 |
| Бег 2000 м | 13.00 | 14.00 | 15.00 | 14.00 | 15.00 | 16.00 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***13 лет*** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Виды испытаний** | **«высокий»** | **«средний»** | **«низкий»** | **«высокий»** | **«средний»** | **«низкий»** |
| Прыжок в длину с места | 190 | 185 | 170 | 175 | 170 | 160 |
| Прыжок в длину с разбега | 380 | 350 | 290 | 350 | 300 | 240 |
| Прыжок в высоту с разбега | 110 | 105 | 100 | 105 | 95 | 90 |
| Прыжки со скакалкой за 30с | 50 | 40 | 30 | 50 | 45 | 35 |
| Поднимание туловища за 30с | 24 | 19 | 16 | 21 | 18 | 15 |
| Отжимание | 30 | 25 | 15 | 16 | 10 | 7 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 10 | 8 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание | 10 | 8 | 6 | 18 | 12 | 8 |
| Поднимание ног до<900 | 12 | 10 | 8 | 15 | 13 | 12 |
| Метание мяча на дальность | 30 | 28 | 26 | 28 | 26 | 20 |
| Челночный бег 6X10 | 16,0 | 17,0 | 18,0 | 17,0 | 18,0 | 19,0 |
| Бег 1000м | 4,20 | 4,35 | 5,00 | 4,30 | 4,50 | 5,40 |
| Бег 1500м | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |
| Бег 800м | 3,10 | 3,30 | 4,20 | 3,30 | 4,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,18 | 1,27 | 1,48 | 1,30 | 1,45 | 2,00 |
| Бег 60м | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| Бег 30м | 4.8 | 5.4 | 6,0 | 5,0 | 6.8 | 6,2 |
| Удержание ног под <900 на ш/стенке (с) | 11 | 9 | 7 | 12 | 10 | 8 |
| Бросок набивного мяча | 800 | 600 | 400 | 600 | 450 | 300 |
| Вис на перекладине (с) | 36 | 30 | 16 | 28 | 20 | 10 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 10 | 8 | 6 | 9 | 7 | 5 |
| Бег 2000 м | 12.00 | 13.00 | 14.00 | 13.00 | 14.00 | 15.00 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***14 лет*** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Виды испытаний** | **«высокий»** | **«средний»** | **«низкий»** | **«высокий»** | **«средний»** | **«низкий»** |
| Прыжок в длину с места | 195 | 185 | 175 | 185 | 170 | 160 |
| Прыжок в длину с разбега | 390 | 370 | 350 | 360 | 340 | 320 |
| Прыжок в высоту с разбега | 115 | 110 | 105 | 105 | 100 | 95 |
| Прыжки со скакалкой за 30с | 50 | 40 | 30 | 55 | 45 | 35 |
| Поднимание туловища за 30с | 25 | 22 | 20 | 23 | 19 | 16 |
| Отжимание | 34 | 25 | 12 | 20 | 17 | 10 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 12 | 8 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание | 11 | 9 | 7 | 18 | 13 | 8 |
| Поднимание ног до <900  | 14 | 11 | 9 | 17 | 14 | 11 |
| Метание мяча на дальность | 34 | 31 | 28 | 30 | 27 | 25 |
| Челночный бег 6X10 | 16.0 | 17.0 | 18.0 |        17.0 | 18.0 | 19.0 |
| Бег 1000м | 4.10 | 4,40 | 5,00 | 4.50 | 5.10 | 5.30 |
| Бег 1500м | 6,40 | 7,30 | 9,00 | 7,20 | 8,50 | 10,00 |
| Бег 800м | 3,00 | 3,20 | 4,20 | 3,50 | 4,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,15 | 1,31 | 1,50 | 1,35 | 1,43 | 2,20 |
| Бег 60м | 8.8 |       9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 11,0 |
| Бег 30м | 4.6 | 5.2 | 5.7 | 5,0 | 5.7 | 6,2 |
| Удержание ног под <900на ш/стенке (с) | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 |
| Бросок набивного мяча (1кг/м) | 11 | 9 | 6 | 9 | 7 | 5 |
| Вис на перекладине (с) | 42 | 32 | 18 | 26 | 22 | 12 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 11 | 9 | 7 | 10 | 8 | 6 |
| Бег 2000 м, 3000 м-мальчики | 15.30 | 16.30 | 17.30 | 12.30 | 13.30 | 14.30 |
| ***15 лет*** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Виды испытаний** | **«высокий»** | **«средний»** | **«низкий»** | **«высокий»** | **«средний»** | **«низкий»** |
| Прыжок в длину с места | 210 | 190 | 170 | 190 | 170 | 160 |
| Прыжок в длину с разбега | 400 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| Прыжок в высоту с разбега | 120 | 115 | 110 | 110 | 105 | 100 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 60 | 50 | 40 | 65 | 65 | 45 |
| Поднимание туловища за 30с | 26 | 21 | 18 | 23 | 20 | 17 |
| Отжимание | 36 | 25 | 18 | 22 | 18 | 16 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 15 | 8 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание | 12 | 10 | 8 | 21 | 14 | 8 |
| Поднимание ног до<900 | 16 | 13 | 10 | 19 | 16 | 13 |
| Метание мяча на дальность | 40 | 35 | 31 | 35 | 26 | 20 |
| Челночный бег 6X10 | 15.5 | 16.5 | 17.5 | 17.0 | 18.0 | 19.0 |
| Бег 1000м | 3.40 | 4,00 | 5,00 | 4.20 | 4.40 | 5.30 |
| Бег 1500м | 6,40 | 7,30 | 9,00 | 7,20 | 8,50 | 10,00 |
| Бег 800м | 2,55 | 3,20 | 4,20 | 3,30 | 4,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,14 | 1,28 | 1,50 | 1,32 | 1,45 | 2,20 |
| Бег 60м | 8.4 | 9.2 | 10.6 | 9.4 | 10.0 | 11,2 |
| Бег 30м | 4.5 | 5.1 | 6,0 | 4.9 | 5.8 | 7,0 |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке (с) | 13 | 11 | 9 | 14 | 12 | 10 |
| Бросок набивного мяча (1кг/м) | 12 | 9 | 7 | 9 | 7 | 5 |
| Вис на перекладине (сек) | 45 | 35 | 20 | 28 | 25 | 12 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 12 | 10 | 8 | 11 | 9 | 7 |
| Бег 2000 м, 3000 м-мальчики | 11.30 | 12.30 | 13.30 | 12.30 | 13.30 | 14.30 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***16 лет*** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Виды испытаний** | **«высокий»** | **«средний»** | **«низкий»** | **«высокий»** | **«средний»** | **«низкий»** |
| Прыжок в длину с места | 220 | 210 | 180 | 200 | 180 | 170 |
| Прыжок в длину с разбега | 420 | 400 | 380 | 400 | 340 | 310 |
| Прыжок в высоту с разбега | 130 | 120 | 115 | 115 | 110 | 105 |
| Прыжки со скакалкой за 30с | 65 | 55 | 40 | 70 | 65 | 50 |
| Поднимание туловища за 30с | 27 | 23 | 20 | 23 | 21 | 18 |
| Отжимание | 56 | 40 | 30 | 25 | 10 | 8 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 15 | 10 | 8 | - | - | - |
| Подтягивание | 14 | 12 | 10 | 24 | 16 | 10 |
| Поднимание ног до <900 | 18 | 16 | 13 | 21 | 18 | 15 |
| Метание гранаты (500г, 700г) | 38 | 32 | 26 | 23 | 18 | 12 |
| Челночный бег 10х10 | 26,0 | 27,0 | 28,0 | 28,0 | 30,0 | 32,0 |
| Бег 2000 м, 3000 м | 14,30 | 15,00 | 15,30 | 11,00 | 11,30 | 12,40 |
| Бег 1000 м | 3,45 | 4,00 | 4,10 | 4,40 | 4,50 | 5,30 |
| Бег 800 м | 2,37 | 2,47 | 3,00 | 3,00 | 3,16 | 3,30 |
| Бег 400 м | 1,15 | 1,25 | 1,55 | 1,27 | 1,40 | 1,55 |
| Бег 100 м | 13,8 | 14,5 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,0 |
| Переворот из виса в упор | 5 | 3 | 1 | - | - | - |
| Удержание ног под <900 на ш/стенке (с) | 14 | 12 | 10 | 15 | 13 | 11 |
| Бросок набивного мяча(1кг) | 12 | 10 | 8 | 10 | 8 | 6 |
| Вис на перекладине (с) | 46 | 35 | 22 | 30 | 18 | 7 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 14 | 12 | 10 | 13 | 11 | 9 |
| Удержание угла на брусьях | 6 | 4 | 2 | - | - | - |

**Приложение 3**

***Диагностика уровня гражданской зрелости***

**Оценка уровня гражданских качеств личности (по В.И. Андрееву)**

При ответе на вопросы теста необходимо выбрать 1 из 3-х вариантов и записать его. Например, 1-а, 2-б и т.д.

1. Выполняешь ли ты общественные поручения в объединении?

а) да; б) да, но не очень активно; в) принципиально нет.

1. Были ли в последний год ситуации, когда приходилось защищать своих друзей и близких?

а) к счастью, пока нет; б) в какой – то степени да; в) да.

1. На основе сравнительной самооценки определи, кто ты:

а) правдолюб; б) принципиальный; в) целеустремлённый.

1. Какие взаимоотношения с новыми людьми складываются чаще всего?

а) трудно; б) дружеские; в) не могу однозначно ответить.

1. Как складывались в последний год взаимоотношения с людьми другой национальности?

а) они вызывают раздражение; б) дружеские; в) когда как.

1. На основе сравнительной самооценки определи, кто ты:

а) решительный; б) независимый; в) раскованный.

1. Как часто приходится идти на компромисс ради достижения личных целей?

а) часто; б) редко; в) иногда.

1. Были ли в последний год ситуации, когда приходилось пожертвовать своим свободным временем ради воплощения своих идей:

а) да; б) да, но для меня это не характерно; в) нет.

1. На основе сравнительной самооценки определи, кто ты:

а) человек прогрессивных идей; б) человек активный; в) патриот.

|  |  |
| --- | --- |
| вопрос | Ответы и баллы |
| а) | б) | в) |
| 1. | 3. | 2. | 1. |
| 2. | 1. | 2. | 3. |
| 3. | 3. | 2. | 1. |
| 4. | 1. | 3. | 2. |
| 5. | 1. | 3. | 2. |
| 6. | 1. | 3. | 2. |
| 7. | 1. | 3. | 2. |
| 8. | 3. | 2. | 1. |
| 9. | 3. | 2. | 1. |

 Чтобы далее представить компонентный состав гражданских качеств, целесообразно предложить учащимся их самооценку по 10 – ти балльной шкале:

|  |  |
| --- | --- |
| Гражданские качества |  |
| 1 | Социальная активность | 1 2 3 4 5 6 7 8 910 |
| 2 | Гражданское мужество | 1 2 3 4 5 6 7 8 910 |
| 3 | Правдолюбие | 1 2 3 4 5 6 7 8 910 |
| 4 | Демократизм | 1 2 3 4 5 6 7 8 910 |
| 5 | Интернационализм | 1 2 3 4 5 6 7 8 910 |
| 6 | Независимость убеждений | 1 2 3 4 5 6 7 8 910 |
| 7 | Принципиальность | 1 2 3 4 5 6 7 8 910 |
| 8 | Подвижничество | 1 2 3 4 5 6 7 8 910 |
| 9 | Прогрессивность взглядов | 1 2 3 4 5 6 7 8 910 |

1 – очень низкий уровень;

2 - низкий;

3 – ниже среднего;

4 - чуть ниже среднего;

5 - средний;

6 – чуть выше среднего;

7 - выше среднего;

8 - высокий;

9 - очень высокий;

10 - наивысший.

Открытая 10 – ти балльная шкала и результаты тестирования дают богатый материал для размышления и разработки индивидуальных программ саморазвития и развития гражданина.

#### Приложение 4

#### *Методика для изучения социализированности*

#### *личности учащегося (по М.И.Рожкову)*

**Цель:** выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся.

**Ход проведения.** Учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

4- всегда, 3- почти всегда, 2- иногда, 1- очень редко, 0 - никогда.

1. Стараюсь слушаться во всём своих учителей и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся - добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать добро людям - это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю своё мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Доказываю свою правоту, даже если со мной не согласны окружающие.
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Для быстрой обработки результатов необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 3 | 7 |
| 0 | 4 | 8 |
| 1 | 5 | 9 |
| 2 | 6 | 0 |

**Обработка полученных данных.**

Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на 5. Оценка независимости мнения (автономности) высчитывается так же со 2-й строчкой. Оценка социальной активности - с 3-й. Оценка нравственности - с 4-й. Если получаемый коэффициент больше 3-х, то можно констатировать высокую степень социализированности учащегося, если же он больше 2-х, но меньше 3-х, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент меньше 2-х баллов, то это означает низкий уровень социальной адаптированности.

**Приложение 5**

**Диагностика волевого потенциала личности**

**Тест самооценка силы воли** (по Н.Н. Обозовым).

 *Инструкция.* Прочитайте приведенные вопросы и постарайтесь ответить на них с максимальной объективностью. В случае согласия с содержанием вопроса ставьте «да»; при сомнении, неуверенности - «не знаю» (или «бывает», «случается»); при несогласии - «нет».

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, позволяют ли время и обстоятельства оторваться и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолеете ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?
3. Попадая в конфликтную ситуацию (в учебе или в быту), в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию со стороны, с максимальной объективностью?
4. Если вам прописана диета, сможете ли вы преодолеть все кулинарные соблазны?
5. Найдете ли вы силы встать утром раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли вы отвечаете на письма?
8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение стоматолога, сумеете ли вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
9. Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам настойчиво рекомендуют врачи?
10. Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот, иными словами, являетесь ли вы человеком слова?
11. Без колебаний ли вы отправляетесь в путешествие (деловую поездку) в незнакомый город?
12. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?
13. Относитесь ли вы неодобрительно к библиотечным задолжникам?
14. Отвлечет ли вас очень интересная телепередача от выполнения срочной работы?
15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противной стороны?

 Обработка результатов:

 Ответ «да» оценивается в 2 балла; «не знаю» - 1 балл; «нет» - 0; затем

суммируются полученные баллы. Если вы набрали:

 ***1-12 баллов*** - с силой воли дела обстоят у вас неважно. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, даже если это может повредить вам. К обязанностям нередко относитесь спустя рукава, что бывает причиной неприятностей. Ваша позиция выражается примерно так: «Что мне, больше всех нужно?». Любую просьбу, любую обязанность вы воспринимаете чуть ли не как физическую боль. Дело тут не только в слабой воле, но и в эгоизме. Постарайтесь взглянуть на себя с учетом этой оценки, может быть, она поможет вам изменить свое отношение к окружающим и кое-что переделать в своем характере. Если удастся, от этого вы только выиграете.

 ***13-21 балл*** - сила воли у вас средняя. Если столкнетесь с препятствием, то начтете действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидите обходной путь, тут же воспользуетесь им. Не переусердствуете, но данное вами слово сдержите. Неприятную работу постараетесь выполнить, хотя и поворчите. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмете. Иногда это отрицательно сказывается на отношении к вам руководителей, не с лучшей стороны характеризует и в глазах окружающих. Если хотите достичь в жизни большего, тренируйте волю.

 ***22-30 баллов*** - с силой воли у вас все в порядке. На вас можно положиться - вы не подведете. Вас не страшат ни новые поручения, ни дальние поездки, ни те дела, которые иных пугают. Но иногда ваша твердая и непримиримая позиция по непринципиальным вопросам досаждает окружающим. Сила воли - это хорошо, но необходимо обладать еще и такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.

**Приложение 6**

***Опросник «Отношение к здоровью» (автор Р. А. Березовская)***

 Опросник состоит из 10 вопросов, которые могут быть распределе­ны по четырем шкалам:

* когнитивной;
* эмоциональной;
* поведенческой;
* ценностно-мотивационной.

 Испытуемым раздают текст опросника и зачи­тывают следующую инструкцию:

«Вам будет предложен ряд вопросов-утверждений, с которыми вы можете согласиться, не согласиться или согласиться частично. Оцените, пожалуйста, каждое утверждение в соответствии со степенью своего согласия по шкале, где:

1 – абсолютно не согласен или совершенно не важно;

2 – не согласен, это не важно;

3 – скорее не согласен;

4 – не знаю (не могу ответить);

5 – скорее согласен, чем нет;

6 – согласен, очень важно;

7 – абсолютно согласен, безусловно важно.

 Выбранный вами ответ обведите кружком или отметьте каким-нибудь другим способом. Будьте внимательны, для каждого утверждения должен быть выбран и помечен только один ответ.

 Отвечайте на все вопросы подряд, не пропуская. Не тратьте много време­ни на обдумывание ответов. В случае затруднения старайтесь предста­вить наиболее часто встречающуюся ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса, и, исходя из этого, выбирайте ответ.

 Обратите внимание, что в третьем вопросе вариантов ответа не пред­усмотрено. Для ответа на него выделено несколько пустых строк. Пустые строки оставлены также для возможных дополнительных вариантов от­ветов на вопросы 5, 8, 9 и 10.

Анализ результатов проводится на основании качественного анали­за полученных с помощью опросника данных, который может быть осуществлен на нескольких уровнях:

* каждое утверждение может быть проанализировано в отдельности;
* анализ данных может проводиться по каждому вопросу (интер­претируются все утверждения, входящие в данный вопрос);
* каждый блок вопросов или шкала также могут быть рассмотрены по отдельности (анализируются все вопросы и утверждения, вхо­дящие в данную шкалу).

 Распределение вопросов опросника «Отношение к здоровью» по шкалам:

* когнитивная – 3,4,5;
* эмоциональная – 6,7;
* поведенческая – 8,10;
* ценностно-мотивационная – 1,2,9.

 При анализе отношения к здоровью могут быть выделены противоположные типы отношений – адекватное и неадекватное. В реальной жизни, однако, полярная альтернатива практически исключена, поэтому в дальнейшем при интерпретации полученных эмпириче­ских данных следует говорить о степени адекватности или неаде­кватности.

 Эмпирически фиксируемыми критериями степени адекватно­сти-неадекватности отношения человека к своему здоровью служат:

* *на когнитивном уровне:* степень осведомленности или компетент­ности человека в сфере здоровья, знание основных факторов рис­ка и антириска, понимание роли здоровья в обеспечении актив­ной и продолжительной жизни;
* *на поведенческом уровне:* степень соответствия действий и поступ­ков человека требованиям здорового образа жизни;
* *на эмоциональном уровне:* оптимальный уровень тревожности по отношению к здоровью, умение наслаждаться состоянием здоро­вья и радоваться ему;
* *на ценностно-мотивационном уровне*: высокая значимость здо­ровья в индивидуальной иерархии ценностей (особенно терминальных), степень сформированности мотивации на сохранение и укрепление здоровья.

**Текст опросника**

|  |
| --- |
| *1. Люди по-разному оценивают различные сферы жизни. Оцените, насколько приведенные ценности важны для вас в данный момент.* |
| 1.1. | Счастливая семейная жизнь | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.2. | Материальное благополучие | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.3. | Верные друзья | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.4. | Здоровье | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.5. | Интересная работа (карьера) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.6. | Признание и уважение окру­жающих | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1.7. | Независимость (свобода) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| *2. Как вы считаете, что необходимо для того, чтобы добиться успеха в жизни?* |
| 2.1. | Хорошее образование | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.2. | Материальный достаток | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.3. | Способности | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.4. | Везение (удача) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.5. | Здоровье | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.6. | Упорство, трудолюбие | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2.7. | «Нужные связи (поддержка друзей, знакомых) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| *3. Как бы вы в нескольких словах определили, что такое здоровый образ жизни?* |
|  |
| *4. Оцените, какое влияние на вашу осведомленность в области здоровья оказывает информация, полученная из следующих источников:* |
| 4.1 | Средства массовой информа­ции (радио, телевидение) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4.2. | Врачи (специалисты) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4.3. | Газеты и журналы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4.4. | Друзья, знакомые | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4.5. | Научно-популярные книги о здоровье | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| *5. Как вы думаете, какие из перечисленных ниже факторов оказывают наиболее существенное влияние на состояние вашего здоровья?* |
| 5.1. | Качество медицинского обслу­живания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5.2. | Экологическая обстановка | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5.3. | Профессиональная деятель­ность | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5.4. | Особенности питания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5.5. | Вредные привычки | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5.6. | Образ жизни | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5.7 | Недостаточная забота о своем здоровье | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| *6. Как вы чувствуете себя чаще всего, когда со здоровьем у вас все благополучно?* |
| 6.1. | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.2. | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.3. | Я счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.4. | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.5. | Мне ничего не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.6. | Мне это безразлично | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.7 | Ничто особенно не беспокоит меня | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.8. | Я чувствую уверенность в себе | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.9. | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.10. | Я испытываю чувство внутрен­него удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| *7. Как вы чувствуете себя чаще всего, когда узнаете об ухудшении своего здоровья:* |
| 7.1. | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.2. | Я испытываю сожаление | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.3. | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.4. | Я испытываю чувство вины | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.5. | Я расстроен | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.6. | Мне страшно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.7. | Я раздражен | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.8. | Я чувствую себя подавленно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.9. | Я встревожен и сильно нерв­ничаю | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7.10. | Мне стыдно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| *8. Делаете ли вы что-нибудь для поддержания вашего здоровья? Отметьте, пожалуйста, насколько регулярно.* |
| 8.1. | Занимаюсь физическими упражнениями (зарядка, бег и т. п.) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.2. | Придерживаюсь диеты | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.3. | Забочусь о режиме сна и от­дыха | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.4. | Закаляюсь | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.5. | Посещаю врача с профилак­тической целью | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.6. | Слежу за своим весом | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.7. | Хожу в баню (сауну) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.8. | Избегаю вредных привычек | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.9. | Посещаю спортивные секции (шейпинг, тренажерный зал, бассейн и т. п.) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.10. | Практикую специальные оздо­ровительные системы (йога, китайская гимнастика и др.) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8.11. | Другое | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| *9. Если вы заботитесь о своем здоровье недостаточно или нерегулярно, то почему?* |
| 9.1. | В этом нет необходимости, так как я здоров(а) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.2. | Не хватает силы воли | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.3. | У меня нет на это времени | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.4. | Нет компании (одному скучно) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.5. | Не хочу себя ни в чем ограни­чивать | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.6. | Не знаю, что нужно для этого делать | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.7. | Нет соответствующих условий | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.8. | Необходимы большие матери­альные затраты | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.9. | Есть более важные дела | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9.10. | Другое | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| *10. Если вы чувствуете недомогание, то:* |
| 10.1 | Обращаетесь к врачу | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10.2. | Стараетесь не обращать вни­мания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10.3. | Сами принимаете меры, исходя из своего прошлого опыта | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10.4. | Обращаетесь за советом к друзьям, родственникам, знакомым | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10.5. | Другое | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

**Приложение 7**

**МОНИТОРИНГ**

**результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Эверест»**

**Учащийся: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели**(оцениваемые параметры) | **Критерии** | **Степень выраженности оцениваемого качества** | **Число баллов**  | **Методы диагностики** |
| **Теоретическая подготовка** |
| Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы | Соответствие теоретических знаний программным требованиям | * практически не усвоил теоретическое содержание программы;
* овладел менее чем 50 % объема знаний, предусмотренных программой;
* объем усвоенных знаний составляет более 50%;
* освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период
 | 0123 | Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др. |
| Владение специальной терминологией | Осмысленность и правильность использования специальной терминологии | * не употребляет специальные термины;
* знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять;
* сочетает специальную терминологию с бытовой;
* специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.
 | 0123 | Наблюдение, собеседование |
| **Практическая подготовка** |
| Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематич. плана программы) | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям | * практически не овладел умениями и навыками;
* овладел менее чем 50 % предусмотренных умений и навыков;
* объем усвоенных умений и навыков составляет более 50%;
* овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период
 |  0123 | Наблюдение, контрольное задание |
|  **Основные компетентности** |
| ***Интеллектуальные***Подбирать и анализировать специальную литературу, пользоваться различ. источниками информации | Самостоятельность в подборе и работе с литературой и пользовании компьютерными источниками информации | * учебную литературу не использует, работать с ней не умеет;
* испытывает серьезные затруднения при выборе и работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога;
* работает с литературой с помощью педагога;
* работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей
 | 0123 | Наблюдение, анализ способов деятельности детей, исследовательских работ, проектов |
| ***Коммуникативные***Слушать и слышать педагога, принимать во внимание мнение других людей | Адекватность восприятия информации идущей от педагога | * объяснения педагога не слушает, информацию не воспринимает;
* испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом

 воспринимает информацию; * слушает и слышит педагога, воспринимает информацию при напоминании

 и контроле;* сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога, адекватно воспринимает информацию, уважает мнение других
 | 0123 |  |
| ***Организационные***Организовывать свое рабочее место, соблюдать правила безопасности | Способность самостоятельно организовывать свое рабочее место к деятельности и убирать за собой, соблюдать правила безопасности | * рабочее место организовать не умеет; правила безопасности не выполняет
* нуждается в постоянном контроле и помощи педагога при организации рабочего места, соблюдении правил безопасности деятельности;
* иногда нуждается в напоминании педагога при организации рабочего места, соблюдении техники безопасности;
* самостоятельно готовит рабочее место и убирает за собой, всегда соблюдает технику безопасности
 | 012 3 | НаблюдениеНаблюдение, собеседование |
| Планировать и организовать работу | Способность самостоятельно организовывать процесс работы и учебы, эффективно распределять и использовать время | * организовывать работу и распределять время не умеет;
* испытывает серьезные затруднения при планировании и организации работы, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога и родителей;
* планирует и организовывает работу, распределяет время при поддержке (напоминании) педагога и родителей;
* самостоятельно планирует и организовывает работу, эффективно распределяет и использует время
 | 0123 |
| Ответственно выполнять работу | ответственность в работе | * безответственен;
* нуждается в постоянном контроле и помощи педагога;
* иногда нуждается в напоминании и внимании педагога;
* ответственно выполняет работу, контролирует себя сам
 | 0123 |

**Приложение 8**

***Тесты по краеведению***

1.Уроженец оренбургской области, участник Сталинградской

битвы, дважды Герой Советского Союза: А) Медведев А.Н.

 Б) Родимцев А.И

 В) Гирин М.Н.

 2. Сколько человек, уроженцев Тюльганского района,

 были удостоены звания Героя Советского Союза?

 А) 7

 Б) 5

 В) 4

3. Сколько природных памятников в Тюльганском районе?

 А) 4

 Б) 19

 В) 27

4.Он был представителем крупнейшего крестьянского восстания, начавшегося в Оренбургской губернии и охватившего почти половину Российской империи:

А) Степан Разин

Б) Салават Юлаев

В) Емельян Пугачев

5. Этот писатель родился в Оренбургском крае, в своих произведениях воспел красоту его природы, Россиянам он знаком с детства как автор сказки «Аленький цветочек»

А) А.А. Пушкин

Б) С.Т. Аксаков

В) В.И. Даль

6. Этот врач, писатель, лексикограф и сказочник - фольклорист 8 лет прожил в Оренбурге, он известен как создатель «Толкового словаря»

А) В.И.Даль

Б) С.Т. Аксаков

В)П.И. Рычков

7. Какой вид народного промысла в Оренбуржье получил мировую известность?

А) кружево, созданное на «коклюшках»

Б) жостовские подносы

В) платки и ажурные платки типа «паутинка», связанные на спицах\*

8. Лекарственное растение, которому по пути с туристками.

А) Многоножк

Б) Подорожник

В) Девясил

9. Какое государство соседствует с нашей областью, а когда -то входило в состав Российского государства:

А) Башкортостан

Б) Татарстан

В) Казахстан

10. Этот природный памятник расположен на территории Тюльганского района.

А) Гора Шагирта

Б) Урочище Алебастровая гора и родник

 В) Старо – ордынский рудник

ТЕСТ.

**1. Правила безопасности на транспорте**

1.1. Ваша группа садится в электричку. Войдя в вагон, Вы сделаете:

а) остановитесь в тамбуре;
б) пройдете в середину вагона;
в) сядете на первое свободное место.

1.2. Вы ждете зимой электричку на платформе. Холодно. Чтобы согреться, Вы будете делать:

а) бегать по платформе, играть в салочки и т.п.;
б) оденете дополнительную одежду;
в) толкаться, пытаясь согреться.

1.3. При приближении поезда безопасно стоять:

а) у края платформы;
б) не ближе 1 м;
в) не ближе 3 м.

1.4. Ваша группа едет в автобусе. Как лучше поступить:

а) не снимать рюкзаков;
б) снять их, поставить около себя;
в) снять рюкзаки, сложить в одно место.

1.5. В автобусе дальнего следования не хватило место для сидения. Что лучше сделать:

а) стоять в проходе;
б) сесть третьим человеком на сидение;
в) сесть на пол на рюкзак или сидушку.

1.6. В походе Вашу группу подвозят на грузовике. Как Вы поступите:

а) будете стоять у бортика;
б) каждый сядет на свой рюкзак;
в) сложите рюкзаки в одно место, все сядете вместе.

**2. Правила безопасности на дороге, в городе:**

2.1. Вашей группе надо пройти участок пути вдоль шоссе. Где безопаснее идти:

а) навстречу транспорту по левой стороне;
б) по ходу транспорта по правой стороне;
в) часть группы по правой стороне, часть по левой, что бы не было толпы.

2.2. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:

а) идти всем вместе строем;
б) идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе;
в) идти плотной группой, взявшись за руки.

2.3. Группе надо перейти шоссе с оживленным движением. Как это лучше сделать:

а) каждый самостоятельно перейдет дорогу;
б) все вместе одной группой;
в) все вместе шеренгой вдоль шоссе;
г) все вместе строем по одному.

2.4. Ваш поход закончился в незнакомом городе. Как Вы пойдете осматривать город:

а) все вместе одной группой с руководителем;
б) каждый кто с кем хочет или по одному;
в) определенными группами со старшим по группе.

2.5. Как быстрее всего попасть в конфликт с местным населением:

а) громко общаться между собой, обсуждая и высмеивая окружающих;
б) ходить по городу по одному;
в) показать, что у тебя много денег;
г) ходить вместе по 3-4 человека, не привлекая к себе внимания

2.6. Если Вы отстали от своей группы во время осмотра города, то что лучше сделать:

а) идти обратно на место встречи (на вокзал и т.п.);
б) ждать на одном месте;
в) догнать группу.

**3. Правила безопасности во время ночлега в полевых условиях.**

3.1. Вы ищите место для ночлега в летнем походе по Подмосковью. В первую очередь оно должно быть:

а) рядом с водой;
б) рядом с дровами;
в) подальше от людей.

3.2. Воду из ручья можно (нельзя) пить, если она:

а) прозрачная;
б) мутная;
в) на поверхности - пена;
г) на поверхности - мусор (хвоя, ветки).

3.3. Воду из пруда, озера, реки в Подмосковье:

а) можно сразу же пить;
б) сначала нагреть, потом пить;
в) сначала прокипятить, потом пить.

3.4. Если для очистки воды использовать раствор марганцовки, то цвет раствора должен быть:

а) бледно-розовый;
б) красный;
в) темно-красный.

3.5. Если Вы увидели змею, что лучше сделать:

а) громко закричать;
б) тихо уйти, не привлекая внимания;
в) топая ногами, дать ей уползти.

3.6. Как лучше завалить дерево толщиной свыше 20 см:

а) спилить;
б) срубить;
в) раскачать руками.

3.7. Как правильно спилить дерево:

а) пилить с той стороны, куда оно должно упасть;
б) пилить с противоположной стороны, куда оно должно упасть;
в) подпилить с любой стороны, потом толкать руками в нужную сторону.

3.8. Если при пилке дерева оно начало падать, надо:

а) руками толкать его в нужную сторону;
б) отойти подальше;
в) отклонять в сторону деревья, растущие на пути падения.

3.9. Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева:

а) стоять на той же стороне, что и ветки;
б) стоять на другой стороне от веток;
в) дерево между ног.

3.10. На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать:

а) спилить все;
б) оставить их в запас;
в) переставить лагерь в другое место.

3.11. На каком расстоянии от деревьев должен быть костер:

а) 1 м;
б) 3 м;
в) 5 м.

3.12. В летнем походе дежурный у костра одевает:

а) шорты, шапочка;
б) обувь, рукавицы;
в) обувь, брюки, рубашка, рукавицы, шапочка.

**ОТВЕТЫ к тестам на знание правил безопасности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вопрос** | **Ответ** | **Комментарии** |
| 1.1. |  в  | Чтобы дать возможность всей группе войти в вагон, надо стремиться всем не задерживаясь, проходить в середину. |
| 1.2.  | б  | Активные игры и бег по платформе небезопасны |
| 1.3. | в | Безопаснее стоять от края платформы дальше 1 м |
| 1.4. | в | Если сложить все рюкзаки в одно место, группа займет в автобусе меньше место, свободнее разместится в нем |
| 1.5. | в | Лучше сидеть на рюкзаке или коврике, при этом можно меняться с другими участниками местами |
| 1.6. | в | Надежнее сложить компактно все рюкзаки в одно место |
| 2.1. | а | Вдоль шоссе безопаснее идти по левой обочине навстречу движению транспорта |
| 2.2. | в | Вдоль шоссе безопаснее идти всем вместе строем по одному. |
| 2.3. | в | Группа шоссе переходит, построившись шеренгой, по команде руководителя. |
| 2.4. | б | Безопаснее ходить по незнакомому городу всем вместе или разбившись на отдельные группы |
| 2.5. | а | Не хочешь конфликта с местным населением - уважай их обычаи и особенности культуры, не провоцируй на конфликт |
| 2.6. | б | Самое правильное - ждать на том месте, где отстал от группы. |
| 3.1. | в | Для Подмосковья самое важное - безопасность от людей |
| 3.2. | а | Мутный цвет, пена на поверхности воды говорят о возможном загрязнении. |
| 3.3. | в | Только кипятить |
| 3.4. | а | Красный и темно-красный растворы нельзя употреблять для питья. Для очистки бледно-розовый раствор марганцовки в воде должен постоять 15 минут, грязь выпадет в осадок. Такая вода все равно нуждается в кипячении. |
| 3.5. | в | Топая ногами, мы даем возможность змее самой уползти |
| 3.6. | а | Проще, легче, безопаснее спилить такое дерево |
| 3.7. | б | Пилить и рубить необходимо с противоположной стороны |
| 3.8. | б | Конечно, лучше отойти; толкая ствол можно получить удар отскочившего от земли комля. |
| 3.9. | б | Безопаснее стоять на другой стороне дерева. |
| 3.10. | а | Каждое такое сухостойное дерево может упасть на палатку или костровую площадку, придется спилить их все. А если деревьев много или лагерь большой - лучше уйти в другое место. |
| 3.11. | в | Костер не должен быть на корнях и под кроной деревьев, обычно, это расстояние больше 3 м от дерева. |
| 3.12. | в | Одежда и обувь дежурного у костра должна защитить его от пламени, углей и искр костра. Рукавицы нужны, что бы подкладывать дрова в костер, снимать посуду и т.п. |

**ТЕСТ. Основы туристской подготовки**

1. **Как называется путешествие с активным способом передвижения в отдаленных от места жительства районах, осуществляемое с образовательной, оздоровительной, спортивной, исследовательской целью?**

1) экскурсия;

2) прогулка;

3) туристский поход;

4) туристская экскурсия.

1. **Какие существуют виды туризма?**

1) лыжный, пешеходный, водный, горный;

2) семейный, одиночный, групповой;

3) с животными, без животных.

1. **Какие предметы туристы обязательно берут в поход?**

1) рюкзак, паспорт, карту;

2) радиоприемник, будильник, сковороду;

3) песенник, игральные карты, рыбочистку.

1. **К предмету специального снаряжения относится:**

1) топор;

2) ботинки;

3) веревка основная;

4) палатка.

1. **К предмету личного снаряжения относится:**

1) куртка;

2) топор;

3) тент от дождя;

4) котел.

**II. Топография и ориентирование**

1. **Один из быстрых способов измерения расстояния на местности:**

1) с помощью бинокля;

2) с помощью циркуля;

3) шагами;

4) курвиметром.

1. **Какой буквой на карте и компасе обозначается направление на север:**

1) S;

2) N;

3) W.

1. **В какую сторону горизонта указывает собственная тень человека в полдень в северном полушарии:**

1) на север;

2) на юг;

3) на запад;

4) на восток.

1. **Топографический знак, обозначающий колодец, выглядит:**

1) 2) 3)



1. **Полевые, лесные дороги изображаются на карте:**

1) 2) 3) 4)



1. **Смешанный лес на карте обозначается в виде:**

1) 2) 3)



1. **Стрелка, проведенная через карту, показывает направление:**

а) на юг;

б) на восток;

в) на запад;

г) на север.

**III. Основы технической подготовки**

1. **Назовите узел:**

1) карабинная удавка

2) булинь;

3) схватывающий.

4) стремя на опоре

1. **Минимальный размер концов завязанного узла:**

1) 10 см;

2) 5 см;

3) 25 см.

1. **Чем можно заменить отсутствие рукавиц:**

1) перчатками из плотной ткани;

2) ничем;

3) полами штормовки (куртки).

1. **Назовите правильный порядок пристежки к навесной переправе:**

1) 1. беседочный карабин, 2. сопровождение, 3. ус самостраховки;

2) произвольно;

3) 1. ус самостраховки, 2. сопровождение, 3. беседочный карабин.

**IV. Основы гигиены первая доврачебная помощь**

1. **Как должен лежать пострадавший при его транспортировке на участке спуска:**

1) головой вперед;

2) ногами вперед;

3) не важно.

1. **Что нельзя делать при укусе змеи:**

1) высасывать яд ртом, надрезать место укуса;

2) давать обильное питье;

3) вызвать «скорую помощь».

1. **Правильные действия при тепловом ударе:**

1) напоить горячим чаем;

2) дать жаропонижающие препараты, например, аспирин или

парацетамол;

3) уложить на спину, слегка приподняв ноги, обертывать мокрыми

холодными простынями, снижая температуру тела, каждые

10 минут давать полстакана подсоленной воды.

1. **Первое действие при попадании отравляющих веществ в организм через рот:**

1) промыть желудок;

2) проветрить помещение;

3) дать успокоительное.

**Приложение 9**

