

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ломоносовская общеобразовательная школа №3»**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МОУ «Ломоносовская
школа №3»

Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 285 от 31.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности

«Основы туризма»

Возраст обучающихся: 9-11 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик: педагог дополнительного образования Е.Н. Бабахова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Основы туризма» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

– Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р).

– СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (далее – СП 2.4.3648-20).

– Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

– Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816.

– Письмом Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 1 апреля 2015 г. № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности».

– Уставом и соответствующими локальными актами МОУ «Ломоносовская школа №3»

Уровень освоения – стартовый.

Актуальность программы.

Мы сегодня живем в быстроменяющемся мире, в котором для достижения успеха необходим высокий уровень мобильности человека, проявляющийся в способности принимать решения в сложных ситуациях, умении постоянно саморазвиваться и совершенствовать свои навыки в течение всей жизни.

Кроме этого, в настоящее время заметное влияние на содержание, формы и методы обучения оказывает использование информационных технологий. Современные школьники активно используют персональные компьютеры, смартфоны, интернет и т. д., они воспитаны на аудио-видео продуктах, компьютерных играх и других элементах компьютерной культуры.

Туристическая подготовка подразумевает постоянную работу в команде, развитие навыков выживания в полевых условиях, преодоления различных препятствий, а также развитие чувства прекрасного через прикосновение к чудесам природы. Краеведческая подготовка показывает важные и интересные стороны края, города, района, в котором проживает ребенок, через изучение исторических, географических и природных особенностей с помощью различных способов – экскурсий (история, мифы, легенды и др.), посещение достопримечательностей края, теоретическое изучение, творческие проекты и многое другое.

Использование современных мультимедийных технологий дает возможность педагогу использовать в работе с обучающимся медиапродукты (мультимедийные презентации, видеоролики, видеофильмы, видеоэкскурсии, мультфильмы и т.д.), что позволяет повысить эффективность и мотивацию обучения.

В совокупности эти направления дают возможность ребенку изучить различные способы познания мира вокруг себя, развить умение применять знания на практике.

Таким образом, программа туристско-краеведческой направленности ориентирована на формирование личности, востребованной в современных условиях, обладающей высоким интеллектуальным и физическим потенциалом, готовой к познанию любой деятельности и преодолению жизненных трудностей.

Программа адресована обучающимся 9-11 лет

Объем программы – 68 часов за 1 год обучения, 68 часов за 2-й год обучения.

Форма обучения – очная, возможно использование дистанционных технологий.

Формы проведения занятий :

- теоретическое занятие – регулярные занятия, строящиеся по определенному плану педагога, нацеленные на освоение материала в рамках обычного учебно-развивающего занятия;

- практическое занятие – закрепление теоретических знаний на практике в полевых (поход, экскурсия по городу и др.) или воссозданных полевых (напр. занятие на специальных дистанциях, прохождение искусственных препятствий и др.) условиях;

- творческое занятие (создание творческих проектов или выполнение творческих заданий индивидуально, в парах или в малых группах).

Язык обучения – русский.

Режим занятий: учебные занятия с группой проводятся по 2 академических часа 1 раз в неделю с 15 минутным перерывом между занятиями по СанПиН – первый и второй год обучения. В конце каждой четверти проводится поход с ночевкой 8 или 16 академических часов с отработкой полученных знаний, умений и навыков в природной среде. Работа по данной программе предусматривает ее освоение на уровне школьного образования и соответствует СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Отличительные особенности программы

Условия набора. В кружок принимаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний по заявлению от родителей. Результатом освоения программы является зачетная работа по сдаче нормативов, поход. Промежуточная аттестация проходит 2 раза в год, в декабре и в январе. Каждое теоретическое занятие подкрепляется практическим в воссозданных или реальных условиях. Теоретические занятия проходят в специально оборудованном учебном помещении, а практические – в спортзале школы, на специальных дистанциях, на спортивной площадке и пришкольной территории (физическая подготовка, практические занятия, прохождение искусственных препятствий и т.п.), в поездках в пригороды Санкт-Петербурга и Ленинградской области (экскурсии, городское ориентирование и др.), на территории парков, скверов (ориентирование на местности, изучение природных особенностей, физическая подготовка и др.), в рамках выездов в дни школьных каникул в пределах Ленинградской области и Северо-Западного региона РФ (проведение экскурсий, участие в пеших туристических походах, учебно-тренировочных сборах, участие в тур. соревнованиях и др.). В завершении первого года обучения планируется проведение пешего туристского спортивного сбора, либо похода 2 степени сложности в Ленинградской области. В завершении второго года обучения планируется проведение пешего туристского похода 3 степени сложности в Ленинградской области.

Условия формирования групп:

Набор в группы свободный, основной набор – 1 сентября, возможен дополнительный набор в течение года. Наполняемость группы – от 15-25 человек.

Программно-методическое и организационно-педагогические условия.

Наличие оптимальных программно-методических и организационно-педагогических условий для реализации данной дополнительной общеразвивающей образовательной программы определяется следующими факторами:

1) в программно-методическом направлении деятельности:

- разработана и реализуется дополнительная общеобразовательная программа «Юный турист»;

- приобретены и самостоятельно разработаны учебно-дидактические материалы, настольные и практические игры, тесты, учебные видео-материалы, способствующие успешной реализации программы;

- подготовлено специальное и общее снаряжение для подготовки к пешим походам.

2) в организационно-педагогическом направлении деятельности:

- педагог дополнительного образования обеспечен оптимальной педагогической нагрузкой; - деятельность педагога курирует методист, отвечающий за качество программно-методического обеспечения образовательного процесса.

Информационное, программно-методическое и организационно-педагогическое обеспечение программы находится на хорошем уровне.

Таким образом, на основании вышеизложенного можно констатировать, что условия реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы «Юный турист» в достаточной степени соответствуют поставленным цели и задачам, способствуют их решению, обеспечивают качество учебно-развивающей деятельности учащихся.

Кадровые условия.

Педагог дополнительного образования, образование высшее.

Материально-технические условия.

Реализация программы осуществляется с помощью разного оборудования и различных средств обучения. Для работы с учащимися имеются:

- учебная меловая доска;
- ноутбук для педагога;
- проектор;
- технические средства для печати методических и дидактических материалов;
- набор карт и обучающих топографических карточек.

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Ед. изм.	Кол-во
1.	Навигатор	шт	1
2.	Палатка 3х местная	шт	5
3.	Рюкзак 65-90л	шт	15
4.	Спальный мешок размер XS-L	шт	15
5.	Коврик туристский	шт	15
6.	Типпи-тент (шатер)	шт	1
7.	Тент костровой 4,5*5м	шт	1
8.	Топор 7	шт	1
9.	Топор 10	шт	1
10.	Треккинговые палки	пара	15
11.	Компас	шт	15
12.	Газовая горелка	шт	2
13.	Трос костровой	шт	2
14.	Котел овальный 7 л	шт	1
15.	Котел овальный 5 л	шт	1
16.	Лопата складная саперная	шт	1
17.	Дидактические материалы	комплект	1
18.	Компьютер	шт	1
19.	Проектор	шт	1
20.	Спортивный инвентарь для физической подготовки	комплект	Спортзал школы
21.	Веревка основная 10мм	м	100
22.	Веревка вспомогательная 8мм	м	100
23.	Система страховочная	шт	15
24.	Карабин туристский	шт	50

Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Юный турист»

Цель программы - формирование и развитие социально-адаптирующейся личности обучающегося, способного к творческому самовыражению через элементы туристско-краеведческой деятельности. Создание условий для раскрытия способностей в области создания мультимедийного контента.

Для достижения поставленных целей необходимо выполнить следующие задачи:

Предметные:

- Способствовать овладению обучающихся туристскими умениями и навыками;
- Обучать техническим приёмам и навыкам для успешного участия и проведения туристических соревнований, туристских пеших походов, экскурсий местного уровня;
- Формировать представления о правилах поведения на природе, во время походов, прогулок, экскурсий;
- Обучать эмоциональным, интеллектуальным, практическим навыкам, для обеспечения выживания в экстремальных условиях;
- Обучать основам оказания доврачебной медицинской помощи пострадавшим в экстремальных условиях.

Личностные:

- Формировать общую культуру личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- Развивать способности к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, дисциплинированность и организованность и т. п.);
- Развивать эмоциональную сферу личности, повышать уверенности в себе, формировать позитивную самооценку;
- Формировать умение проявлять самостоятельность и волевые качества в решении задач;
- Воспитывать трудолюбие, ответственность, дисциплинированность;
- Воспитывать стремление к познанию и саморазвитию;
- Приобщить ребёнка к здоровому образу жизни.

Метапредметные:

- Обучать способам и приёмам самостоятельной и коллективной работы решения проблем развития любой ситуации;
- Развивать внимательность и наблюдательность, творческое воображение и фантазию через общение с природой и творческие исследовательские работы;
- Развивать волевые качества: выдержку, смелость в решении возникающих вопросов, усидчивость, способность управлять своим поведением; Развивать силу, выносливость, координацию движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучение основам техники пешеходного туризма;
- Расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в школе.

Развивающие:

- Интеллектуальное и духовно-нравственное развитие обучающихся;
- Развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- Расширение знаний об окружающем мире;

- Укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием.

Воспитательные:

- Воспитание патриотизма посредством занятия краеведением и историей своей Родины;
- Воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране и воспроизведению.

Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Юный турист»

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Юный турист» предполагает следующие результаты:

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Учащиеся ознакомлены с задачами краеведения и его значением в жизни общества;
- Учащиеся ознакомлены с природными, историческими особенностями родного края;
- Учащиеся владеют базовыми навыками организации экскурсии;
- Учащиеся имеют ценностное отношение к природе родного края;
- Овладение учащимися основами туристской деятельности;
- Учащиеся имеют представление о различных видах туристской деятельности;
- Овладение учащимися базовой техникой и умениями прохождения туристской естественных и искусственных препятствий индивидуально и в группе;
- Учащиеся базовыми навыками работы с GPS-навигатором;
- Учащиеся ознакомлены с программами навигации.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Расширение кругозора и способов познания;
- Развитие выносливости, координации движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями ребенка;
- Развитие коммуникативности учащихся: развитие умений работать индивидуально и в группе в различных ситуациях;
- Развитие внимательности и наблюдательности, творческого воображения и фантазии;
- Развитие волевых качеств: выдержки, уверенности в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Развитие стремления к самообразованию, познавательной деятельности;
- Развитие навыков самоконтроля, самодисциплины;
- Развитие бережного отношения к окружающему миру: людям, природе, животным; развитие чувства патриотизма;
- Сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- Развитие учебно-познавательного интереса к мультимедийному творчеству;
- Формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Юный турист»

Общая туристская подготовка.

История и концепция безопасности в спортивном туризме.

Первые общества путешественников в России. Российское общество туристов. Общество пролетарского туризма и экскурсий. Туристско-экскурсионные управления. Туристы и альпинисты России в годы Великой Отечественной войны.

Развитие туризма как вида спорта. Разработка концепции вида спорта и совершенствование системы обеспечения безопасности спортивных походов.

Практические занятия: проведение ориентирования по экспозиции Музея истории детско-юношеского и молодежного туризма в России (Станция юных туристов Детского оздоровительно-образовательного туристского центра Санкт-Петербурга «Балтийский берег»).

Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

Пригородная территория Санкт-Петербурга в Курортном районе. Парки культуры, природные парки, заказники на территории Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Памятники природы и памятники культуры на территории природных парков Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Маркированные туристские тропы и полигоны для

проведения соревнований и тренировок по пешеходному туризму и спортивному ориентированию. Маркированные маршруты для лыжных прогулок и тренировок.

Снаряжение для пеших походов.

Групповое и личное снаряжение: материалы, конструкция. Виды палаток, спальных мешков, рюкзаков. Туристская одежда и обувь. Костровое оборудование. Горелки на искусственном топливе (бензин, газ). Особенности эксплуатации туристского снаряжения.

Туристский полевой лагерь.

Выбор места для лагеря. Планировка лагеря. Взаимосвязь планировки лагеря с рельефом местности, с используемым групповым снаряжением, с особенностями эксплуатации лагеря.

Организация питания в путешествии.

Физиологические основы питания. Калорийность и химический состав пищи. Особенности водно-солевого режима. Составление меню и «раскладки продуктов» туристского путешествия. Особенности упаковки и хранения продуктов в походе. Организация приема пищи.

Практические занятия: составление раскладки продуктов на трех-пятидневное путешествие.

Первая помощь в путешествии.

Понятие профилактики туристского травматизма. Комплекс мер по оказанию первой помощи. Симптоматика и лечение заболеваний дыхательных путей. Симптоматика и лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта. Травмы: диагностика, обезболивание, перевязка открытых ран, иммобилизация, транспортировка. Состав и хранение аптечки в походе. Контроль использования лекарственных препаратов.

Практические занятия: реанимационные мероприятия, перевязка открытых ран, иммобилизация конечностей при переломах. Практические занятия проводятся в режиме сдачи индивидуальных зачетов.

Основы топографии и ориентирования на местности.

Виды карт: топографические и спортивные карты, кроки, схемы, хребтовки. Условные знаки и зарамочное оформление карт. Движение по азимуту и ориентирование по местным признакам.

Практические занятия: изучение карт, определение азимута движения, сравнение условных знаков с объектами на местности.

Экипировка лыжника на прогулке.

Виды прогулочных лыж и материалы для изготовления. Виды лыжных креплений и лыжной обуви. Виды лыжных палок, материалы изготовления. Подбор и правила эксплуатации лыжного инвентаря. Одежда для лыжных прогулок.

Обеспечение безопасности занятий туризмом. Вводный инструктаж.

Техника безопасности занятий в учебных классах и спортивных залах. Обеспечение безопасности группы на транспорте. Безопасность контактов с местным населением.

Техника безопасности полевого походного быта. Топор, пила, дерево, костер, нож, котел, кипяток как источник опасности. Организация питания. Режим дня в зависимости от места нахождения лагеря.

Обеспечение безопасности на пешеходном маршруте. Движение сквозь густой лес. Движение по шоссе.

Общая физическая подготовка.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие, основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила,

ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

Практические занятия: прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

Задачи и средства общей физической подготовки. Физические упражнения.

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка — основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии путешественников, в успешном овладении техникой и тактикой движения по маршруту. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия.

Упражнения для рук и плечевого пояса: *сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.*

Упражнения для мышц шеи: *наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.*

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: *из различных исходных положений — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.*

Упражнения для ног: *различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.*

Упражнения с сопротивлением: *упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.*

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: *прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.*

Упражнения с отягощением: *упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.*

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: *сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.*

Элементы акробатики: *кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).*

Подвижные игры и эстафеты: *игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.*

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок, многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание. Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.

Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через коня, козла. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы.

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (*туловища, рук, ног*) без предметов и с предметами (*набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами*).

Упражнения со штангой (*40-60% от веса спортсмена*), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: *подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др.*

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (*набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.*).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагат, шпагат. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания — глубокий вдох и продолжительный выдох.

Специальная подготовка.

Основы метеорологии. Предсказание погоды по местным признакам.

Понятие о метеорологических параметрах и процессах. Атмосферное давление. Температура. Возникновение и сила ветра. Циклоны и антициклоны. Происхождение и виды облаков. Атмосферные фронты (холодный, теплый, окклюзии) и карты погоды.

Местные признаки сохранения и перемены погоды.

Топография в туристском походе. Карты топографические и карты спортивные. Ориентирование по топографическим и спортивным картам на местности.

Значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Понятие о топографических знаках. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтали, бергштрих, подписи горизонталей. Отметки высот, урезы воды. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической и спортивной карте.

Измерение расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение расстояний на глаз и шагами. Определение расстояния по времени движения.

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк, тормозной ориентир, бег в мешок. Определение точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Краеведение на маршруте похода. Летопись путешествия.

Географическая и историческая характеристика Ленинградской области и Карельского перешейка. Подготовка, получение и выполнение краеведческих заданий в поход.

Гидрометеорологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Составление технического описания маршрута похода и графика движения по маршруту.

Техника полевого походного быта.

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Оборудование места для приготовления пищи. Приготовление и прием пищи, помыв посуды, утилизация мусора. Топор, пила, бензин, газ – правила эксплуатации и хранения. Распорядок дня, ночное дежурство, поведение после отбоя.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Снятие лагеря, уборка места лагеря перед уходом группы.

Снаряжение для преодоления препятствий маршрута. Устройство и эксплуатация.

Виды, особенности эксплуатации и хранения «альпинистских веревок». Устройство и эксплуатация индивидуальных страховочных систем. Карабины, фрикционные спусковые устройства, жумары. Узлы и приспособления для связывания веревок и закрепления веревок на опорах.

Поисково-спасательные работы, проводимые силами туристской группы.

Анализ пройденного маршрута в случае потери участника путешествия. Возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Естественные границы района. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выход к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Действия группы в случае чрезвычайного происшествия. Организация поиска. Неотложные действия при обнаружении пострадавшего (потерявшегося) участника. Виды носилок и особенности транспортировки пострадавшего по пересеченной местности.

Техника лыжных ходов на прогулочных лыжах.

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах (одношажный, двушажный, четырехшажный, бесшажный, коньковый). Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения по преодолению водных преград.

Переправа вброд со слегами. Переправа вброд по веревке с перилами. Переправа по бревну с перилами. Переправа по веревке с перилами. Навесная переправа. Навесная наклонная переправа вниз. Навесная наклонная переправа вверх.

Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).

Спуск по-спортивному. Спуск с верхней страховкой. Спуск с само страховкой. Спуск с использованием фрикционного спускового устройства. Подъем по крутонаклонному склону с нижней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с верхней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с само страховкой. Подъем по вертикальному склону лазанием с верхней страховкой. Подъем по вертикальному склону с помощью специальных устройств (петли из репшнура, жумары, кроли и т.д.).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 1-й год обучения

№ раздела	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теори	Практи	
1.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. Анкетирование, врачебный допуск, страхование жизни и здоровья.	1	1		
2.	Общая туристская подготовка				
2.1	История и концепция безопасности в спортивном туризме.	2	1	1	
2.2	Обеспечение безопасности занятий туризмом. Вводный инструктаж.	2	1	1	
2.3	Нормативная база. Работа с РМКК, МЧС, Роспотребнадзор, СанПин.	1	1		
2.4	Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области.	2	1	1	
2.5	Снаряжение для пеших походов.	4	1	3	
2.6	Туристский полевой лагерь.	2		2	
2.7	Организация питания в путешествии.	4	2	2	Составление меню на поход 2 дней
2.8	Первая помощь в путешествии.	4	2	2	Тест, зачет
2.9	Основы топографии и ориентирования на местности.	4	2	2	Топографический диктант
3	Общая физическая подготовка				
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	1	1		
3.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	1	1	
3.3	Задачи и средства общей физической подготовки. Физические упражнения.	4		4	Сдача спортивных нормативов
4	Специальная подготовка				
4.1	Основы метеорологии. Предсказание погоды по местным признакам.	2	1	1	
4.2	Топография в туристском походе. Карты топографические и карты спортивные. Ориентирование по топографическим и спортивным картам на местности.	4		4	Тест, зачет
4.3	Краеведение на маршруте похода. Фиксация движения по маршруту. Летопись путешествия.	4		4	
4.4	Техника полевого походного быта.	4		4	
4.5	Снаряжение для преодоления препятствий маршрута. Устройство и эксплуатация.	4	1	3	Зачет
4.6	Поисково-спасательные работы, проводимые силами туристской группы.	4	1	3	Тест
4.7	Экипировка лыжника на прогулке.	1	1		
4.8	Техника лыжных ходов на прогулочных лыжах.	4		4	Соревнования
5	Специальная физическая подготовка				
5.1	Упражнения по преодолению водных преград.	4		4	
5.2	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).	4		4	
	Итого за год:	68	18	50	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 2-й год обучения

№ раздела	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. Анкетирование, врачебный допуск, страхование жизни и здоровья. ФОРМИРОВАНИЕ ГРУППЫ	1	1		
2.	Общая туристская подготовка				
2.1	История и концепция безопасности в спортивном туризме.	2	1	1	
2.2	Обеспечение безопасности занятий туризмом. Вводный инструктаж.	2	1	1	
2.3	Нормативная база. Работа с РМКК, МЧС, Роспотребнадзор, СанПин.	1	1		
2.4	Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области.	2	1	1	Подготовка проекта
2.5	Снаряжение для пеших походов.	4	1	3	
2.6	Туристский полевой лагерь.	2		2	
2.7	Организация питания в путешествии.	4	2	2	Составление меню на поход 3-5 дней
2.8	Первая помощь в путешествии.	4	2	2	Тест, зачет
2.9	Основы топографии и ориентирования на местности.	4	2	2	Топографический диктант
3	Общая физическая подготовка				
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	1	1		
3.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	1	1	
3.3	Задачи и средства общей физической подготовки. Физические упражнения.	4		4	Сдача спортивных нормативов
4	Специальная подготовка				
4.1	Основы метеорологии. Предсказание погоды по местным признакам.	2	1	1	
4.2	Топография в туристском походе. Карты топографические и карты спортивные. Ориентирование по топографическим и спортивным картам на местности.	4		4	Тест, зачет
4.3	Краеведение на маршруте похода. Фиксация движения по маршруту. Летопись путешествия.	4		4	
4.4	Техника полевого походного быта.	4		4	Тест
4.5	Снаряжение для преодоления препятствий маршрута. Устройство и эксплуатация.	4	1	3	Зачет
4.6	Поисково-спасательные работы, проводимые силами туристской группы.	4	1	3	Тест
4.7	Экипировка лыжника на прогулке.	1	1		
4.8	Техника лыжных ходов на прогулочных лыжах.	4		4	Соревнования
5	Специальная физическая подготовка				
5.1	Упражнения по преодолению водных преград.	4		4	Соревнования
5.2	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).	4		4	Соревнования
	Итого за год:	68	18	50	

Оценочные и методические материалы

Формы подведения итогов реализации (формы аттестации) дополнительной общеразвивающей программы «Юный турист»: зачёт, опрос, тестирование, тематическая игра, конкурс, квест, викторина, опрос, творческие индивидуальные и подгрупповые задания, защита проектов, участие в туристских соревнованиях, пешем походе.

Оценочные материалы

Оценочные материалы — это комплекс согласованных между собой оценочных средств (комплект диагностических методик, заданий), критерии их оценки, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов (личностных, метапредметных, предметных, компетенций).

Для отслеживания личностных результатов освоения программы используются следующие методы:

педагогическое наблюдение, беседа, естественные и искусственные ситуации, выполнение контрольных заданий, выполнение практических заданий, тестирование, анкетирование, выполнение и защита проектной работы, выполнение практических заданий, упражнений, участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов, успешное участие в туристических сборах и походах выходного дня.

Методы, используемые на занятиях:

Объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании которых обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию - рассказ, беседа, объяснение, обсуждение, демонстрация наглядных пособий и иллюстраций, показ документов, фотографий, видеофильмов).

Репродуктивные методы обучения (обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности).

Частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом, выполнение практических заданий, самостоятельная работа, работа по заданному алгоритму/плану).

Исследовательские методы обучения (овладение обучающимися методами научного познания, самостоятельной познавательной и творческой деятельности).

Рассказ, беседа позволяют изложить теоретический материал, необходимый для освоения программы. **Демонстрация наглядных, образцов, пособий и иллюстративного и видео материала** способствует лучшему усвоению теории и изучению практических приемов работы. **Выполнение практических заданий** способствует закреплению теоретических основ и позволяет обучающимся отработать практические навыки и приемы работы с документами, получить опыт выступлений и освоения разных социальных ролей в коллективе.

Формы контроля

На основании Положения о промежуточной аттестации по дополнительным общеразвивающим программам различной направленности освоение образовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, которая проводится как минимум два раза в течение учебного года: в первом и втором полугодии (декабрь, май). Система оценивания – зачет/незачет. Мониторинг успеваемости осуществляется по критериям, представленным ниже (за типовое задание балла в приведены в таблице)

Вид контроля	Формы контроля	Срок контроля
Текущий	Тренировочные упражнения, самостоятельная, творческая работа	По мере изучения темы (сентябрь-май)
Промежуточный	Тест, зачет.	Декабрь, май
Итоговый	Проверка знаний, навыков на местности (соревнования, походы выходного дня).	Май

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводятся: текущий, промежуточный и итоговый контроль. Текущий контроль осуществляется на занятиях в

течение всего учебного года с целью оценки уровня и качества освоения тем/разделов Программы. Форма текущего контроля – тренировочные упражнения, творческая и самостоятельная работа, индивидуальные сообщения и проекты, семинары, Оценка практической работы проходит в форме перекрестного анализа, самоанализа и оценки педагога. При этом оценивается результат, проводится обсуждение хода выполнения упражнения, возникших проблем и сложностей (творческих, технических, организационных), определяются лучшие в группе образцы работ. Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися разделов или ключевых тем Программы, проводится в декабре (I полугодие) и мае (II полугодие) текущего учебного года. Форма промежуточной аттестации: I полугодие - тестовые и практические зачетные задания по изученным темам, зачет по ОФП; II полугодие – тестовые и практические зачетные задания по изученным темам, зачет по ОФП. Тестирование проводится в письменном виде в течение 20 минут, зачетные задания проводятся в течение 20 минут. Итоговый контроль – проводится в мае, в пешем походе, на сборах. Содержание и объем материала, подлежащего проверке, определяется программой. При проверке усвоения материала необходимо выявлять полноту, прочность усвоения учащимися теории и умение применять ее на практике в знакомых и незнакомых ситуациях.

ВВОДНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

1. Знаете ли вы, для чего используется компас и карта?

Правильный ответ: компас нам нужен для определения сторон света. Карта используется для ориентирования на местности.

2. А знаете ли вы где находится север юг, запад восток.

Правильный ответ: север находится вверху, юг внизу, запад справа восток слева.

3. Какие вы знаете типы костров

Правильный ответ: Шалаш, звездный, таежный, колодец, нодья

4. Каким способами можно найти север и юг, без помощи компаса.

Правильный ответ: С помощью звезд, с помощью солнца, с помощью мха, с помощью часов, с помощью снега.

5. Какие условные знаки вы знаете?

Правильный ответ: мост, тропа, здание, река и так далее

6. Какие музеи вы знаете, в нашем городе?

Правильный ответ: дом музей Мичурина, Дом музей Герасимова и тд.

7. Что нужно делать если вы в походе поцарапались?

Правильный ответ: нужно промыть рану чистой водой. Обеззаразить с помощью йода, зеленки или подобного средства. Забинтовать.

8. С какой стороны света восходит и садиться солнце

Правильный ответ: восходит восток садиться запад

9. Знаете ли вы что такое масштаб?

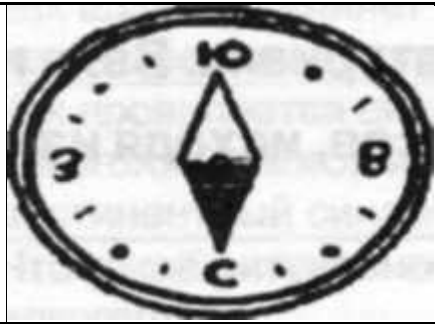
Правильный ответ: Масштаб это соотношение размера карты к реальной величине на местности.

10. Что такое азимут?

Правильный ответ: Мера длины в градусах на севера на какую либо точку.

Вопросы по краеведению.

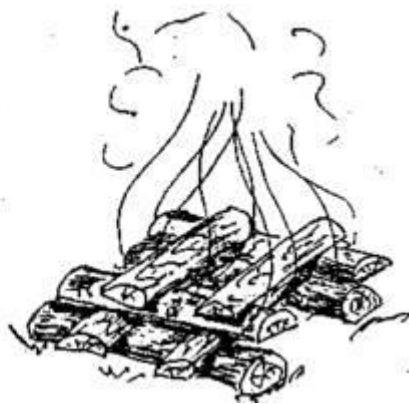
Вам нужно быстро и правильно выстроить цепочку, выкладывая карточки подобно костяшкам домино так, чтобы за текстом на одной из карточек следовала соответствующая картинка на другой. Если сделаете это без ошибок, цепочка карточек в итоге образует кольцо



Быстро сооружаемое
временное укрытие
из растительных материалов



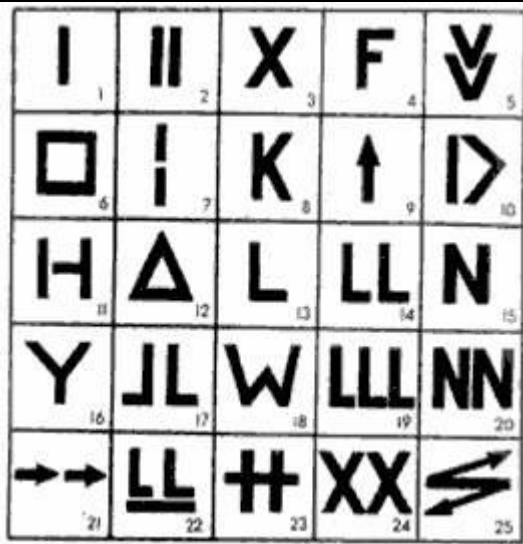
Жест-сигнал «Неспособны двигаться»



Небесное светило, служащее ориентиром в дневное время



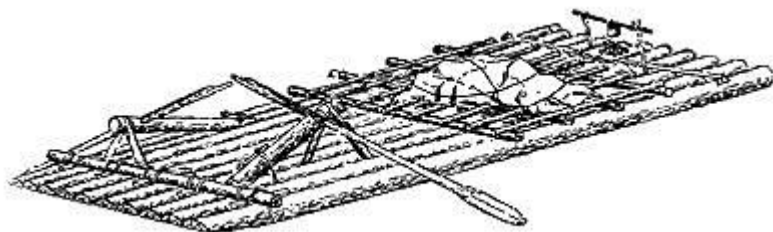
Жест-сигнал «Нуждаемся в медицинской помощи»



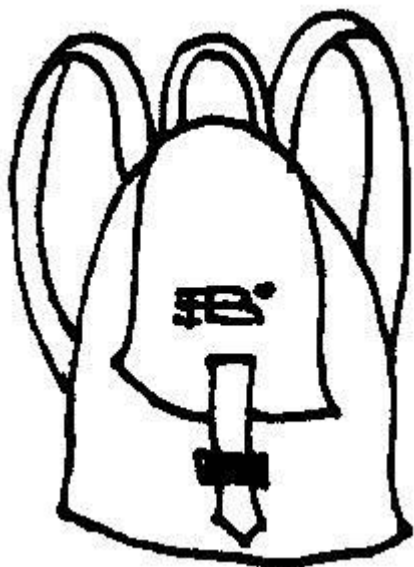
Обитатели водоемов, часто используемые в пищу



Он необходим в походе для переноса вещей



Дары леса, часто используемые в походах в пищу



Лесная ягода, обладающая жаропонижающим действием

		<p>Прибор для определения сторон света</p>
		<p>Его дым можно использовать для подачи сигнала помощи</p>
		<p>Конусообразное жилище насекомых в лесу, может служить компасом</p>
		<p>Вещи, которые необходимо использовать в жаркую погоду</p>
		<p>По его кольцам можно определить стороны света</p>
	<p>Вещи, которые необходимо использовать в жаркую погоду</p>	

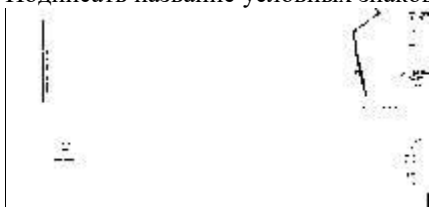
Начальная аттестация обучающихся

Фамилия, имя обучающегося _____

1. Условные знаки топографических карт.

Подписать название условных знаков

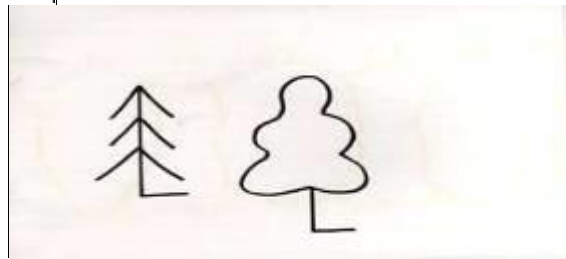
Нарисовать условный знак



_____ места добычи полезных иск.



_____ Колодец



Кладбище

Лиственный лес



200 - ? горизонтали в метрах



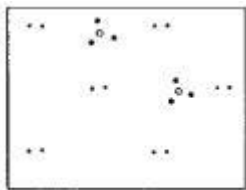
Луговая растительность



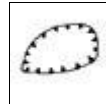
посадки средней высотой 2 м



Проселочная дорога



Кустарник



Яма

2. Вопросы по спортивному ориентированию.

2.1. Выберите правильное значение выражения "контрольный пункт"?

а) маркированный участок, прохождение которого обязательно для участника

б) место установки призмы и средств отметки

в) хорошо заметный ориентир, по которому участник сможет определить свое местоположение.

2.2. Выберите правильное значение выражения "контрольное время".

а) время, в течении которого участник может находиться на дистанции ориентирования

б) время, с которого начинается хронометраж

в) время, полученное участником на маркированной дистанции за ошибки в нанесении КП

2.3. Истекло ваше "контрольное время". Ваши действия?

а) поискать следующий КП и потом пойти на финиш

б) до конца пройти дистанцию

в) сразу идти на финиш

2.4. Что такое контрольная карточка?

а) документ, в котором делается отметка, посещенных участником КП

б) документ, в котором указана возрастная группа участника

в) документ, где стоит допуск врача на соревнования

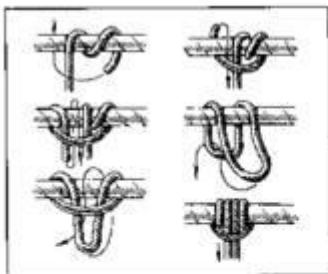
2.5. На какой дистанции участник проходит КП в любом порядке?

а) дистанция по выбору

б) заданное направление

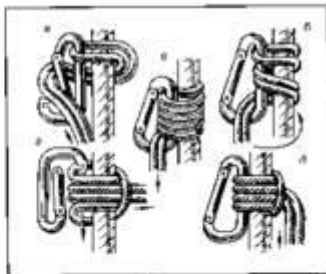
в) маркированная дистанция

3. Узлы, применяемые в туризме. Подписать названия узлов:



Схватывающий узел («русский»)

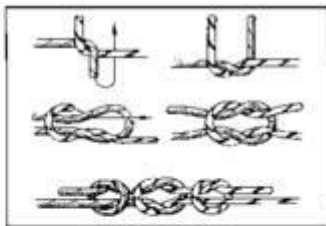
- [1] — узел завязывается попарно, при этом рукоятки затягиваются, при этом рукоятки затягиваются, при этом рукоятки затягиваются.
- [2] — для захвата в узле не требуется вращений в горизонтальной плоскости, узел держит на изгибах веревки, особенно на дуге на обводных поверхностях, не требует давления на нее, т.е. не требует приложения силы для его затягивания.
- [3] — используется в различных случаях для соединения элементов, для фиксации веревки в 2-3 м на веревке Ø 8-12 мм.



Узел Баклана (а-в). Карабиновый узел (г-д)

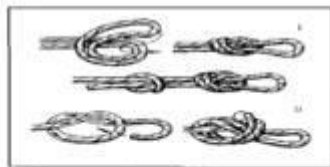
- [1] — узел завязывается попарно, при этом рукоятки затягиваются, при этом рукоятки затягиваются.
- [2] — используется для организации самостраховки, навески карабинов в работах по транспортировке пострадавших.

УЗЛЫ ДЛЯ СВЯЗЫВАНИЯ ВЕРЕВОК



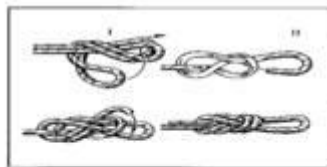
Прямой узел. Рифовый узел (см. стр. 3, а, б)

- [1] — узел легко вяжется.
- [2] — используется для соединения веревки одинаковой диаметра.



Узел «проводник» (I — петлей, II — одним концом)

- [1] — узел легко вяжется при не очень большой длине, при не очень большой длине, при не очень большой длине.
- [2] — используется для крепления различных вещей и т.д.



Узел «восьмёрка» (I — петлей, II — одним концом)

- [1] — узел легко вяжется при не очень большой длине, при не очень большой длине, при не очень большой длине.
- [2] — используется для крепления различных вещей и т.д.

- Прямой узел; 2. Схватывающий; 3. Проводник; 4. Восьмёрка.

Наибольшее количество баллов - 19

Тестовый контроль «Выживание в природе»

Форма проведения: тестовый опрос

Цель: проверка знаний по действиям обучающихся в экстремальных ситуациях.

Задание: вписать в карточку индекс выбранного ответа а, б или в в графу рядом с номером вопроса.

Контрольная карточка ответов на вопросы по правилам поведения в экстремальных ситуациях

Ф.И. обучающегося

номер вопроса	индекс ответа	номер вопроса	индекс ответа
1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

Вопросы:

1. Находясь в лесу (поле) зимой, вы, кажется, отморозили руку. Будете ли вы:

- а) растирать ее снегом,
- б) согреть около костра,
- в) согреть собственным теплом, растирая шерстяной тканью.

2. Внезапно разразилась сильная гроза. Вы видите, что приближаются интенсивные вспышки молнии

Ваши действия:

- а) спрятаться под высокое дерево,

- б) остаться на открытой местности и продолжить движение,
в) остановиться, накрыться палаткой и переждать.
3. Вам предстоит совершить длительный переход. Задолго до конечного пункта вы обнаружили потертости на ногах. Как вы поступите:
- а) протрете подошвы обуви бензином, намочите носки водой и наденете обувь,
б) время от времени будете переодевать носки с одной ноги на другую или наденете носки наизнанку,
в) наденете обувь на босую ногу.
4. В жаркий знойный день, вы чувствуете, что язык начинает распухать от недостатка воды. Следует ли вам
- а) сбросить одежду и продолжить движение,
б) плотно застегнуться и продолжать движение,
в) плотно застегнуться, найти тень и дождаться вечера, затем продолжить движение.
5. От дыма лесного пожара вы начинаете задыхаться, он слепит вас. Как следует поступить:
- а) продолжать движение, не обращая внимание на дым,
б) укрыться на высоком дереве,
в) ползти, прижимаясь к земле
6. Совершая поход, вы попали в район, где много ядовитых змей. Будете ли вы во время движения:
- а) производить как можно больше шума ногами,
б) идти тихо и спокойно, чтобы не привлекать внимание змей,
в) двигаться медленно, с остановками, через каждые 5-6 шагов внимательно осматривая заросли впереди.
7. Если в походе вас укусила ядовитая змея, вы будете:
- а) накладывать жгут, чтобы препятствовать проникновению яда,
б) часть яда выдавить с кровью или отсосать ртом,
в) прижечь место укуса огнем или сигаретой.
8. Вы находитесь в лесу и зовете на помощь товарищей. Как вы должны кричать, чтобы вас услышали с большого расстояния:
- а) кричать громко, но низким тоном,
б) свистеть с помощью пальцев
9. Вы передвигаетесь по засушливой местности и очень хотите пить. У вас с собой полная фляга воды, но пополнить свои запасы в ближайшие несколько дней вы не сможете. Как следует поступить:
- а) беречь воду и пить примерно по чашке день
б) утолить жажду, выпив примерно половину имеющейся воды,
в) пить часто по одному глотку.
10. При какой толщине льда могут переходить водоем отдельные пешеходы:
- а) 2-3 см
б) 5-7 см
в) 7-12 см

Критерии оценки: ответы на теоретические вопросы оцениваются по 10 балльной шкале, каждый правильный ответ оценивается в 1 балл:

- высокий уровень (В) - 10-9 баллов
выше среднего (ВС) - 8-9 баллов
средний уровень (С) - 7-6 баллов
ниже среднего (НС) - 4-6
низкий уровень (Н) - 3-0 баллов

Практическая работа по теме: Рюкзак. Укладка рюкзака

Цель: проверка теоретических знаний по теме и умения правильно укладывать рюкзак.

Практическая подготовка.

Задание: уложить рюкзак, используя предложенные предметы из личного снаряжения туриста.

Перечень предметов:

- комплект посуды,
- спальный мешок,
- пенополиуритановый коврик,
- сменная обувь,
- предметы личной гигиены: полотенце, зубная щетка, паста, мыло ит.д.
- смена белья,
- дождевик,
- аптечка,
- штормовка,
- канцелярские принадлежности,
 - продуктовый набор

Штрафные баллы:

-
- неправильно уложен спальный мешок – 1 б,
- вещи не упакованы в полиэтиленовые пакеты -1 б,
- уложенные вещи при ходьбе гремят- 1 б,

- не подогнаны лямки рюкзака – 1 б,
- не застегнуты крепления рюкзака - 1 б.

Теоретическая подготовка:

Правильный ответ на каждый вопрос оценивается в 1 балл

Задание: дополни предложения:

1. При укладке рюкзака нельзя: -

-
-

2. Правило укладки рюкзака: тяжелое -

мягкое -

объемное -

предметы первой необходимости –

3. Допустимый вес рюкзака для моего возраста: _____

4. Полиэтиленовый вкладыш большего, чем рюкзак размера нужен, чтобы _____

5. Чтобы предохранить плечи от потертостей и наминов, нужно _____

Критерии оценки: укладка рюкзака и ответы на теоретические вопросы оцениваются по 10 балльной шкале:

высокий уровень (В) - 9-10 баллов

средний уровень (С) - 6-8 баллов

низкий уровень (Н) - 0-5 баллов

Протокол проверки знаний по теме Рюкзак. Укладка рюкзака

№ п/п	Ф. И. обучающегося	теоретические знания					практич. умения		общий балл (1+2+3+4+5+ практич. оценка)	ур
		1	7	3	4	5	штрафы	оценка		

Проверочная работа на знание основ ориентирования.

Цель: проверка уровня приобретенных теоретических знаний и практических умений и навыков.

Оборудование: карточки с контрольными заданиями по теме, компасы, транспортиры.

Контрольные вопросы и задания:

Теоретические знания: Обведи правильный вариант ответа:

1. Ориентироваться на местности - это значит:

- уметь находить точку своего стояния,
- уметь определять стороны горизонта,
- узнать по описанию местность,
- уметь найти точку своего стояние и направление движения относительно горизонта.

2. В какое время суток Луна находится на севере:

- в 0 часов,
- в 1 час,
- в 2 часа.

3. Если определять стороны горизонта с помощью Солнца и часов, то какой угол нужно делить пополам:

- между часовой стрелкой, направленной на Солнце и цифрой 1 на циферблате часов,
- между часовой стрелкой, направленной на Солнце и цифрой 12 на циферблате,
- между часовой стрелкой, направленной на Солнце и минутной стрелкой.

4. Определить стороны горизонта можно по годовым кольцам спиленных деревьев.

Расстояние между ними больше:

- с юга,
- с севера,
- с запада,
- с востока.

Практическая работа по теме: Палатка. Установка и сборка палатки

Цель: проверка умения обучающихся правильно выбирать место для установки палатки и знания приемов установки палатки.

Условия проведения: практическая работа проводится на местности в районе Панского леса Заворонежского лесничества. Работа осуществляется в микрогруппах по 2 человека.

Оборудование: двускатные палатки, карточка, фиксирования результатов промежуточной аттестации обучающихся, секундомер.

Задание: выбрать в соответствии с требованиями безопасности и комфортности место для установки палатки и установить двускатную палатку на 2 стойки и 10 колышек (стойки устанавливаются снаружи палатки).

Карточка результатов промежуточной аттестации по теме: Палатка. Установка палатки

№ п/п	Ф. И. обучающихся	штрафные баллы					сумма штрафа	бонусный балл	оценка по 10-балльной шкале
		1	2	3	4	5			
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									

Примечание: бонусный балл выставляется микрогруппе, показавшей лучшее время установки палатки.

Штрафы:

1. неправильно выбрано место для установки палатки - 16.,
2. перекося палатки - 16.,
3. потеря колышка - 16.,
4. складки на скатах палатки -16.,
5. завал палатки - 16.

Критерии оценки: высокий (В) – 9-10 баллов
 средний(С) – 6-8 баллов
 низкий(Н) – 3-5 баллов

Проверочная работа по теме: *Костры. Типы костров. Костровое оборудование*

Цель: проверка знаний, умений, навыков по данной теме.

Условия проведения: Проверочная работа проводится в 2 этапа: 1-й - *Организация кострища*, 2-й - *Типы костров*.

Проверочная работа проводится на местности.

Оборудование: саперные лопатки, вода, емкость для воды, костровое оборудование, спички, дрова, карточки с названиями типов костров, карточка фиксирования результатов.

Задание:

- а) на предложенном участке местности выбрать в соответствии с требованиями безопасности место для организации кострища, организовать кострище, установить костровое оборудование.
- б) в зависимости от задания на карточке сложить определенный тип костра, назвать его назначение.

Предлагаемые типы костров: *шалаш, таежный, камин, полинезийский, звездный, колодец, решетка, нодья.*

Карточка результатов по теме Костры.

Типы оценки результатов по теме *Костры. Типы костров. Костровое оборудование*

№ п/п	Ф. И. обучающихся	штрафы					сумма штрафов	оценка по 10-балльной шкале
		1	2	3	4	5		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

Штрафы:

1. неправильно выбрано место для кострища - 1 б.
2. дерн снят небрежно и не полит водой - 1 б.
3. неправильно установлено костровое оборудование -1 б.
4. неправильно сложен тип костра - 1 б.
5. неправильно названо назначение выбранного типа костра -1 б.

Критерии оценки:

Низкий(Н) _____

Ниже среднего (НС)

Средний уровень (С) _____
Выше среднего (ВС) _____
Высокий уровень (В) _____

Вопросы по краеведению.

1. В каком году икакого числа был основан г. Мичуринск? (5 сентября 1635 г.)

2. В каком году г.Козлов был переименован в г. Мичуринск? (1932 г.)

3. Назовите туристско-экскурсионные объекты г. Мичуринска.

(Площадь И.В. Мичурина

Храм Пророка Илии

Историческая часть города (улица Советская)

Краеведческий музей

Площадь Славы

Литературно-музыкальный музей

Боголюбский собор

Музей-усадьба А.М. Герасимова

4. Какими полезными ископаемыми богат Тамбовский край? (Титан-циркониевые месторождения , фосфоритовые руды, минеральные краски , формовочные пески, стекольные пески , пески для строительных работ , карбонатные породы , трепела и опоки для производства термолита , глины и суглинки)

5. Самый крупный приток Цны в пределах края. (р. Челновая)

6. Какие реки протекают на территории Тамбовской области? (р. Цна с притоками Челновая, Лесной Тамбов, Липовица, Керша, Кашма . В бассейн Дона — реки Ворона, Воронеж, Савала и Битюг.

7. Что такое суховеи? (Сухове́й — тип [погоды](#), характеризуемый высокой [температурой](#) воздуха и низкой относительной [влажностью воздуха](#))

8. Какой самый крупный город в Тамбовской области по численности населения? (г. Мичуринск)

9. Самый крупный транспортный узел Тамбовской области. (Федеральная трасса Москва- Астрахань и Юго-Восточная железная дорога)

10. Назовите даты начала и окончания Великой Отечественной войны.(22 июня 1941 г. 9 мая 1945 г.)

11. Какое государство в 1941 году без объявления войны вторглось в пределы нашей Родины? (Германия)

12. Какие государства были союзниками СССР в годы Великой Отечественной войны? (Великобритания, США, Монголия, Китай, Франция)

13. Назовите крепость, ставшую символом несгибаемого мужества, стойкости и героизма советских воинов в первые дни войны? (Брестская крепость)

14. Какие битвы Великой Отечественной войны Вы знаете? (Московская битва 1941 — 1942 г, Сталинградская битва 1942 — 1943 г, Курская битва 1943 г. Белорусская операция 23 июня — 29 августа 1944 г. , Берлинская операция 1945 г.)

Наибольшее количество баллов -14 .

Изучение психологического климата в детском объединении.

Для проведения исследования испытуемым предлагается шкала утверждений, характеризующих их самочувствие, активность, настроение и психологический климат в детском объединении. С помощью этих ситуаций испытуемые оценивают свое доминирующее эмоциональное состояние в данной группе и, в целом, психологический климат.

Организация и проведение исследования.

Исследование может происходить индивидуально с каждым ребенком (возраст от 11 до 13 лет), а так же в групповой форме.

Для этого каждому ребенку раздается бланк с суждениями или зачитываются суждения, а дети оценивают, насколько то или иное суждение точно характеризует их состояние по четырех балльной системе.

Обработка результатов.

Для подсчета баллов необходимо сосчитать все баллы и найти средний показатель. В вопросах 3, 5, 12 и 14 баллы приравниваются соответственно:

4 → к 1

3 → к 2

2 → к 3

1 → к 4 баллам.

Сумма баллов, с учетом внесенных изменений, набранная по 15 шкалам, делится на 15 и в результате получается средний показатель, преобладающий у данного ребенка.

Ребенок, получивший **от 2 до 2,5 баллов**, характеризуется отчужденностью от коллектива, либо он еще не влился в коллектив, либо имеет затруднения в общении и поэтому требует внимание со стороны педагогов и нуждается в помощи.

Дети, набравшие **от 2,6 до 3 баллов**, влились в коллектив, имеют налаженные отношения с его членами и чувствуют себя в данном коллективе достаточно комфортно.

Ребята, набравшие **от 3,1 до 4 баллов**, чувствуют себя в данном коллективе очень уверенно, находят поддержку в общении с другими членами коллектива и переживают за дела, победы и неудачи своего коллектива.

По индивидуальным показателям делается вывод в целом о психологическом климате в детском коллективе.

Я и мой коллектив.

Прочитайте внимательно каждое из суждений и, оценив насколько суждение соответствует вашему состоянию, поставьте напротив каждого суждения тот балл, который считаете нужным.

- 1.- *нет, не верно.*
- 2.- *пожалуй, так.*
- 3.- *верно.*
- 4.- *совершенно верно.*

Над вопросом долго не раздумывай, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№ п/п	Суждения	Баллы (на начало года)	Баллы (на уч. года)	Баллы (на к. года)
1	В группе я спокоен.			
2	Мне ничего не угрожает.			
3	Я нахожусь в напряжении.			
4	Я чувствую себя свободным.			
5	Меня волнуют возможные неудачи.			
6	Я чувствую поддержку окружающих.			
7	Я ощущаю душевный покой.			
8	Я свободно делюсь мыслями и чувствами.			
9	Я уверен в себе.			
10	В группе я чувствую скованность и напряжение.			
11	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения.			
12	Я опасаясь неодобрения со стороны окружающих.			

Ф.И.О. _____

Возраст _____

Детское объединение _____

Каков уровень вашей самооценки?

Отвечая на вопросы, указывайте, как часты для вас перечисленные ниже состояния по такой шкале:

Очень часто - 4 балла,

Часто - 3 балла,

Иногда - 2 балла,

Редко - 1 балл,

Никогда - 0 баллов

Состояния:

1. Я часто волнуюсь понапрасну.
2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.

3. Я боюсь выглядеть глупцом.
4. Я беспокоюсь за свое будущее.
5. Внешний вид других, куда лучше, чем мой.
6. Чувствую, что я не умею как следует разговаривать с людьми.
7. Как жаль, что многие не понимают меня.
8. Люди ждут от меня слишком многого.
9. Чувствую себя очень скованным.
10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
11. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
12. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
13. Я не чувствую себя в безопасности.
14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.

15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
16. Обработка результатов.

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям. Сколько получилось в сумме?

Диагноз и консультация психолога.

Если меньше **10** баллов, вам надо избавляться от чувства превосходства над окружающими, зазнайства, хвастовства. Возьмите за правило принцип: всякая конфликтная ситуация возникла из искры, которую вы высекли сами или помогли разжечь.

Если набранная сумма превышает **30** баллов, то вы себя недооцениваете.

Набранное количество баллов от **10** до **30** свидетельствует о психологической зрелости, которая проявляется, прежде всего, в адекватности самоотражения, т.е. реалистической оценке своих сил, возможностей, внешности. Вам по плечу самые серьезные дела. Дерзайте.

Видимо, далеко не просто достичь успеха такому человеку, который не способен объективно оценивать свои достоинства и недостатки, неадекватное представление о себе является нередко источником выбора ложных путей к самоутверждению, непомерных претензий и, в конечном счете, серьезных срывов, болезней и различного рода трагических исходов.

Есть ли у вас фантазия?

Бурное время, в которое мы живем, наполнено событиями, еще год назад казавшимися чистой фантазией. А сейчас мы уже фантазируем о чем-то другом, каждый по-своему. Так что объекты фантазии меняются, но важно, что человек продолжает фантазировать. Это можно проверить на себе, если ответить да или нет на предлагаемые вопросы.

Вопросы:

1. Занимаетесь ли вы рисованием?
2. Часто ли грустите?
3. Когда рассказываете какой-нибудь подлинный случай, прибегаете ли к вымышленным подробностям для украшения?
4. Проявляете ли инициативу в работе?
5. Размашистый ли у вас почерк?
6. Руководствуетесь ли вы в одежде больше собственным вкусом, чем модой?
7. Когда скучаете на уроке, лекции, рисуете ли одни и те же фигурки?
8. Когда слушаете музыку, возникают ли у вас образы, связанные с мелодией?
9. Любите ли вы писать длинные письма?
10. Снятся ли вам иногда необыкновенные сны?
11. Представляете ли вы себе место, в которое стремитесь попасть, но знаете его только по рассказам знакомых?
12. Часто ли плачете в кино?

Обработка результатов:

Сопоставьте свои ответы с ключом, в котором указаны только те варианты ответов, за которые вы получаете один или два балла. Все остальные варианты ответов, не имеющиеся в ключе, приносят вам ноль баллов

Ключ:

1. балл за ответ **да** - вопросы 2,3,5,8,10,11,12
2. балла за ответ **да** - вопросы 1, 4,6,9

1. балл за ответ **нет** - вопросы 1,4,6,7, 9
2. балла за ответ **нет** - вопрос 2

Диагноз и консультация психолога:

Если вы набрали в сумме

от 14 до 16 баллов, то у вас буйная фантазия. Если сумеете умело ею воспользоваться.

Жизнь может стать гораздо богаче и принести много радости также и людям, окружающим вас.

от 9 до 13 баллов. Ваша фантазия - не из самых слабых, и только от вас зависит, сумеете ли вы ее доразвить.

от 5 до 8 баллов. Вы реалист, не витаєте в облаках. Но дефицит фантазии еще никому не навредил.

Тест на определение уровня самооценки обучающегося.

Комментарий к выполнению теста: Отвечая на вопросы, указывай, как часты для тебя перечисленные ниже состояния по такой шкале:

Очень часто - 4 балла

Часто - 3 балла

Иногда - 2 балла

Редко - 1 балл

Никогда - 0 баллов

1. Я часто волнуюсь понапрасну.
2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
3. Я боюсь выглядеть глупцом.
4. Я беспокоюсь за свое будущее.

5. Внешний вид других, куда лучше, чем мой.
6. Как жаль, что многие не понимают меня.
7. Чувствую, что я не умею как следует разговаривать с людьми.
8. Люди ждут от меня очень многого.
9. Чувствую себя очень скованным(ой).
10. Мне кажется. Что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
11. Мне не безразлично, как люди относятся ко мне.
12. Я чувствую, что люди говорят про меня за моей спиной.

13. Я не чувствую себя в безопасности.
14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

Чтобы определить уровень самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям.

Если сумма баллов меньше **10**, тебе нужно избавляться от чувства превосходства над окружающими, зазнайства, хвастовства. Возьми за правило принцип: всякая конфликтная ситуация возникла из искры, которую ты высек(ла) сам(а) или помог(ла) разжечь.

Если сумма превышает **30**, то ты себя недооцениваешь.

Набранное количество баллов от **10** до **30** свидетельствует о психологической зрелости, которая проявляется прежде всего в адекватном самовыражении, то есть реалистичной оценке своих сил, возможностей, внешности. Тебе по плечу серьезные дела.

Умеете ли вы влиять на других?

Основа основ в руководстве коллективом - умение влиять на окружающих. Но есть ли у вас такая способность, можете ли вы повести людей за собой или вам надо тщательно развивать эту черту характера? Помочь в поисках ответа на этот вопрос призван приводимый ниже тест. Отвечать на вопросы теста можно либо **да**, либо **нет**.

Вопросы:

1. Способны ли вы представить себя в роли актёра или поэтического деятеля?
2. Раздражают ли вас люди, одевающиеся и ведущие себя экстравагантно?
3. Способны ли вы разговаривать с другим человеком на тему своих интимных переживаний?
4. Немедленно ли вы реагируете, когда замечаете малейшие признаки неуважительного отношения к своей особе?
5. Портиться ли у вас настроение, когда кто-то добивается успеха в той области, которую вы считаете для себя самой важной?
6. Любите ли вы делать что-то очень трудное, чтобы продемонстрировать окружающим свои незаурядные возможности?
7. Могли бы вы пожертвовать всем, чтобы добиться в своём деле выдающегося результата?
8. Стремитесь ли вы к тому, чтобы круг ваших друзей был неизменён?
9. Любите ли вы вести размеренный образ жизни со строгим распорядком всех дел и даже развлечений?
10. Любите ли вы менять обстановку у себя дома или переставлять мебель?
11. Любите ли вы пробовать новые способы решения старых задач?
12. Любите ли вы дразнить слишком самоуверенных и заносчивых людей?
13. Любите ли вы доказывать, что ваш начальник или кто-то весьма авторитетный в чём-то не прав?

Обработка результатов:

За каждое совпадение ваших ответов с ключом запишите себе по 5 баллов.

Ключ:

ответ **да** - вопросы 1, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13

ответ **нет** - вопросы 2, 8, 9.

Диагноз и консультация психолога.

От 35 до 65 баллов. Вы человек, который обладает великолепными предпосылками, чтобы эффективно влиять на других, менять их модели поведения, учить. Управлять, наставлять на путь истинный. В подобного рода ситуациях вы обычно чувствуете себя как рыба в воде. Вы убеждены, что человек не должен замыкаться в себе, избегать людей, держаться на обочине и думать только о себе. Он должен что-то делать для других, руководить ими, указывать на допущенные ошибки, учить их, чтобы они лучше чувствовали себя в окружающей действительности. Тех же, кому не нравится такой идеал отношений, по вашему мнению, не следует щадить. Вы наделены даром убеждать окружающих в своей правоте. Однако вам надо быть очень осторожным, чтобы ваша позиция не стала чрезмерно агрессивной. В этом случае вы легко можете превратиться в фанатика или тирана.

30 и меньше баллов. Увы, хотя вы часто бываете правы, убедить в этом окружающих вам удастся далеко не всегда. Вы считаете, что ваша жизнь и жизнь окружающих должны быть подчинены строгой дисциплине, здравому рассудку и хорошим манерам и ход ее должен быть вполне предсказуемым. Вы не любите ничего делать через силу. При этом вы часто бываете слишком держаны, не достигая из-за этого желанной цели, а часто оказываясь и неправильно понятым.

Мониторинг результатов обучения ребенка

показатели (оцениваемые критерии)	критерии	степень выраженности (уровень)	возможное кол-во баллов	методы диагностики
<p>1. Теоретическая подготовка.</p> <p>1.1. Знания по основным разделам учебного плана.</p> <p>1.2. Владеет терминологией</p>	<p>Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям</p> <p>Осмысленность и правильность использования специальной терминологии</p>	<p>1. <i>Минимальный</i> (владеет менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой)</p> <p>2. <i>Средний</i> (объем усвоенных знаний составляет более ½)</p> <p>3. <i>Максимальный</i> (усвоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за год)</p> <p>1. <i>Минимальный</i> (избегает употреблять специальные термины)</p> <p>2. <i>Средний</i> (сочетает специальную терминологию с бытовой)</p> <p>3. <i>Максимальный</i> (осознано употребляет специальные термины в соответствии с их значением)</p>	<p>1</p> <p>3</p> <p>5</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>5</p>	<p>Опрос, викторина, дидактическая игра</p>
<p>2. Практическая подготовка.</p> <p>2.1. Практические умения и навыки предусмотренные программой</p> <p>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением.</p>	<p>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям.</p> <p>Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения.</p>	<p>1. <i>Минимальный</i> (владеет менее чем ½ предусмотренных умений и навыков)</p> <p>2. <i>Средний</i> (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½)</p> <p>3. <i>Максимальный</i> (овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за год)</p> <p>1. <i>Минимальный</i> (испытывает большие затруднения при работе с оборудованием)</p> <p>2. <i>Средний</i> (работает с оборудованием с помощью педагога)</p> <p>3. <i>Максимальный</i> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывая больших затруднений)</p>	<p>1</p> <p>3</p> <p>5</p> <p>1</p> <p>3</p>	<p>Наблюдение за проведением практической работы</p>

			5	
3. Общеучебные навыки и умения.				
3.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу.	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Минимальный</i> (испытывает затруднения при работе с литературой, нуждается в помощи и контроле педагога) • <i>Средний</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителя) • <i>Максимальный</i> (работает самостоятельно, не испытывая больших затруднений) 	1 3 5	Наблюдения, анализ, практическая самостоятельная работа
3.2. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (рефераты, самостоятельные учебные исследования).	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Минимальный</i> (испытывает затруднения при работе с литературой, нуждается в помощи и контроле педагога) • <i>Средний</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителя) • <i>Максимальный</i> (работает самостоятельно, не испытывая больших затруднений) 	1 3 5	Анализ выполненных работ
3.3. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Минимальный</i> (овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой) • <i>Средний</i> (объем усвоенных навыков составляет более ½) • <i>Максимальный</i> (усвоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за год) 	1 3 5	Наблюдение

Мониторинг личностного развития ребенка

показатели (оцениваемые)	критерии	степень выраженности (уровень)	возможное кол-во	методы диагностики
-----------------------------	----------	-----------------------------------	---------------------	--------------------

критерии)			баллов	
1. Организационно-волевые качества. 1.1. Терпение.	Способность выдерживать определенные нагрузки в течении определенного времени. Способность активно побуждать себя к действиям.	1. <i>Минимальный</i> (терпения хватает меньше чем на ½ занятия)	1	Наблюдение
		2. <i>Средний</i> (терпения хватает больше чем на ½ занятия)	3	
		3. <i>Максимальный</i> (терпения хватает на все занятие)	5	
1.2. Воля.	Умение контролировать свои поступки.	1. <i>Минимальный</i> (волевые усилия побуждаются извне)	1	
		2. <i>Средний</i> (иногда самим ребенком)	3	
		3. <i>Максимальный</i> (всегда самим ребенком)	5	
1.3. Самоконтроль.		1. <i>Минимальный</i> (ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне)	1	
		2. <i>Средний</i> (периодически контролирует себя сам)	3	
		3. <i>Максимальный</i> (постоянно контролирует себя сам)	5	
2. Ориентационные качества. 2.1. Самооценка.	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	1. Завышенная	1	Анкетирование
		2. Заниженная	3	
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении.	Осознанное участие ребенка в освоение образовательной программы.	3. Нормальная	5	Тестирование
		1. <i>Минимальный</i> (интерес к занятиям продиктован ребенку извне)	1	
		2. <i>Средний</i> (интерес периодически поддерживается самим ребенком)	3	
		3. <i>Максимальный</i> (интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно)	5	
3. Поведенческие качества. 3.1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению	Способность	• <i>Минимальный</i> (периодически		

интересов в процессе взаимодействия).	заять определенную позицию в конфликтной ситуации.	провоцирует конфликты)	1	Тестирование
			<ul style="list-style-type: none"> • <i>Средний</i> (сам в конфликтах не участвует, старается их избежать) • <i>Максимальный</i> (пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты) 	
3.2. Тип сотрудничества.	Умение воспринимать общие дела как свои собственные.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Минимальный</i> (избегает участия в общих делах) • <i>Средний</i> (участвует при побуждении извне) • <i>Максимальный</i> (инициативен в общих делах) 	5	Наблюдение
			1	
			3	
			5	

Список литературы

1. «Юные инструкторы туризма». Москва, 1999.
2. Официальные документы по самодеятельному туризму. Москва, 1979.
3. Туризм в школе. Москва, 1983.
4. Академия выживания. Москва, 1996.
5. Куликов В,М, Ротштейн Л.М. Школа туристских вожakov. Москва, 1997.
6. Энциклопедия туриста. – М., Научное издательство «Большая Российская энциклопедия»1993.
7. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. – М.,ЦРИБ «Турист»,1983.
8. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. – М., Просвещение,1991.
9. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М., ФиС,1974.
10. Казанцев А.А. Организация и проведение соревнований школьников по спортивному ориентированию на местности. – М.,1985.
11. Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. – М., ЦДЮТур МО РФ,1993.
12. Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. – М., ФиС 1987
13. Тукыл В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений. – М., Просвящение 1990.
14. Линчевский Э.Э. психологический климат туристской группы. 3-е изд., испр. и доп. – СПб, 2012.