

Департамент образования администрации города Кирова

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования «Детско-юношеский центр гражданского, патриотического  
и духовно-нравственного воспитания имени святого благоверного князя  
Александра Невского» города Кирова

Утверждаю

Директор МБОУ ДО ДЮЦ  
им. А. Невского г. Кирова

\_\_\_\_\_ А.А. Покручина  
«02» сентября 2024 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«ЧЕРЕЗ ТЕРНИИ К ЗВЕЗДАМ – УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ  
ПОДГОТОВКА»**

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Князева Светлана Павловна,

педагог дополнительного  
образования

Киров, 2024

Мнение Педагогического совета  
МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского учтено  
(протокол заседания от 02.09.2024 № 1)

## Содержание

### ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка .....	3
Цель и задачи программы .....	8
Планируемые результаты программы .....	9
Задачи 1 года обучения.....	10
Учебно-тематический план 1 года обучения .....	11
Содержание программы 1 года обучения .....	15
Ожидаемые результаты 1 года обучения .....	22
Задачи 2 года обучения.....	27
Учебно-тематический план 2 года обучения .....	28
Содержание программы 2 года обучения .....	32
Ожидаемые результаты 2 года обучения .....	39

### ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарный учебный график .....	45
Условия реализации программы .....	45
Методическое обеспечение программы.....	47
Формы текущего контроля и промежуточной аттестации .....	49
Список литературы .....	54

### ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1 Диагностические карты, карты текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.....	58
---	----

## ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

### Пояснительная записка

**Нормативно-правовое обеспечение программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Через тернии к звездам – учебно-тренировочная подготовка» (далее по тексту – программа) разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегии социально-экономического развития Кировской области на период до 2035 года, утвержденной распоряжением Правительства Кировской области от 28.04.2021 № 76;
- Распоряжения министерства образования Кировской области от 21.12.2022 № 1500 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области»;

– Стратегии социально-экономического развития муниципального образования «Город Киров» на период до 2035 года, утвержденной решением Кировской городской Думы от 28.10.2020 № 39/1;

– Постановления администрации города Кирова от 03.07.2020 № 1398-п «Об утверждении Положения о персонифицированном финансировании дополнительного образования детей на территории муниципального образования «Город Киров»;

– Устава МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского г. Кирова, зарегистрированного постановлением администрации города Кирова от 31.07.2018 № 2053-п.

При разработке программы составитель опирался на Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные). – Киров: КОГ ОБУ ДО «Дворец творчества – Мемориал», РМЦ, 2023. – 22 с.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Спортивный туризм во всех формах своей деятельности способствует всестороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины. Элементы спортивного туризма широко используются в различных молодежных движениях: скаутов, юных спасателей, школы выживания и прочих.

Программа делает упор не только на занятия туризмом как видом спорта, но и на формирование у подрастающего поколения сознательного и ответственного отношения к личной и общественной безопасности. В этом вопросе большим подспорьем является деятельность Всероссийского детско-юношеского общественного движения «Школа безопасности». Всероссийское детско-юношеское движение «Школа безопасности» координирует подготовку детей в области защиты от ЧС, пожарной безопасности и безопасности на воде. Ежегодно на всех уровнях

«Школа безопасности» проводит профильные лагеря и соревнования, где дети отрабатывают действия по организации поисково-спасательных работ, обучаются на тактико-пожарной полосе препятствий, учатся на практике отрабатывать приемы оказания первой помощи, порядку применения средств индивидуальной защиты и многому другому. Деятельность движения особо близка к виду спорта «Спортивный туризм», так как большинство используемой на соревнованиях техники – это техника спортивного туризма, «помноженная» на специфику пожарной и спасательной работы.

Спортивный туризм и «Школа безопасности» - все более востребованные, набирающие обороты направления деятельности, тесно связанные между собой как идейно, так и технически. Поэтому возникла необходимость разработки программы, объединяющей эти два направления деятельности.

**Значимость программы для региона.** Программа является частью системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и способствует формированию знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Опыт показывает, что для большинства детей и подростков деятельность, сопряженная с определенным риском, требующая точности, ловкости, проявления воли и мужества, является крайне притягательной и интересной. Таким образом, романтика туризма, овеянные героикой профессии спасателя и пожарного, комплексный подход к обучению, включающий как занятия с максимально насыщенной практической частью, так и творческие конкурсы, обучающие игры, зачетные соревнования, являются залогом высокой действенности работы по данной программе.

Наши воспитанники, начиная с 2015 года, полностью погружены в эту деятельность. Потому что мы убеждены, что в дальнейшем от объективных и субъективных трудностей ребенку все равно не уйти, значит надо учить его не только избегать опасностей, но и смело решать жизненные проблемы, уметь действовать при их возникновении. Именно для решения этих задач и была разработана программа. На сегодняшний день команда Кировской области по спортивному туризму и «Школе безопасности» на 60% состоит из ребят,

обучающихся по программе. Воспитанники, занимающиеся по программе, являются сильнейшими спортсменами по виду спорта «Спортивный туризм» (дисциплина «Дистанция») Кировской области и защищают честь города и региона на межрегиональных и всероссийских соревнованиях по спортивному туризму и «Школа безопасности».

**Отличительные особенности программы.** Программа «Через тернии к звездам –учебно-тренировочная подготовка» является продолжением программы «Через тернии к звездам – базовый уровень». Мальчишки и девчонки, успешно закончившие базовое обучение, имеют возможность продолжить заниматься любимым делом. Участвуя в соревнованиях и походах, они не только оттачивают и повышают свое техническое и тактическое мастерство, но и закладывают «кирпичики» в фундамент своей дальнейшей успешной, благополучной и безопасной жизни. В реализации программы большую помощь оказывают Главное управление МЧС России по Кировской области и Кировское областное отделение Федерации спортивного туризма России.

**Новизна программы.** Программа успешно реализуется с 1999 года: она прошла проверку временем и не потеряла своей актуальности и на сегодняшний день. В связи с современными требованиями к дополнительному образованию, новыми нормативными документами по спортивному туризму, программа претерпела изменения. Сейчас в рамках образовательного учреждения последовательно реализуются три самостоятельные программы: «Через тернии к звездам – базовый уровень», «Через тернии к звездам - учебно-тренировочная подготовка», «Через тернии к звездам - уровень спортивного совершенствования». Программа учебно-тренировочной подготовки содержит разделы и темы по направлениям: туристское многоборье (пеший, лыжный, спелео и водный туризм), судьи туристских соревнований, спортивное ориентирование, краеведение, школа безопасности и юный спасатель, где приоритетной остается специальная туристская подготовка. Новизна программы заключается в её практической направленности, введении большого количества соревновательных и игровых элементов.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей и подростков 12 - 18 лет. В отдельных случаях допускается прием в объединение одного-двух

воспитанников более младшего возраста, при этом необходимо адаптировать нагрузки в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями.

Прием детей в объединение осуществляется руководителем при отсутствии у них медицинских противопоказаний. Ведя запись желающих заниматься в объединении, необходимо проконсультироваться с родителями по вопросу допуска детей к соревнованиям и получить письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий объединения и его участие во всех мероприятиях. Все обучающиеся должны иметь медицинский допуск к занятиям.

Учебные группы смешанные, разновозрастные. Особенности физиологических различий мальчиков и девочек, возрастные особенности обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий, соревнований, походной практики.

**Сроки освоения программы.** Программа рассчитана на два года обучения.

**Объем программы.** Общий образовательный ресурс программы – 648 часов, по 324 часа на каждый учебный год. Учебный год составляет 36 учебных недель. Учебные занятия организованы три раза в неделю по три академических часа. Программа соответствует «продвинутому уровню» сложности.

**Количество обучающихся в учебной группе.** На первом году обучения минимальное количество – 12, максимальное – 15 человек. На втором году обучения минимальное количество – 10, максимальное – 12 человек.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** На обучение принимаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортивным туризмом на основании медицинского допуска (справки). Обучение можно начинать как с 1 года обучения, так и со 2 года обучения. В детское объединение на первый год обучения принимаются дети прошедшие специальную подготовку по программе «Через тернии к звездам – базовый уровень», либо прошедшие обучение спортивному туризму по любой другой образовательной программе. В детское объединение на второй год обучения могут быть приняты дети, имеющие теоретические знания и практические умения и навыки по спортивному туризму в объеме, предусмотренном программой. В таких случаях



прием на второй год обучения осуществляется после собеседования с руководителем детского объединения и тестирования.

Год обучения	Количество часов в неделю/год	Наполняемость объединения	Возраст обучающихся	Количество соревнований в год	Количество походов в год
1 год	9 / 324	12-15 человек	12-17 лет	4-6	1-2
2 год	9 / 324	10-12 человек	13-18 лет	6-8	1-2

В зависимости от утвержденного графика соревнований, погодных условий и других непредвиденных обстоятельств, количество заявленных соревнований и походов может быть изменено.

**Организационные формы обучения.** На учебных занятиях применяются групповые, подгрупповые и индивидуальные организационные формы обучения в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы** – воспитание и развитие самодостаточной личности в коллективе и через коллектив средствами туристско-краеведческой деятельности и систематическими занятиями спортивным туризмом и использование полученных знаний на практике.

#### **Задачи программы:**

Обучающие:

- Получение и практическое закрепление учащимися знаний, умений и навыков, необходимых для активных занятий спортивным туризмом и участия в соревнованиях движения «Школа безопасности»;
- Обучение основам безопасности жизнедеятельности и формирование навыков безопасного поведения и адекватных действий в природной среде.

Воспитательные:

- Способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- Способствовать формированию нравственных норм и ценностей в поведении и сознании, повышение общей культуры поведения обучающихся;

- Способствовать формированию экологической культуры, бережного отношения к природе;
- Способствовать воспитанию российской гражданской идентичности и патриотизма через любовь к своей малой родине;
- Способствовать воспитанию чувства взаимопомощи и взаимответственности, умения жить в коллективе.

#### Развивающие:

- Способность ответственно относиться к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- Содействовать формированию умения планировать и регулировать свою деятельность;
- Содействовать укреплению здоровья и развитию физических качеств, стремления к здоровому образу жизни;
- Содействовать формированию навыков самостоятельности, самонаблюдения, самодисциплины и самооценки в процессе познавательной и туристско-краеведческой деятельности;
- Создавать пространство личностного роста в плоскости коммуникативных действий со взрослыми и детьми разного возраста.

### **Планируемые результаты программы**

#### Личностные результаты:

- Понимание спортивного туризма как средства организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, владение культурой здорового образа жизни, бережное отношение к собственному здоровью;
- Готовность к социальному взаимодействию на основе нравственных и правовых норм;
- Формирование способности и желания поступать в соответствии с законами экологии, понимание значимости сохранения чистоты окружающей природы;
- Осознание российской идентичности в поликультурном социуме, сформированность патриотизма как интегративного качества личности;

- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

#### Метапредметные результаты:

- Способность ответственно относиться к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- Умение рационально планировать и регулировать свою деятельность, планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- Способность к саморазвитию и личностному и профессиональному самоопределению;
- Осуществление самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и туристско-краеведческой деятельности;
- Умение выстраивать коммуникацию, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### Предметные результаты:

- Получение и практическое закрепление учащимися знаний, умений и навыков, необходимых для активных занятий спортивным туризмом и участия в соревнованиях движения «Школа безопасности»;
- Владение знаниями и умениями по основам безопасности жизнедеятельности и формирование навыков безопасного поведения и адекватных действий в природной среде;
- Приобретение опыта участия в городских, областных, межрегиональных и всероссийских соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных, лыжных, спелео и водных дистанциях и соревнованиях «Школа безопасности»;

- Выполнение норматива 3 - 2 взрослого разряда по спортивному туризму дисциплина «Дистанция»;
- Участие в водном походе 2 степени - 1 категории сложности.

### **Задачи первого года обучения**

#### **Обучающие:**

- Получение учащимися знаний, умений и навыков, необходимых для активных занятий спортивным туризмом и участия в соревнованиях движения «Школа безопасности»;
- Получение знаний по основам безопасности жизнедеятельности, безопасному поведению и адекватных действиях в природной среде.

#### **Воспитательные:**

- Способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- Способствовать формированию нравственных норм и ценностей в поведении и сознании, повышение общей культуры поведения обучающихся;
- Способствовать формированию экологической культуры, бережного отношения к природе;
- Способствовать воспитанию российской гражданской идентичности и патриотизма через любовь к своей малой родине;
- Способствовать воспитанию чувства взаимопомощи и взаимответственности, умения жить в коллективе.

#### **Развивающие:**

- Способность ответственно относиться к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- Содействовать формированию умения планировать и регулировать свою деятельность;
- Содействовать укреплению здоровья и развитию физических качеств, стремления к здоровому образу жизни;
- Содействовать формированию навыков самостоятельности, самонаблюдения, самодисциплины и самооценки в процессе познавательной и туристско-краеведческой деятельности;

- Создавать пространство личностного роста в плоскости коммуникативных действий со взрослыми и детьми разного возраста.

### Учебно-тематический план первого года обучения

№	Раздел, тема	Количество часов				Формы контроля
		Всего часов	Теорети ческие занятия	Практические занятия		
				в поме- щении	на мест- ности	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	-	Беседа
2.	Основы туристской подготовки.	41	9	14	18	
2.1	Физическая культура, спорт и туризм.	2	2	-	-	Беседа
2.2	Организация туристского быта.	12	1	-	11	Поход выходного дня
2.3	Подготовка к водному походу, путешествию. Подведение итогов.	9	1	5	3	Итоговый водный поход
2.4	Классификация рек. Речная лоция.	6	2	4	-	Беседа, тест
2.5	Обеспечение безопасности в водных походах и на соревнованиях.	6	2	2	2	Беседа, тест, контроль выполнения на тренировках
2.6	Основные приемы оказания первой помощи.	6	1	3	2	Беседа, тест, контроль выполнения на тренировках
3.	Топография и ориентирование.	38	6	13	19	

3.1	Топографическая карта. Условные знаки.	4	1	2	1	Тест, решение задач по топографии
3.2	Измерение расстояний.	6	1	2	3	Тест, решение задач по топографии
3.3	Ориентирование на местности.	7	2	2	3	Зачет на местности
3.4	Компас и работа с ним. Азимут.	6	1	2	3	Тест, решение задач по топографии
3.5	Соревнования по спортивному ориентированию.	15	1	5	9	Участие в спортивных соревнованиях
4.	Краеведение.	15	4	5	6	
4.1	Родной край.	9	2	4	3	Беседа, тест
4.2	Туризм и охрана природы.	6	2	1	3	Беседа, тест, контроль за выполнением во время выездов
5.	Физическая подготовка.	56	3	12	41	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	1	1	-	-	Беседа
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.	1	1	-	-	Прохождение медицинского контроля

5.3	Общая физическая подготовка.	54	1	12	41	Сдача нормативов по ОФП
6.	Специальная туристская подготовка.	117	8	40	69	
6.1	Дистанции – пешеходные.	48	2	16	30	Сдача нормативов по СФП, участие в соревнованиях
6.2	Дистанции – лыжные.	27	1	2	24	Сдача нормативов по СФП, участие в соревнованиях
6.3	Дистанция – спелео.	9	2	7	-	Сдача нормативов по СФП, участие в соревнованиях
6.4	Дистанции – водные.	9	2	1	6	Сдача нормативов по СФП, участие в соревнованиях
6.5	Узлы.	9	-	9	-	Участие в соревнованиях по вязке узлов
6.6	Специальное туристское снаряжение.	15	1	5	9	Тест, контроль на тренировках
7.	Школа безопасности.	23	6	5	12	
7.1	Соревнования «Школа безопасности».	1	1	-	-	Участие в соревнованиях
7.2	Комбинированная пожарная эстафета.	6	1	2	3	Участие в соревнованиях

7.3	Маршрут выживания.	8	1	2	5	Участие в соревнованиях
7.4	Поисково-спасательные работы.	5	1	-	4	Участие в соревнованиях
7.5	Азбука безопасности.	3	2	1	-	Участие в соревнованиях
8.	Организация и проведение соревнований.	12	2	3	7	Участие в соревнованиях
9.	Туристские слеты и соревнования.	21	-	6	15	Участие в соревнованиях
	ИТОГО за период обучения	324	39	98	187	

### **Содержание программы первого года обучения**

#### **1. ВВЕДЕНИЕ.**

##### **1.1 Вводное занятие.**

Теория: Информация о работе объединения, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

#### **2. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ.**

##### **2.1 Физическая культура, спорт и туризм.**

Теория: Спортивный туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития спортивного туризма. Виды спортивного туризма и их краткая характеристика. Подготовка спортсменов-туристов. Виды туристской подготовки.

Практические занятия: Виды туристской подготовки.

##### **2.2 Организация туристского быта.**



Теория: Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала, ночлега (бивака). Основные требования к ним. Планирование лагеря. Заготовка дров. Типы костров. Правила разведения костра, работы с пилой и топором.

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Заготовка дров. Разжигание костра. Приготовление пищи на костре.

### 2.3 Подготовка к водному походу, путешествию. Подведение итогов.

Теория: Особенности водных походов. План подготовки похода. Определение цели похода. Выбор маршрута и типов судов. Подбор группы участников. Распределение обязанностей в группе. План-график движения. Смета похода. Подбор снаряжения. Ремнабор. Организация питания. Походная документация. Отчет о походе.

Практические занятия: Составление плана подготовки и плана-графика движения в 7-дневном походе. Распределение обязанностей. Подбор снаряжения. Комплектование ремнабора для водного путешествия. Сборка и разборка двухместной каркасной байдарки. Составление меню и раскладки. Подведение итогов похода.

### 2.4 Классификация рек. Речная лоция.

Теория: Краткая классификация рек. Речная лоция. Общая характеристика препятствий. Препятствия рек Кировской области. Словарь туриста-водника.

Практические занятия: Речная лоция. Прохождение простейших естественных препятствий. Словарь туриста-водника.

### 2.5 Обеспечение безопасности в водных походах и на соревнованиях.

Теория: Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев. Индивидуальные средства обеспечения безопасности. Проверка туристских групп перед выходом в поход. Соответствие снаряжения и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута.

Психологическая совместимость людей в туристской группе. Экстремальные ситуации

в походе. Техника безопасности в водных походах.

Практические занятия: Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме. Моделирование аварийных и экстремальных ситуаций. Психологический тренинг.

### 2.6 Основные приемы оказания первой помощи.

Теория: Походный травматизм. Заболевания в походе и на соревнованиях. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Обморожение. Укусы насекомых и змей. Травматический шок. Обработка ран, наложение повязок. Походная аптечка.

Практические занятия: Оказание первой помощи условно пострадавшему. Комплектование походной аптечки.

### 3.ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

#### 3.1 Топографическая карта. Условные знаки топографических карт.

Теория: Значение топографических карт для туристов. Масштаб, виды масштабов. Масштабы топографических карт. Условные знаки топографических карт. Рельеф. Типичные формы рельефа и их изображение на топографических картах.

Практические занятия: Упражнения по определению масштаба. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

#### 3.2 Измерение расстояний.

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Измерение среднего шага. Измерение расстояний шагами. Измерение расстояния до недоступного предмета. Определение высоты предмета.

Практические занятия: Измерение своего среднего шага. Измерение расстояний шагами. Измерение расстояния до недоступного предмета. Определение высоты предмета.

#### 3.3. Ориентирование по горизонту. Азимут.

Теория: Основные направления на стороны горизонта: С, Ю,З,В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение азимута по карте и на местности.

Практические занятия: Определение сторон горизонта. Измерение азимутов по карте и на местности.

#### 3.4. Компас и работа с ним.

Теория: Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Движение по азимуту. Определение сторон горизонта по компасу, ориентирование карты, прямая и обратная засечки.

Практические занятия: Ориентирование карты по компасу. Упражнения на определение азимута на заданный предмет (обратная засечка), нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту.

### 3.5 Ориентирование на местности.

Теория: Суточное движение Солнца по небосводу. Определение направления по Солнцу и часам. Полярная звезда, её нахождение. Определение сторон горизонта по местным признакам.

Практические занятия: Определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу, Полярной звезде.

### 3.6 Соревнования по спортивному ориентированию.

Теория: Виды спортивного ориентирования. Топографическая подготовка спортсмена-ориентировщика: спортивная топографическая карта, условные знаки спортивных карт. Техническая и тактическая подготовка ориентировщика. Психологическая подготовка ориентировщика.

Практические занятия: Топографические диктанты и задания. Упражнения на развитие зрительной памяти, внимания. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции.

## 4.КРАЕВЕДЕНИЕ.

### 4.1 Родной край.

Теория: Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление, регионы – соседи. Туристские возможности родного края.

Практические занятия: Упражнения на знание географии своего края. Работа с контурной картой. Сборка спилс-карты Кировской области. Участие в соревновании по сборке спилс-карт. Краеведческая игра «Ключи от города».

### 4.2 Туризм и охрана природы.

Теория: Закон об охране природы. Участие туристов в охране и преобразовании природы. Виды природоохранной деятельности обучающихся. Природоохранный кодекс туриста.

Практические занятия: Участие в экологической работе по уборке мусора на туристских стоянках, очистке родников и малых рек от завалов.

## 5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособность.

5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Теория: 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. Дневник самоконтроля.

Практические занятия: Прохождение врачебного контроля.

5.3 Общая физическая подготовка.

Теория: Основная задача ОФП – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств человека. Требования к физической подготовке, её место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Ежедневные индивидуальные занятия.

Практические занятия: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения со скакалкой. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости. Подвижные игры. Легкая атлетика. Лыжи. Гимнастические упражнения. Плавание. Настольный теннис.

## 6. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА.

6.1 Дистанции – пешеходные.

Теория: Нормативные документы по проведению соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Технические этапы, соответствующие 2-3 классу дистанций. Работа на технических этапах: индивидуально, в связке, в группе. Техника безопасности при работе на технических этапах и со специальным снаряжением.

Практические занятия: Общие понятия и сокращения, используемые в Регламенте и на соревнованиях по спортивному туризму. Отработка технических этапов: индивидуально, в связке, в группе. Организация перил, страховки, самостраховки и сопровождения на технических этапах.

#### 6.2 Дистанции – лыжные.

Теория: Нормативные документы по проведению соревнований по спортивному туризму на лыжных дистанциях. Технические этапы, соответствующие 2-3 классу дистанций. Работа на технических этапах: индивидуально, в связке, в группе. Техника безопасности при работе на технических этапах и со специальным снаряжением.

Практические занятия: Общие понятия и сокращения, используемые в Регламенте и на соревнованиях по спортивному туризму. Отработка технических этапов: индивидуально, в связке, в группе. Организация перил, страховки, самостраховки и сопровождения на технических этапах.

#### 6.3 Дистанции – спелео.

Теория: Нормативные документы по проведению соревнований по спортивному туризму на спелео дистанциях. Техника безопасности при работе на технических этапах и со специальным снаряжением. Технические этапы, работа на технических этапах.

Практические занятия: отработка технических этапов.

#### 6.4 Дистанции – водные.

Теория: Нормативные документы по проведению соревнований по спортивному туризму на водных дистанциях. Виды соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях. Динамика водного потока.

Практические занятия: Динамика водного потока. Участие в соревнованиях по спортивному туризму в дисциплине «Дистанция – водная – байдарка».

#### 6.5 Узлы.

Теория6 Узлы, группы узлов, их назначение и применение.  
Практические занятия: Вязка узлов и применение их по назначению. Участие в Городских соревнованиях по вязке узлов.

#### 6.6 Специальное туристское снаряжение.

Теория6 Страховочная система. Виды карабинов, их особенности, правила пользования карабинами. Вербки. Спусковые и подъемные устройства. Перчатки, рукавицы. Каска. Одежда и обувь спортсмена. Требования, предъявляемые к снаряжению. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

Практические занятия: Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт. Бухтовка и маркировка веревок.

### 7. ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ.

#### 7.1 Соревнования «Школа безопасности».

Теория: Соревнования «Школа безопасности» и полевые лагеря и соревнования «Юный спасатель», «Юный водник» и «Юный пожарный», как часть системы подготовки ребенка к встрече с экстремальными ситуациями и грамотным действиям при их возникновении. Положение о соревнованиях «Школа безопасности».

#### 7.2 Комбинированная пожарная эстафета.

Теория: Условия соревнований по виду «Комбинированная пожарная эстафета». Порядок выполнения норматива «Надевание боевой одежды и снаряжения». Порядок выполнения упражнения «Вязка двойной спасательной петли и надевание на спасаемого».

Практические занятия: Надевание боевой одежды и снаряжения. Преодоление забора. Преодоление бугра, разворачивание и подключение к разветвлению рукавной линии. Работа с огнетушителем.

#### 7.3 Маршрут выживания.

Теория: Условия соревнований по виду «Маршрут выживания». Технические этапы. Технические этапы с транспортировкой пострадавшего. Этапы: «Костер», «Обед», «Обустройство жилища», «Одиночка». Этапы, связанные с проверкой навыков выживания.

Практические занятия: Отработка этапов. Ориентирование по выбору патрулями. Аварийная сигнализация.

#### 7.4 Поисково-спасательные работы.

Теория: Условия проведения поисково-спасательных работ на акватории, ДТП, «Завал».

Практические занятия: знакомство с оборудованием и снаряжением спасателей.

#### 7.5 Азбука безопасности.

Теория: Чрезвычайные ситуации: классификация. Чрезвычайные ситуации природного характера. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Чрезвычайные ситуации экологического характера. Чрезвычайные ситуации социального характера. Единая государственная система предупреждения и ликвидации ЧС.

Практическое занятие: классификация чрезвычайных ситуаций.

### 8. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

Теория: ЕВСК. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Общие положения. Группа дисциплин «Дистанция»: Цели, задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Место соревнований. Дистанция соревнований. Электронная система отметки. Заявки на участие в соревнованиях. Участники соревнований. Заявления, протесты. Форма одежды и требования к снаряжению. Контрольное время. Жеребьевка. Порядок старта, финиша и хронометраж. Основные принципы определения результатов. Обеспечение безопасности. Охрана природы, памятников истории и культуры.

Практические занятия: тестовые упражнения по правилам вида спорта «Спортивный туризм». Участие в организации и проведении соревнований по спортивному туризму.

### 9. СЛЕТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ.

Практические занятия: участие в Фестивале детско-юношеского туризма «Туристская осень», посвященном памяти А.В. Булдакова, Первенстве города Кирова по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, Первенстве города Кирова по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в закрытых

помещениях, Областных соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях, Зимнем туристском слете, Городских соревнованиях «Школа безопасности».

### **Ожидаемые результаты первого года обучения**

#### **Личностные результаты:**

- Понимание спортивного туризма как средства организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, владение культурой здорового образа жизни, бережное отношение к собственному здоровью;
- Готовность к социальному взаимодействию на основе нравственных и правовых норм;
- Формирование способности и желания поступать в соответствии с законами экологии, понимание значимости сохранения чистоты окружающей природы;
- Осознание российской идентичности в поликультурном социуме, сформированность патриотизма как интегративного качества личности;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

#### **Метапредметные результаты:**

- Способность ответственно относиться к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- Умение рационально планировать и регулировать свою деятельность, планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- Способность к саморазвитию и личностному и профессиональному самоопределению;



- Осуществление самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и туристско-краеведческой деятельности;
- Умение выстраивать коммуникацию, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Предметные результаты:

- Получение знаний, умений и навыков, необходимых для активных занятий спортивным туризмом и участия в соревнованиях движения «Школа безопасности»;
- Приобретение знаний по основам безопасности жизнедеятельности и безопасному поведению и адекватных действиях в природной среде;
- Приобретение опыта участия в городских и областных соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных, лыжных, спелео и водных дистанциях и соревнованиях «Школа безопасности»;
- Выполнение норматива 2 юношеского - 3 взрослого разряда по спортивному туризму дисциплина «Дистанция»;
- Участие в водном походе 1 - 2 степени сложности.

По итогам освоения программы 1 года обучения учащиеся должны знать:

- Виды спортивного туризма, их краткая характеристику;
- Основные группы туристского снаряжения, требования, предъявляемые к туристскому снаряжению;
- Состав ремнабора;
- Основные требования к месту привала и бивака. порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря;
- Основные типы костров и их назначение. меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров;
- План подготовки похода;
- Походную документацию;
- Основные требования к продуктам, используемым в походе. правила хранения продуктов. принцип составления меню и списка продуктов;
- Особенности водных походов;
- Краткую классификацию рек;

- Понятие о речной лоции;
- Препятствия рек Кировской области;
- Словарь туриста-водника;
- Основные причины возникновения аварийных ситуаций в туризме;
- Индивидуальные средства обеспечения безопасности в водных походах и на соревнованиях;
- Правила оказания первой помощи при травмах, тепловом и солнечном ударах, травматическом шоке, ожогах, обморожении, при обработке ран и наложении повязок;
- Виды карт. понятие о масштабе карты;
- Группы условных знаков. изображение рельефа на карте. типичные формы рельефа;
- Стороны горизонта. понятие азимута и его определение;
- Устройство компаса. понятие «ориентир»;
- Способы измерения расстояний по карте и на местности;
- Определение направления по небесным светилам и местным предметам. Порядок действий в случае потери ориентировки;
- Виды спортивного ориентирования;
- Условные знаки карт спортивного ориентирования;
- Географическое положение родного края. основные сведения о климате, растительном и животном мире. транспортные магистрали;
- Памятники истории, культуры и природы родного края;
- Туристские возможности родного края;
- Виды природоохранной деятельности обучающихся;
- Природоохранный кодекс туриста;
- Краткие сведения о строении организма человека;
- Значение врачебного контроля и самоконтроля;
- Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья
- и подготовке к походам и соревнованиям;

- Общие понятия и сокращения, используемые в Регламенте проведения соревнований по спортивному туризму на пешеходных и лыжных дистанциях;
- Классификация пешеходных, лыжных и спелео дистанций;
- Виды водных дистанций;
- Технические этапы пешеходных дистанций;
- Технические этапы лыжных дистанций;
- Технические этапы спелео дистанций;
- Понятия: страховка, самостраховка, сопровождение;
- Технику безопасности при работе со специальным снаряжением;
- Узлы, группы узлов, их назначение;
- Специальное туристское снаряжение, требования, предъявляемые к нему;
- Всероссийское детско-юношеское движение «Школа безопасности», соревнования «Школа безопасности»;
- Программу и содержание соревнований «Школа безопасности»;
- Классификацию чрезвычайных ситуаций;
- Понятие о ЕВСК;
- Правила вида спорта «Спортивный туризм».

Обучающиеся должны уметь:

- Составлять перечень личного и группового снаряжения для многодневных походов, подготавливать снаряжение, осуществлять уход за снаряжением;
- Определять места, пригодные для ночлега;
- Осуществлять развешивание и свертывание бивака;
- Заготавливать дрова;
- Разводить костер;
- Приготовить пищу на костре;
- Составить план подготовки похода;
- Выполнять обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода;
- Составлять меню и список продуктов, закупать и упаковывать продукты;
- Осуществлять сборку, разборку двухместной каркасной байдарки;

- Комплектовать ремнабор для водного путешествия;
- Преодолевать несложные естественные препятствия в водном походе;
- Комплектовать походную аптечку;
- Оказывать первую помощь условно пострадавшему при травмах, тепловом и солнечном ударах, травматическом шоке, ожогах, обморожении; обрабатывать раны и осуществлять наложение повязок;
- Определять масштаб и расстояние по карте;
- Читать и изображать топографические знаки;
- Определять рельеф по карте;
- Измерять азимуты;
- Ориентировать карту по компасу;
- Измерять расстояния на местности;
- Определять направления по местным признакам;
- Ориентироваться на местности с помощью карты и компаса;
- Выполнять нормативы по физической подготовке;
- Выполнять технические этапы пешеходных и лыжных дистанций 2-3 класса;
- Выполнять приемы спелеотехники;
- Управлять двухместной байдаркой;
- Вязать узлы (согласно перечню узлов, утвержденных для Городских соревнований по вязке узлов). Вязать грудную обвязку и беседку;
- Работать со специальным туристским снаряжением;
- Выполнять комплексное силовое упражнение в рамках программы соревнований «Школа безопасности»;
- Изготавливать носилки, транспортировать пострадавшего;
- Преодолевать этапы «Комбинированной пожарной эстафеты», «Полосы препятствий» и «Маршрута выживания» в рамках программы соревнований «Школа безопасности».

### **Задачи второго года обучения**

Обучающие:

- Получение и практическое закрепление учащимися знаний, умений и навыков, необходимых для активных занятий спортивным туризмом и участия в соревнованиях движения «Школа безопасности»;
- Обучение основам безопасности жизнедеятельности и формирование навыков безопасного поведения и адекватных действий в природной среде.

#### Воспитательные:

- Способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- Способствовать формированию нравственных норм и ценностей в поведении и сознании, повышение общей культуры поведения обучающихся;
- Способствовать формированию экологической культуры, бережного отношения к природе;
- Способствовать воспитанию российской гражданской идентичности и патриотизма через любовь к своей малой родине;
- Способствовать воспитанию чувства взаимопомощи и взаимответственности, умения жить в коллективе.

#### Развивающие:

- Способность ответственно относиться к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- Содействовать формированию умения планировать и регулировать свою деятельность;
- Содействовать укреплению здоровья и развитию физических качеств, стремления к здоровому образу жизни;
- Содействовать формированию навыков самостоятельности, самонаблюдения, самодисциплины и самооценки в процессе познавательной и туристско-краеведческой деятельности;
- Создавать пространство личностного роста в плоскости коммуникативных действий со взрослыми и детьми разного возраста.

### Учебно-тематический план второго года обучения

№	Раздел, тема	Количество часов	
---	--------------	------------------	--

		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия		Формы контроля
				в помещении	на местности	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	-	Беседа
2.	Основы туристской подготовки.	46	7	17	22	
2.1	Физическая культура, спорт и туризм.	2	1	1	-	Беседа
2.2	Организация туристского быта.	9	-	1	8	Поход выходного дня
2.3	Подготовка к водному походу, путешествию. Подведение итогов похода.	15	2	8	5	Итоговый водный поход
2.4	Классификация рек. Речная лоция. Динамика водного потока.	6	1	2	3	Беседа, тест
2.5	Обеспечение безопасности в водных походах и на соревнованиях.	7	2	2	3	Беседа, тест, контроль выполнения на тренировках
2.6	Основные приемы оказания первой помощи.	7	1	3	3	Беседа, тест, контроль выполнения на тренировках
3.	Топография и ориентирование.	38	6	13	19	
3.1	Топографическая карта. Условные знаки.	4	1	2	1	Тест, решение задач по топографии

3.2	Измерение расстояний.	6	1	2	3	Тест, решение задач по топографии
3.3	Ориентирование на местности.	7	2	2	3	Зачет на местности
3.4	Компас и работа с ним. Азимут.	6	1	2	3	Тест, решение задач по топографии
3.5	Соревнования по спортивному ориентированию.	15	1	5	9	Участие в спортивных соревнованиях
4.	Краеведение.	15	4	5	6	
4.1	Родной край.	9	2	4	3	Беседа, тест
4.2	Туризм и охрана природы.	6	2	1	3	Беседа, тест, контроль за выполнением во время выездов
5.	Физическая подготовка.	56	2	12	42	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	1	1	-	-	Беседа
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	-	-	Прохождение медицинского контроля
5.3	Общая физическая подготовка.	54	-	12	42	Сдача нормативов по ОФП

6.	Специальная туристская подготовка.	111	7	39	65	
6.1	Дистанции – пешеходные.	48	1	17	30	Сдача нормативов по СФП, участие в соревнованиях
6.2	Дистанции – лыжные.	24	1	2	21	Сдача нормативов по СФП, участие в соревнованиях
6.3	Дистанция – спелео.	9	1	8	-	Сдача нормативов по СФП, участие в соревнованиях
6.4	Дистанции – водные.	12	3	-	9	Сдача нормативов по СФП, участие в соревнованиях
6.5	Узлы.	9	-	9	-	Участие в соревнованиях по вязке узлов
6.6	Специальное туристское снаряжение.	9	1	3	5	Тест, контроль на тренировках
7.	Школа безопасности.	24	2	3	19	
7.1	Соревнования «Школа безопасности».	1	1	-	-	Участие в соревнованиях
7.2	Комбинированная пожарная эстафета.	3	-	1	2	Участие в соревнованиях
7.3	Маршрут выживания.	9	-	2	7	Участие в соревнованиях



7.4	Поисково-спасательные работы на акватории.	5	-	-	5	Участие в соревнованиях
7.5	Поисково-спасательные работы в условиях ЧС техногенного характера.	6	1	-	5	Участие в соревнованиях
8.	Организация и проведение соревнований.	12	2	3	7	Участие в соревнованиях
9.	Туристские слеты и соревнования.	21	-	-	21	Участие в соревнованиях
	ИТОГО за период обучения	324	39	101	184	

### **Содержание программы второго года обучения**

#### **1. ВВЕДЕНИЕ.**

##### **1.1 Вводное занятие.**

Теория: Информация о работе объединения, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте, анкетирование.

#### **2. ОСНОВЫ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ.**

##### **2.1 Физическая культура, спорт и туризм.**

Теория: Этапы развития физической культуры и спорта в России. Этапы развития отечественного туризма: альпинизм, скалолазание, туристские походы, спортивное ориентирование, туристское многоборье, вид спорта «Спортивный туризм». Федерация спортивного туризма России.

##### **2.2 Организация туристского быта.**

Теория: Привалы и ночлеги в походе. Планирование и постановка лагеря. Заготовка дров. Типы костров. Правила разведения костра, работы с пилой и топором.

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Заготовка дров. Разжигание костра. Приготовление пищи на костре.

### 2.3 Подготовка к водному походу, путешествию. Подведение итогов.

Теория: Особенности водных походов. Суда для сплава. Выбор маршрута и типов судов. Тактика в водном путешествии. Ориентирование в водном путешествии. Подбор снаряжения. Ремнабор. Организация питания. Документация похода. Отчет о походе. Техника безопасности при проведении туристских походов.

Практические занятия: Чтение карт и схем в водном путешествии. Тактика прохождения препятствий, тактика разведки, обносов и волоков. Подбор снаряжения. Комплектование ремнабора для водного путешествия. Сборка и разборка двухместной каркасной байдарки и катамарана-2. Составление меню и раскладки. Подведение итогов похода.

### 2.4 Классификация рек. Речная лоция. Динамика водного потока.

Теория: Краткая классификация рек. Речная лоция. Общая характеристика препятствий. Препятствия рек Кировской области. Словарь туриста-водника. Простейшие водные структуры. Валы. Структуры с противотоком. Развитая вертикальная турбулентность. Другие опасности бурной воды.

Практические занятия: Речная лоция. Определение и прохождение простейших водных структур и естественных препятствий. Словарь туриста-водника.

### 2.5 Обеспечение безопасности в водных походах и на соревнованиях.

Теория: Виды аварий, их причины. Анализ характерных аварийных случаев в водном путешествии. Факторы, влияющие на безопасность водного путешествия. Индивидуальные средства обеспечения безопасности. Страховка, виды страховок, самостраховка.

Практические занятия: Разбор конкретных аварийных ситуаций в водном путешествии. Моделирование аварийных и экстремальных ситуаций. Подбор индивидуальных средств обеспечения безопасности. Психологический тренинг. Организация страховки в водном путешествии и на соревнованиях.

### 2.6 Основные приемы оказания первой помощи.

Теория: Походный травматизм. Заболевания в походе и на соревнованиях. Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах.

Тепловой и солнечный удар, ожоги. Обморожение. Укусы насекомых и змей. Травматический шок. Обработка ран, наложение повязок. Сердечно-легочная реанимация. Походная аптечка.

Практические занятия: Оказание первой помощи условно пострадавшему. Сердечно-легочная реанимация. Комплектование походной аптечки.

### 3.ТОПОГРАФИЯ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ.

#### 3.1 Топографическая карта. Условные знаки топографических карт.

Теория: Значение топографических карт для туристов. Масштаб, виды масштабов. Масштабы топографических карт. Условные знаки топографических карт. Рельеф. Типичные формы рельефа и их изображение на топографических картах. Чтение карты.

Практические занятия: Упражнения по определению масштаба. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

#### 3.2 Измерение расстояний.

Теория: Способы измерения расстояний на местности и на карте. Измерение среднего шага. Измерение расстояний шагами. Измерение расстояния до недоступного предмета. Определение высоты предмета.

Практические занятия: Измерение своего среднего шага. Измерение расстояний шагами. Измерение расстояния до недоступного предмета. Определение высоты предмета.

#### 3.3 Ориентирование на местности.

Теория: Значение и сущность ориентирования. Понятие ориентира. Определение сторон горизонта по небесным светилам, по местным естественным предметам, по постройкам, по рельефу, почве, ветру и снегу. Ориентирование по звуку.

#### 3.4. Компас и работа с ним. Азимут.

Теория: Компас. Правила обращения с компасом. Основные направления на стороны горизонта: С, Ю, З, В. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение азимута по карте и на местности. Движение по азимуту. Определение сторон горизонта по компасу, ориентирование карты, прямая и обратная засечки.

Практические занятия: Определение сторон горизонта. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на определение азимута на заданный предмет (обратная засечка), нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту.

### 3.5 Соревнования по спортивному ориентированию.

Теория: Виды спортивного ориентирования. Топографическая подготовка спортсмена-ориентировщика: спортивная топографическая карта, условные знаки спортивных карт. Техническая и тактическая подготовка ориентировщика. Психологическая подготовка ориентировщика.

Практические занятия: Топографические диктанты и задания. Упражнения на развитие зрительной памяти, внимания. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции.

## 4. КРАЕВЕДЕНИЕ.

### 4.1 Родной край.

Теория: Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление, регионы – соседи. Туристские возможности родного края.

Практические занятия: Упражнения на знание географии своего края. Работа с контурной картой. Сборка спилс-карты Кировской области. Участие в соревновании по сборке спилс-карт. Краеведческая игра «Ключи от города».

### 4.2 Туризм и охрана природы.

Теория: Закон об охране природы. Участие туристов в охране и преобразовании природы. Виды природоохранной деятельности обучающихся. Природоохранный кодекс туриста.

Практические занятия: Участие в экологической работе по уборке мусора на туристских стоянках, очистке родников и малых рек от завалов.

## 5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособность.

5.2 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Практические занятия: Прохождение врачебного контроля.

5.3 Общая физическая подготовка.

Теория: Значение регулярной общефизической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам и соревнованиям. Основная задача общефизической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов-спортсменов.

Практические занятия: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения со скакалкой. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, гибкости. Подвижные игры. Легкая атлетика. Лыжи. Гимнастические упражнения. Плавание. Настольный теннис.

## 6. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТУРИСТСКАЯ ПОДГОТОВКА.

6.1 Дистанции – пешеходные.

Теория: Нормативные документы по проведению соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях. Технические этапы, соответствующие 3-4 классу дистанций. Работа на технических этапах: индивидуально, в связке, в группе. Техника безопасности при работе на технических этапах и со специальным снаряжением.

Практические занятия: Общие понятия и сокращения, используемые в Регламенте и на соревнованиях по спортивному туризму. Отработка технических этапов: индивидуально, в связке, в группе. Организация и восстановление перил, организация страховки, самостраховки и сопровождения на технических этапах.

## 6.2 Дистанции – лыжные.

Теория: Нормативные документы по проведению соревнований по спортивному туризму на лыжных дистанциях. Технические этапы, соответствующие 3-4 классу дистанций. Работа на технических этапах: индивидуально, в связке, в группе. Техника безопасности при работе на технических этапах и со специальным снаряжением.

Практические занятия: Общие понятия и сокращения, используемые в Регламенте и на соревнованиях по спортивному туризму. Отработка технических этапов: индивидуально, в связке, в группе. Организация и восстановление перил, организация страховки, самостраховки и сопровождения на технических этапах.

## 6.3 Дистанции – спелео.

Теория: Нормативные документы по проведению соревнований по спортивному туризму на спелео дистанциях. Техника безопасности при работе на технических этапах и со специальным снаряжением. Технические этапы, работа на технических этапах.

Практические занятия: отработка технических этапов.

## 6.4 Дистанции – водные.

Теория: Нормативные документы по проведению соревнований по спортивному туризму на водных дистанциях. Виды соревнований. Техника движения и прохождения препятствий. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях.

Практические занятия: Способы преодоления естественных препятствий и водных структур. Участие в соревнованиях по спортивному туризму в дисциплине «Дистанция – водная – байдарка», «Дистанция – водная - каяк» и «Дистанция – водная – катамаран 2».

## 6.5 Узлы.

Теория: Узлы, группы узлов, их назначение и применение.

Практические занятия: Вязка узлов и применение их по назначению. Участие в Городских соревнованиях по вязке узлов.

## 6.6 Специальное туристское снаряжение.

Теория: Страховочная система. Виды карабинов, их особенности, правила пользования карабинами. Вербки. Спусковые и подъемные устройства. Перчатки,

рукавицы. Каска. Одежда и обувь спортсмена. Требования, предъявляемые к снаряжению. Подготовка снаряжения к соревнованиям.

Практические занятия: Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт. Бухтовка и маркировка веревок.

## 7. ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ.

### 7.1 Соревнования «Школа безопасности».

Теория: Соревнования «Школа безопасности» и полевые лагеря и соревнования «Юный спасатель», «Юный водник» и «Юный пожарный», как часть системы подготовки ребенка к встрече с экстремальными ситуациями и грамотным действиям при их возникновении. Положение о соревнованиях «Школа безопасности».

### 7.2 Комбинированная пожарная эстафета.

Теория: Условия соревнований по виду «Комбинированная пожарная эстафета». Порядок выполнения норматива «Надевание боевой одежды и снаряжения». Порядок выполнения упражнения «Вязка двойной спасательной петли и надевание на спасаемого».

Практические занятия: Надевание боевой одежды и снаряжения. Преодоление забора. Преодоление бугра, развертывание и подключение к разветвлению рукавной линии. Работа с огнетушителем.

### 7.3 Маршрут выживания.

Теория: Условия соревнований по виду «Маршрут выживания». Технические этапы. Технические этапы с транспортировкой пострадавшего. Этапы: «Костер», «Обед», «Обустройство жилища», «Одиночка» и другие. Этапы, связанные с проверкой навыков выживания.

Практические занятия: Отработка этапов. Ориентирование по выбору патрулями. Аварийная сигнализация.

### 7.4 Поисково-спасательные работы на акватории.

Теория: Условия проведения поисково-спасательных работ на акватории. Возможные этапы: прохождение ворот, спасение с льдины, использование спасательного конца Александра, траверс водного потока, бросание спасательного

круга в зону утопающего, сердечно-легочная реанимация, спасение утопающего влпавь и другие.

Практические занятия: Отработка возможных этапов.

#### 7.5 Поисково-спасательные работы в условиях ЧС техногенного характера.

Теория: Условия проведения поисково-спасательных работ в условиях ЧС техногенного характера. Возможные этапы: устранение протечки химически опасного вещества; снятие запутавшегося парашютиста; извлечение пострадавшего с помощью гидроинструмента; спасение пострадавшего через заваленный проход; извлечение пострадавших, попавших в ДТП.

Практические занятия: Знакомство с гидравлическим оборудованием, отработка возможных этапов.

### 8. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

Теория: ЕВСК. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по спортивному туризму. Дисциплины: «Дистанция – пешеходная», «Дистанция – пешеходная – связка», «Дистанция – пешеходная – группа». Общие понятия. Требования к участникам. Требования к снаряжению. Дистанции соревнований. Процедура старта, финиша. Хронометраж. Определение результатов. Технические приемы.

Практические занятия: тестовые упражнения по правилам вида спорта «Спортивный туризм» и Регламенту проведения соревнований по спортивному туризму. Дисциплины: «Дистанция – пешеходная», «Дистанция – пешеходная – связка», «Дистанция – пешеходная – группа». Участие в организации и проведении соревнований по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.

### 9. СЛЕТЫ И СОРЕВНОВАНИЯ.

Практические занятия: Участие в Фестивале детско-юношеского туризма «Туристская осень», посвященном памяти А.В. Булдакова, Первенстве города Кирова по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, Первенстве города Кирова по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях, Областных соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях, Зимнем туристском слете, Первенстве города



Кирова по спортивному туризму на спелеодистанциях, Первенстве и Чемпионате Кировской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях, Городских и областных соревнованиях «Школа безопасности.

### **Планируемые результаты программы второго года обучения**

Личностные результаты:

- Понимание спортивного туризма как средства организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, владение культурой здорового образа жизни, бережное отношение к собственному здоровью;
- Готовность к социальному взаимодействию на основе нравственных и правовых норм;
- Формирование способности и желания поступать в соответствии с законами экологии, понимание значимости сохранения чистоты окружающей природы;
- Осознание российской идентичности в поликультурном социуме, сформированность патриотизма как интегративного качества личности;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

Метапредметные результаты:

- Способность ответственно относиться к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- Умение рационально планировать и регулировать свою деятельность, планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- Способность к саморазвитию и личностному и профессиональному самоопределению;

- Осуществление самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и туристско-краеведческой деятельности;
- Умение выстраивать коммуникацию, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Предметные результаты:

- Получение и практическое закрепление учащимися знаний, умений и навыков, необходимых для активных занятий спортивным туризмом и участия в соревнованиях движения «Школа безопасности»;
- Владение знаниями и умениями по основам безопасности жизнедеятельности и формирование навыков безопасного поведения и адекватных действий в природной среде;
- Приобретение опыта участия в городских, областных, межрегиональных и всероссийских соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных, лыжных, спелео и водных дистанциях и соревнованиях «Школа безопасности»;
- Выполнение норматива 3 - 2 взрослого разряда по спортивному туризму дисциплина «Дистанция»;
- Участие в водном походе 2 степени - 1 категории сложности.

По итогам освоения программы 2 года обучения учащиеся должны знать:

- Этапы развития отечественного туризма;
- Природоохранный кодекс туриста;
- Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. Снаряжение для водных походов 1-3 степени сложности;
- Типы судов для водных путешествий;
- Состав ремонтного набора и аптечки;
- Полезные советы и маленькие хитрости при оборудовании бивака;
- Разведение костра в сырую погоду и при сильном ветре. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров;
- Виды маршрутов. Возможность пополнения продуктов в походе;
- Походную документацию;
- Организацию питания в водном путешествии;

- Особенности водных походов, речную лоцию;
- Понятие тактики в водном путешествии;
- Понятие об ориентировании в водном путешествии;
- Краткую характеристику водных препятствий;
- Простейшие водные структуры, валы, структуры с противотоком;
- Виды аварий, их причины;
- Индивидуальные средства обеспечения безопасности в водном путешествии;
- Факторы, влияющие на безопасность водного путешествия;
- Правила оказания первой помощи при травмах, утоплении, травматическом шоке, ожогах, обморожении, при обработке ран и наложении повязок, пищевом отравлении, укусах насекомых и змей;
- Масштаб топографических карт. Условные знаки. Изображение рельефа на карте;
- Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение;
- Определение сторон горизонта по компасу;
- Способы измерения расстояний до недоступного предмета. Определение высоты предмета;
- Определение направления по небесным светилам и местным предметам. Ориентирование по антропогенным признакам;
- Виды спортивного ориентирования;
- Спортивная карта и условные знаки спортивных карт;
- Географическое положение родного края. Основные сведения о климате, растительном и животном мире. Транспортные магистрали.;
- Туристские возможности родного края;
- Краткие сведения о строении организма человека;
- Значение врачебного контроля и самоконтроля;
- Значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам и соревнованиям;
- Общие понятия и сокращения, используемые в Регламенте проведения соревнований по спортивному туризму на пешеходных и лыжных дистанциях;

- Нормативные документы по виду спорта «Спортивный туризм»;
- Технические этапы пешеходных дистанций 3-4 класса;
- Технические этапы лыжных дистанций 3-4 класса;
- Технические этапы спелео дистанций;
- Регламент проведения соревнований на водных дистанциях. Виды дистанций;
- Техника движения и прохождения водных препятствий;
- Техника безопасности при работе со специальным снаряжением;
- Узлы, группы узлов, их назначение;
- Специальное туристское снаряжение. Требования, предъявляемые к нему;
- Условия соревнований по виду «Комбинированная пожарная эстафета»;
- Условия соревнований по виду «Маршрут выживания»;
- Условия проведения соревнований по виду «Поисково-спасательные работы на акватории»;
- Условия проведения соревнований по виду «Поисково-спасательные работы в условиях ЧС техногенного характера»;
- Аварийную сигнализацию;

Обучающиеся должны уметь:

- Составлять перечень личного и группового снаряжения для многодневных водных походов. Осуществлять подготовку снаряжения, уход за ним;
- Осуществлять сборку, разборку каркасной байдарки, катамарана;
- Осуществлять комплектование ремонтного набора и аптечки;
- Осуществлять развертывание и свертывание бивака, установку палатки в различных условиях;
- Осуществлять заготовку дров;
- Разводить костер;
- Готовить пищу на костре;
- Осуществлять составление плана подготовки похода, составление графика движения;
- Выполнять обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода;
- Ремонтировать инвентарь;

- Составлять меню, раскладку и списки продуктов. Закупать и упаковывать продукты;
- Управлять катамараном 2;
- Управлять двухместной байдаркой;
- Проходить простейшие водные структуры и препятствия;
- Уметь подбирать индивидуальные средства обеспечения безопасности для водных путешествий;
- Организовывать страховку с берега и воды;
- Читать карты и схемы в водном путешествии;
- Уметь подбирать одежду и обувь для тренировок и походов;
- Проводить сердечно-легочную реанимацию;
- Оказывать первую помощь условно пострадавшему при травмах, утоплении, тепловом и солнечном ударах, травматическом шоке, ожогах, обморожении;
- Обрабатывать раны и накладывать повязки;
- Определять масштаб и расстояние по карте;
- Читать и изображать топографические знаки;
- Определять рельеф по карте;
- Измерять азимуты;
- Ориентировать карту по компасу;
- Определять расстояние на местности до недоступного предмета;
- Определять направление по местным и антропогенным признакам;
- Читать спортивную карту;
- Уметь работать с отметкой на соревнованиях по спортивному ориентированию;
- Участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;
- Уметь работать с контурной картой родного края;
- Уметь собирать спилс-карту родного края и России;
- Участвовать в соревнованиях по сборке спилс-карт родного края и России;
- Выполнять краеведческие задания на маршруте;
- Выполнять нормативы по физической подготовке;
- Выполнять технические этапы пешеходных и лыжных дистанций 3-4 класса;

- Уметь читать условия прохождения дистанций различного класса;
- Выполнять отдельные технические этапы спелео дистанций 1-2 класса;
- Участие в соревнованиях на водных дистанциях.
- Вязать узлы (согласно перечню узлов, утвержденных для Городских соревнований по вязке узлов). Вязать грудную обвязку и беседку;
- Участвовать в городских соревнованиях по вязке узлов;
- Уметь работать со специальным туристским снаряжением;
- Уметь отсуживать пешеходные дистанции 1-2 класса;
- Выполнять комплексного силового упражнения в рамках программы соревнований «Школа безопасности»;
- Изготавливать носилки. Транспортировать пострадавшего;
- Выполнять норматив «Надевание боевой одежды и снаряжения»;
- Выполнять упражнения «Вязка двойной спасательной петли и надевание на спасаемого»;
- Выполнять отдельные этапы по виду «Маршрут выживания» (соревнования «Школа безопасности»);
- Читать знаки аварийной сигнализации;
- Участвовать в городских и областных соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных, лыжных и спелео дистанциях и соревнованиях «Школа безопасности».

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **Календарный учебный график**

Календарный учебный график составляется педагогом дополнительного образования накануне учебного года после того, как скомплектована учебная группа, учтены пожелания обучающихся и их родителей относительно времени проведения учебных занятий, составлено и утверждено расписание.

Календарный учебный график проверяется и визируется заместителем директора по УВР (или курирующим направление образовательной деятельности методистом) и прикладывается к программе.

### **Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации программы необходимы:

1. Комплект туристского снаряжения на группу в 12 – 15 человек: палатки, теплоизоляционные коврики, котлы, кухонные и костровые принадлежности, костровой тент, топор, пила;
2. Специальное снаряжение для организации водного похода на группу 12-15 человек: байдарки, весла, спасжилеты, гермоупаковки;
3. Аптечка;
4. Ремонтный набор;
5. Специальное снаряжение для обучения туристской технике на группу 10-12 человек: веревка основная (не менее 200 м), карабины стальные, карабины с автоматической муфтой, страховочные системы, спусковые и подъемные устройства, каски спортивные, репшнуры для блокировки систем и вязки узлов.

Личное снаряжение, необходимое обучающимся для освоения образовательной программы (приобретается родителями обучающегося):

1. Тренировочный костюм с учетом погодных условий;
2. Обувь (кроссовки и кеды);
3. Перчатки рабочие;
4. Компас жидкостный;
5. Спальный мешок;
6. Рюкзак;
7. Комплект посуды (кружка, миска, ложка, нож);
8. Электрический фонарик.

Занятия проводятся как в помещении (учебный кабинет, спортивный зал), так и на местности (парковая и пригородная зона города).

Кадровое обеспечение:

- К преподаванию допускается педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», имеющий специальную подготовку по спортивному туризму и краеведению и базовую судейскую подготовку.

- При проведении походов с воспитанниками в группе обязательно должно быть два взрослых руководителя. Одним из руководителей может быть родитель обучающегося.

Требования к безопасности образовательной среды:

- Перед каждым занятием педагог проверяет оборудование на целостность и соответствие правилам безопасного использования в образовательном процессе, а также готовность обучающихся к учебному занятию;
- Обучающиеся дважды в учебном году проходят инструктажи по технике безопасности на занятиях по спортивному туризму (Приложение 2);
- Перед совершением итогового туристского путешествия обучающиеся проходят инструктаж по технике безопасности во время туристского путешествия

### **Методическое обеспечение программы**

**Методы обучения.** На сегодняшний день целостная теория методов обучения активно развивается, и существует несколько видов классификаций методов, упорядоченных по определенному признаку. В работе объединения наиболее широко используются методы, характеризующие уровень познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемного изложения знаний, поисковый и исследовательский. А также методы одностороннего и двухстороннего предоставления материала, метод освещения эмпирического опыта и метод контроля и обратной связи. Методов много, но только их сочетание обеспечивает высокие результаты обучения.

**Методы воспитания.** Методы воспитания являются одним из тех механизмов, которые обеспечивают взаимодействие педагога и воспитанников. В образовательно-воспитательном процессе в объединении используются как система общих методов воспитания, так и система методов педагогического воздействия: методы формирования сознания личности (беседа, метод примера), методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения личности (побуждение, приучение, метод воспитывающих ситуаций), методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения личности (соревнования, поощрение), методы контроля, самоконтроля и самооценки в воспитании



(педагогическое наблюдение и беседы, направленные на выявление воспитанности). Методы воспитательного воздействия: метод убеждения, метод упражнения, метод педагогической оценки (открытой и скрытой).

**Формы организации образовательного процесса.** Форма организации деятельности – это система средств, с помощью которых учитель добивается включения учеников в активную деятельность на основе сочетания разных видов работ: индивидуальной, коллективной и групповой.

**Формы организации учебного занятия,** используемые в программе – это рассказ, беседа, диалог, демонстрация, познавательная игра, практическое занятие, упражнение, тестирование, поход, экскурсия, соревнование, зачет (сдача нормативов), «мозговой штурм», деловые и ролевые игры.

**Педагогические технологии.** По своей специфике образовательный процесс в объединении носит развивающий характер, т.е. направлен прежде всего на развитие природных задатков, на реализацию интересов детей и на развитие у них общих, творческих и специальных способностей. Соответственно, в образовательном процессе применяются технологии, рассчитанные на самообразование детей и их максимальную самореализацию в обществе – это развивающие и личностно-ориентированные педагогические технологии: проблемного обучения, игровые технологии, дифференциация и индивидуализация обучения, групповые технологии и технологии коллективного взаимообучения и обучение в сотрудничестве, технология коллективного творческого воспитания, технология портфолио, здоровьесберегающая образовательная технология. Все большее применение находят информационно-коммуникативные технологии, в частности проникающая технология.

**Методика и содержание.** Система подготовки воспитанников объединения включает в себя два взаимодополняющих направления: теоретическую и практическую подготовку.

Теоретическая подготовка подразумевает знакомство с основными этапами истории становления и развития спортивного туризма, его современное состояние, основами туристской и топографической подготовки, основами безопасной жизнедеятельности, специальной терминологией, требованиями и правилами,

принятыми в спортивном туризме, знакомство с историей и географией родного края, а также областью применения полученных знаний и умений.

Теоретическая подготовка может составлять до 20% от общего количества учебных часов программы.

Практическая подготовка включает: комплекс специальных тренировочных заданий по разделам и темам программы, освоение походной туристской практики, общую физическую и специальную туристскую подготовку.

### **Информационное и дидактическое обеспечение программы.**

- Презентация «Личное и групповое снаряжение в походе».
- Презентации по теме «Туристский быт».
- Презентации по теме «Туристские возможности родного края»
- Презентации по темам «Карта и план местности», «Простейшие измерения на местности», «Определение сторон горизонта по местным признакам», «Условные знаки топографических карт»
- Видеофильмы и фотоматериалы соревнований по спортивному туризму и «Школа безопасности».
- Атласы и топографические карты Кировской области.
- Спилс-карты Кировской области и России.
- Задания и ситуационные задачи по разделам «Основы туристской подготовки», «Топография и ориентирование», «Краеведение», «Специальная туристская подготовка» и «Школа безопасности».
- Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.
- Нормативные документы по спортивному туризму, ориентированию, соревнованиям «Школа безопасности».

### **Формы текущего контроля и промежуточной аттестации**

Документальные формы подведения итогов реализации любой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы отражают достижения всего коллектива и каждого обучающегося в частности.

Основными формами подведения итогов реализации программы являются результаты соревнований по спортивному туризму, походной практики и выполнения нормативов по физической и технической подготовке.

Соревновательная практика в течение учебного года позволяет **педагогу** определять уровень обученности воспитанников по большинству разделов и тем программы и корректировать процесс обучения индивидуально для каждого ребенка, а **обучающимся** - выполнять нормативы юношеских и взрослых спортивных разрядов, что само по себе является огромной мотивацией для дальнейших занятий спортом. Также обучающиеся приобретают бесценный опыт социально-психологического характера: учатся преодолевать свой страх, неуверенность на старте, становятся более устойчивыми к стрессовым ситуациям, учатся контактировать с коллегами по команде, спортсменами других команд, судьями и зрителями. Результаты достижений коллектива и личностного роста воспитанников отражаются в «Таблице достижений» и анализе работы объединения за учебный год.

#### **Формы контроля и учета достижений обучающихся по программе**

<b>Входящий контроль</b>	<b>Текущий контроль</b>	<b>Итоговый контроль</b>	<b>Оценка личностных результатов воспитанников</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа</li> <li>- анкетирование</li> <li>- наблюдение</li> <li>- выполнение нормативов ОФП</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практическая работа на местности</li> <li>- тест</li> <li>- ситуационные задачи</li> <li>- дидактические игры</li> <li>- «путешествие по станциям»</li> <li>- викторина</li> <li>- соревнование</li> <li>- индивидуальные карточки с заданиями различного типа</li> <li>- наблюдение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение нормативов по ОФП</li> <li>- выполнение нормативов по технической подготовке по спортивному туризму</li> <li>- степенной водный поход</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- портфолио</li> <li>- таблица достижений</li> </ul>

При реализации программы используются следующие формы аттестации.

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание аттестации</b>	<b>Формы аттестации</b>	<b>Темы и разделы, по которым проводится аттестация</b>
1	Предварительная аттестация	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беседа.</li> <li>- Анкетирование.</li> <li>- Выполнение нормативов по ОФП.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Введение»</li> <li>- «Физическая подготовка»</li> </ul>
2	Текущий контроль	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Практическая работа на местности.</li> <li>- Тестирование.</li> <li>- Ситуационные и проблемные задачи.</li> <li>- Дидактические игры.</li> <li>- Индивидуальные карточки с заданиями различного типа.</li> </ul>	По всем темам и разделам программы.
3	Промежуточная аттестация	Дидактические карты.	Разделы: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Топография и ориентирование»</li> <li>- «Краеведение»</li> <li>- «Школа безопасности»</li> </ul> Темы: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Снаряжение»</li> <li>- «Организация туристского быта»</li> <li>- «Пешеходный туризм: техника и тактика передвижения»</li> <li>- «Особенности водных походов»</li> </ul>

		- Выполнение нормативов по ОФП (зачет). - Выполнение нормативов по технической подготовке по спортивному туризму (зачет). - Зачетный водный поход 1-3 степени сложности.	- «Физическая подготовка» - «Специальная туристская подготовка» - «Подготовка к походу, путешествию. Подведение итогов похода»
--	--	--	--

### Способы определения результативности программы

Результаты программы	Способы оценки результатов	Форма регистрации результатов
Личностные	Педагогическое наблюдение; ситуации поведенческого выбора (Н.Е. Щуркова) Диагностика уровня воспитанности по методике М.И. Шиловой	Индивидуальная диагностическая карта воспитанника.
	«Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся». Методика «Знания о здоровье». Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья	Индивидуальная диагностическая карта воспитанника.
	Модифицированный вариант методики «Диагностика уровня экологической культуры личности» по С.С. Кашлеву, С.Н. Глазычеву	Индивидуальная диагностическая карта воспитанника.
	Анкета «Отношение к патриотическим ценностям» для обучающихся средней школы	Индивидуальная диагностическая карта воспитанника.

Метапредметные	Педагогическое наблюдение	Индивидуальная диагностическая карта воспитанника.
Предметные	Смотри «Формы контроля за усвоением» в разделе «Содержание программы»	Диагностическая карта обученности детей

## Рекомендуемая литература

### Для педагога:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: Изд-во Игоря Балабанова, 2012.
2. Алексеев А.А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: Сам Полиграфист, 2015.
3. Атлас Кировской области. – Екатеринбург: Уральская картографическая фабрика Роскартографии, 1997.
4. Балабанов И.В. Узлы. - М.: Балабанов, 2001.
5. Ворончихин Е.И. По Вятскому краю: путеводитель по примечательным объектам природы. - Киров: Гос. изд.-полигр. предприятие "Вятка", 1996.
6. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование. – М.: Академия, 2013.
7. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М.: Профиздат, 1990..
8. Жихарев М.А. Собираемся в поход. – Ярославль: Академия развития, 2004.
9. Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации.
10. Калошина Н.В. Спортивный туризм. – М.: Советский спорт, 1998.
11. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. – М.: ФЦДЮТиК, 2008.
12. Крайнева И.Н. Узлы простые, забавные, сложные. - СПб.: ИЧП "Кристалл": АОЗТ "Невский клуб", 1997.
13. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинова Ю.В. Словарь юного туриста. - М.: ФЦДЮТЭиК 2008.
14. Куприн А.М. Занимательная картография. – М.: Просвещение, 1989.
15. Лавров Д.Д. «География Кировской области. - Киров: Волго-Вят. кн. изд-во: Киров. отд-ние, 1990.
16. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.: ФиС, 1981.

17. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - М.: ЦДЮТур РФ, 1998.
18. Михайлов Г.И. Ориентирование. Следопытство. – М.: Армпресс, 2002.
19. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2008.
20. Плешанов Е.А. Я + природа. Справочное пособие по выживанию и безопасности человека в природе. - Воронеж, 1997
21. Положение о соревнованиях «Школа безопасности», утверждены 20.12.2018 года.
22. Правила вида спорта «Спортивный туризм», утверждены приказом Минспорта России от «22» июля 2013 года № 571.
23. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, спортивные дисциплины: «дистанция–лыжная», «дистанция–лыжная-связка», «дистанция-лыжная-группа», утверждено Президиумом ФСТР протокол № 6 от 28.03.2015 года.
24. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, спортивные дисциплины: «дистанция–пешеходная», «дистанция–пешеходная- связка», «дистанция-пешеходная-группа», утверждено Президиумом ФСТР протокол от 23.03.2019 года.
- Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, спортивные дисциплины: «дистанция–спелео», «дистанция–спелео- связка», «дистанция-спелео-группа», утверждено Президиумом ФСТР протокол № 11 от 26.01.2016 года.
25. Садикова Н.Б. 1000+1 совет туристу - школа выживания. - Минск, 2000.
26. Соловьев А.Н. Памятники природы города Кирова и окрестностей. – Киров: АОЗТ "Триада-С" 1997.
27. Усков А.С. Практика туристских путешествий. - СПб.: ГЕОС, 1999.
28. Шабанов А.Н. Карманная энциклопедия туриста. – М.: Вече, 2000
29. Шибяев А.С. Переправа. – М.: ЦДЮТ, 1996.
30. Шойгу С.К., Фалеев М.И., Кириллов Г.Н. и др. Учебник спасателя. М.: МЧС России, 2002.



31. Штрюмер Ю.А. Опасности в туризме: мнимые и действительные. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

32. Энциклопедия Земли Вятской: откуда мы родом?: в 10-ти т. - Киров: Дом печати - Вятка 1994.

**Для обучающихся:**

1. Атлас Кировской области. – Екатеринбург: Уральская картографическая фабрика Роскартографии, 1997.

2. Балабанов И.В. Узлы. - М.: Балабанов, 2001.

3. Ворончихин Е.И. По Вятскому краю: путеводитель по примечательным объектам природы. - Киров: Гос. изд.-полигр. предприятие "Вятка", 1996.

4. Жихарев М.А. Собираемся в поход. – Ярославль: Академия развития, 2004.

5. Крайнева И.Н. Узлы простые, забавные, сложные. - СПб.: ИЧП "Кристалл": АОЗТ "Невский клуб", 1997.

6. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинова Ю.В. Словарь юного туриста. - М.: ФЦДЮТЭиК 2008.

7. Лавров Д.Д. «География Кировской области. - Киров: Волго-Вят. кн. изд-во: Киров. отд-ние, 1990.

8. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. – М.: Советский спорт, 2008.

9. Положение о соревнованиях «Школа безопасности», утверждены 20.12.2018 года.

10. Правила вида спорта «Спортивный туризм», утверждены приказом Минспорта России от «22» июля 2013 года № 571.

11. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, спортивные дисциплины: «дистанция–лыжная», «дистанция–лыжная-

12. связка», «дистанция-лыжная-группа», утверждено Президиумом ФСТР протокол № 6 от 28.03.2015 года.

13. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, спортивные дисциплины: «дистанция–пешеходная», «дистанция–пешеходная- связка», «дистанция-пешеходная-группа», утверждено Президиумом ФСТР протокол от 23.03.2019 года.

Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму, спортивные дисциплины: «дистанция–спелео», «дистанция–спелео- связка», «дистанция-спелео-группа», утверждено Президиумом ФСТР протокол № 11 от 26.01.2016 года.

14. Садикова Н.Б. 1000+1 совет туристу - школа выживания. - Минск, 2000.
15. Усков А.С. Практика туристских путешествий. - СПб.: ГЕОС, 1999.

### Диагностическая карта промежуточной аттестации.

Задания по темам и разделам корректируются каждый год, в зависимости от уровня подготовки и возраста воспитанников и проводятся в форме тестов, индивидуальных карточек с заданиями различного типа, дидактических игр и практических занятий на местности.

#### 1. Диагностическая карта промежуточного уровня теоретических знаний и практических умений и навыков.

Раздел (тема) \_\_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

№ п/п	Фамилия, имя воспитанника	Теоретические знания, владение специальной терминологией (высокий, средний, низкий уровень)	Практические умения, навыки; владение специальным снаряжением и оборудованием (высокий, средний, низкий уровень)	Примечание теоретическая часть	Примечание практическая часть

Всего аттестовано \_\_\_\_\_ учащихся

#### Теоретическая подготовка:

*Высокий* уровень \_\_\_\_\_ человек \_\_\_\_\_ % от общего количества обучающихся

*Средний* уровень \_\_\_\_\_ человек \_\_\_\_\_ % от общего количества обучающихся

*Низкий* уровень \_\_\_\_\_ человек \_\_\_\_\_ % от общего количества обучающихся

#### Практическая подготовка:

*Высокий* уровень \_\_\_\_\_ человек \_\_\_\_\_ % от общего количества обучающихся

*Средний* уровень \_\_\_\_\_ человек \_\_\_\_\_ % от общего количества обучающихся

*Низкий* уровень \_\_\_\_\_ человек \_\_\_\_\_ % от общего количества обучающихся

### **Критерии оценки уровня теоретической подготовки:**

*Высокий* уровень – обучающийся освоил 80-100% объем знаний, предусмотренных за конкретный период, специальные термины употребляются осознанно и в полном соответствии с их содержанием.

*Средний* уровень – объем усвоенных знаний 50-80%, сочетает специальную терминологию с бытовой.

*Низкий* уровень – обучающийся овладел менее, чем 50% объема знаний, предусмотренных программой, избегает употреблять специальную терминологию.

### **Критерии оценки уровня практической подготовки:**

*Высокий* уровень – обучающийся овладел на 80-100% умениями и навыками, предусмотренными образовательной программой за конкретный период, работает с оборудованием и снаряжением самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества.

*Средний* уровень – объем усвоенных умений и навыков соответствует 50-80%, работает с оборудованием и снаряжением с помощью педагога; выполняет задания на основе образца.

*Низкий* уровень – обучающийся овладел менее, чем 50%, предусмотренных программой умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при работе со снаряжением и оборудованием; в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания.

**2. Оценка выполнения нормативов по ОФП** проводится согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 апреля 2018 года № 345 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»).

**3. Нормативы по технической подготовке по спортивному туризму** устанавливаются исходя из средних показателей воспитанников за прошлый учебный год, с учетом возрастных особенностей, уровня физической и технической подготовки обучающихся этого учебного года. Норматив принимается на стандартном полигоне, согласно Регламента проведения спортивных соревнований

по спортивному туризму, спортивные дисциплины: «дистанция–пешеходная», «дистанция–пешеходная- связка», «дистанция-пешеходная-группа», 2020 года.

<b>Класс дистанции</b>	<b>Этапы.</b>	<b>Длина дистанции</b>
1	Навесная переправа. Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник». Переправа по параллельным перилам. Траверс склона.	
2	Навесная переправа. Переправа по бревну методом «горизонтальный маятник» (организация перил). Переправа по параллельным перилам. Блок этапов: навесная переправа – спуск. Переправа методом «вертикальный маятник».	
3	Переправа по параллельным перилам. Переправа методом «вертикальный маятник». Блок этапов: навесная переправа – спуск (организация перил). Блок этапов: подъем по наклонной навесной переправе – спуск по наклонной навесной переправе (восстановление перил; организация перил для самостраховки с помощью ФСУ).	

**Таблица нормативов по технической подготовке на \_\_\_\_\_ уч. год.**

1 класс дистанции						2 класс дистанции						3 класс дистанции			
10-11 лет		12-13 лет		14-15 лет		10-11 лет		12-13 лет		14-15 лет		14-15 лет		16-18 лет	
м	д	м	д	юн	дев	м	д	м	д	юн	дев	юн	дев	юн	дев

Правильно организованная оценка результатов образовательного процесса помогает лучшему освоению предмета обучающимися и воспитывает у них сознательное отношение к учебно-воспитательной деятельности.

## Индивидуальная диагностическая карта воспитанника.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества		
		минимальный	общий	продвинутый
Теоретическая подготовка воспитанника				
1.1.Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям (по результатам экзаменов и зачетов).	воспитанник овладел менее чем 60 % объема знаний, предусмотренных программой	объем усвоенных знаний составляет более 60 %	воспитанник освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	воспитанник овладел менее чем 60 % объема знаний, предусмотренных программой	объем усвоенных знаний составляет более 60 %	воспитанник освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период
Практическая подготовка воспитанника				
2.1.Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	воспитанник овладел менее чем 60 % предусмотренных умений и навыков	объем усвоенных умений и навыков составляет более 60 %	воспитанник овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период
2.2.Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	воспитанник испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием	работает с оборудованием с помощью педагога	работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей
Выполнение нормативов по ОФП				
3.1. Выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки	Выполнение контрольных упражнений согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивный туризм»	воспитанник выполняет норматив не более чем в 4 контрольных упражнениях	воспитанник выполняет норматив в 5 - 7 контрольных упражнениях	воспитанник выполняет норматив в 8 контрольных упражнениях
Выполнение нормативов по технической подготовке по спортивному туризму				
4.1. Выполнение нормативов технической подготовки	Выполнение спортивного разряда по виду спорта «Спортивный туризм»	не выполнен 3 взрослый разряд	выполнение 3 взрослого разряда	выполнение 2 взрослого разряда

	туризм» на официальных спортивных соревнованиях			
<b>Общеучебные умения и навыки воспитанника</b>				
5.1. Учебно-коммуникативные умения	– Умение воспринимать и осмысливать информацию, идущую от педагога	педагога слушает с трудом, постоянно отвлекается во время занятия, воспринимает информацию не в полном объеме	педагога слушает и слышит, может отвлекаться во время занятия, не всегда воспринимает информацию в полном объеме	слушает и слышит педагога, не отвлекается во время занятия, воспринимает информацию в полном объеме
	– Умение организовать конструктивное взаимодействие со сверстниками в процессе выполнения деятельности,	взаимодействие со сверстниками в соответствии с поставленной задачей вызывает затруднения и требует контроля педагога	может взаимодействовать со сверстниками в соответствии с поставленной задачей, но не является инициатором совместной деятельности	может организовать взаимодействие со сверстниками в соответствии с поставленной задачей умеет выступать перед аудиторией, вести полемику, участвовать в дискуссии
	– Сформированность норм в общении со сверстниками и взрослыми.	не знает нормы, в соответствии с которыми строится деловое общение со сверстниками и взрослыми, не умеет применять их на практике	знает нормы, в соответствии с которыми строится деловое общение со сверстниками и взрослыми, применение их на практике вызывает затруднения	знает нормы, в соответствии с которыми строится деловое общение со сверстниками и взрослыми, и применяет их на практике
<b>Ориентационные качества:</b>				
6.1. Самооценка	Способность адекватно судить о своих возможностях в учебной и спортивной деятельности, о причинах успеха и неуспеха.	своих возможностей в учении оценить не может, не способен адекватно судить о причинах успеха и неуспеха	иногда может оценить свои возможности в учении и судить о причинах успеха и неуспеха	почти всегда может оценить свои возможности в учении и судить о причинах успеха и неуспеха
6.2. Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован воспитателю извне	интерес периодически поддерживается самим воспитателем	интерес постоянно поддерживается воспитателем самостоятельно



6.3.Потребность в ведении ЗОЖ	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих	имеет смутное представление о ЗОЖ, не заботится о своем здоровье, не отрицает вредных привычек	имеет смутное представление о ЗОЖ, не всегда заботится о своем здоровье, нейтрально относится к вредным привычкам	имеет четкое представление о ЗОЖ, сознательно заботится о своем здоровье, отрицательно относится к вредным привычкам
6.4. Экологическая культура	Бережное отношение к природе, соблюдение экологических норм	имеет смутное представление об экологии, не заботится о защите и охране природы	имеет смутное представление об экологии, иногда заботится о защите и охране природы	имеет четкое представление об экологии, сознательно заботится о защите и охране природы
6.5. Патриотизм	Заинтересованность в своей малой Родине, ее историческом прошлом и сокровищах природы, периодичность проявляемых желаний к патриотической деятельности	отсутствует стремление заботиться о других людях; при выполнении патриотической деятельности выражается вялость, инертность; желания гордиться своим Отечеством нет; не интересна история малой Родины	стремление заботиться о других людях незначительное; недостаточный уровень активности при патриотической деятельности; слабо выражается гордость за свое Отечество; историей малой Родины мало интересуется	ярко выражено стремление заботиться о ближних, гордость за свою Отчизну; знает историю своей малой Родины, активно проявляет желание к патриотической деятельности
<b>Поведенческие качества:</b>				
7.1.Конфликтность (отношение воспитанника к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	периодически провоцирует конфликты, в случае возникновения конфликтной ситуации самостоятельно не может выявить проблему, разрешить конфликт	сам в конфликтах не участвует, старается их избежать, в случае возникновения конфликтной ситуации иногда может договориться и найти общее решение проблемы	в случае возникновения конфликтной ситуации самостоятельно может выявить, идентифицировать проблему, найти способы разрешения конфликта, умеет аргументировать свои предложения по разрешению конфликтов
7.2.Тип сотрудничества (отношение воспитанника к общим делам объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	участвует при побуждении извне	инициативен в общих делах	инициативен в общих делах и побуждает к участию в делах своих товарищей
7.4. Нравственно-этическая ориентация	Способность к осуществлению нравственного выбора	Имеет общие представления о нормах морали и категориях нравственности, способен	Способен осуществлять нравственный выбор преимущественно под	Способен осуществлять нравственный выбор независимо от форм контроля

		осуществлять нравственный выбор в отдельных случаях	воздействием внешнего регулятора	
<b>Регулятивные качества:</b>				
8.1. Способность к целеполаганию	Самостоятельность в постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся и того, что надо узнать	Испытывает затруднения в постановке учебной/тренировочной задачи.	Может при незначительной помощи педагога самостоятельно поставить учебную/тренировочную задачу	Может самостоятельно поставить учебную/тренировочную задачу
8.2. Способность к планированию	Умение самостоятельно определить последовательность промежуточных целей, соотнести их с конечным результатом и составить план действий.	Испытывает затруднения в определении последовательности промежуточных целей, соотнесении их с конечным результатом и составлении плана действий	Умеет при незначительной помощи педагога соотнести цель своей деятельности с конечным результатом и правильно составить план действий	Самостоятельно может соотнести цель своей деятельности с конечным результатом и составить план действий
8.3. Способность к прогнозированию	Умение самостоятельно мысленно представить конечный результат труда	Самостоятельно мысленно представить конечный результат труда не может	Самостоятельно мысленно представить конечный результат труда может только с помощью педагога	Может самостоятельно мысленно представить конечный результат труда
8.4. Способность к контролю и коррекции	Сформированность навыков контроля, умение самостоятельно внести необходимые коррективы в план деятельности	Проконтролировать и исправить ошибки в деятельности не может даже с помощью педагога	Проконтролировать и исправить ошибки в деятельности может с помощью педагога	Самостоятельно может проконтролировать и исправить ошибки в деятельности
8.5. Способность к саморегуляции	Способность доводить начатое дело до конца	Нет терпения и воли выполнять работу до конца	Терпения и воли хватает при постоянной мотивации педагога	Терпения и воли хватает до полного завершения работы



## **Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья**

Цель: изучить ценностное отношение школьников к здоровью и ЗОЖ.

Целевая аудитория: школьники 8-18 лет

Инструкция для обучающихся: из приведенных далее десяти утверждений о здоровье нужно выбрать четыре (отметить кружком номер), которые учащийся сочтет наиболее подходящими. Важно объяснить детям, что все утверждения правильные, поэтому проверяется не знание правильного ответа, а отношение к здоровью, как явлению человеческой жизни.

### Список утверждений

- 1.Мы здоровы, потому что ведем здоровый образ жизни (двигаемся, правильно питаемся).
- 2.Мы здоровы, если нам повезло: наш организм сильный от природы и может сам защитить себя.
- 3.Здоровье – это жизнь без вредных привычек (табака, спиртного, наркотиков, переедания и др.).
- 4.Мы здоровы, потому что умеем отдыхать и расслабляться после учебной и физической нагрузки.
- 5.Здоровье зависит от врачей и уровня развития медицины.
- 6.Здоровье зависит, главным образом, от личной гигиены (соблюдения режима дня, привычки чистить зубы и т.п.).
- 7.Когда человек здоров, он хорошо учится и работает, не волнуется и не болеет. Учеба и здоровье зависят друг от друга.
- 8.Чтобы быть здоровым, надо таким родиться. Здоровье зависит от удачи и от здоровья наших родителей, а мы получаем его по наследству.
- 9.Если есть хорошая квартира, высокая зарплата, удобный график работы, чистая окружающая среда, то есть и здоровье.
- 10.Человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя, постоянно стремится к лучшему.

### Анализ исследования

Номер высказывания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
баллы	3	1	3	3	1	2	2	1	1	4
Суммарный балл										

**13 баллов:** у ребенка высокий уровень ценностного отношения к здоровью;

**11-12 баллов:** ребенок осознанно относится к своему здоровью;

**9-10 баллов:** ребенок недостаточно осознанно относится к своему здоровью;

**4-8 баллов:** у ребенка отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности.

## «Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся».

Цель: определить характер отношений обучающихся к здоровому образу жизни у обучающихся.

Целевая аудитория – обучающиеся 11-18 лет.

Инструкция для обучающихся: вам предложено 27 вопросов. Определите, насколько вы согласны или не согласны с ними. Ответ отметьте любым знаком в соответствующем поле опросного листа.

		«да»	«не знаю»/ «не уверен»	«нет»
Ценностно-смысловой блок	Является ли ошибочным представленный далее порядок жизненных ценностей: семья, деньги, здоровье, интересная работа?			
	Соблюдаете ли Вы принципы здорового образа жизни без напоминания и наставления?			
	Можно ли пожертвовать игрой в компьютер и прочими развлечениями ради того, чтобы повысить свою работоспособность и заниматься закаливанием, двигательной активностью?			
	Можно ли получать положительные эмоции в творческой самореализации (занятия в театральном кружке, спортивной либо в танцевальной группе, играя на музыкальном инструменте)?			
	Нужно ли стремиться прожить до 100 лет и быть при этом счастливым каждый день?			
	Откажетесь ли Вы от предложения знакомых, если они на празднике предложат Вам за компанию выпить, покурить, попробовать легкий наркотик?			
	Есть ли у Вас пример для подражания в выбранной деятельности, профессии?			
	Есть ли в современной жизни что-то дороже денег, успеха в работе, стабильности?			
	Любите ли Вы учиться?			
Информационно-	Здоровье зависит в основном от образа жизни, а лишь затем от наследственности, медицины и экологии?			
	Физически и психически здорового человека нельзя назвать полностью здоровым?			
	Регулярный медосмотр необходимо проходить раз в год?			
	Здоровый образ жизни – это не только профилактика или отсутствие вредных привычек?			
	При частом употреблении алкоголя/табака увеличивается нагрузка на сердце, появляется апатия, боли в мышцах, повышается риск заболеваний?			
	Культура общения предполагает открытость, терпимость, нестандартность действий?			

	Оптимальный режим движения предусматривает пешую ходьбу (12000 шагов в день) или плавание (6 км в неделю), или занятия в спортзале (6–8 часов в неделю)?			
	Для повышения умственной активности утренняя зарядка может заменить чашку кофе?			
	Одеваться нужно не по моде, а по погоде?			
Индивидуально-деятельностный	Планируете ли Вы заранее свою учебную/трудовую деятельность?			
	Имеется ли у Вас список намеченных жизненных целей?			
	Успеваете ли Вы соблюдать оптимальный двигательный режим?			
	Должен ли человек осознанно подбирать себе рацион питания, не полагаясь на вкусовые привычки и рекламу продуктов?			
	Знаете ли Вы свой рост, вес, тип темперамента, группу крови?			
	Вы строго/серьезно относитесь к соблюдению принципов здорового образа жизни?			
	Преодолевая жизненные трудности, Вы сами решаете, каким способом это сделать, не обращаясь к кому-либо за помощью?			
	Является ли посещение интересной Вам экскурсии важнее для Вас игры в компьютер?			
	Стоит ли отказываться от чего-либо (например, от развлечений), чтобы быть здоровым и не болеть?			

Обработка результатов. Каждый вопрос анкеты дает возможность дифференцированного ответа и оценивается от 0 до 2 баллов, где ответ «да» соответствует 2 баллам, «не знаю, не уверен» – 1 баллу и «нет» – 0 баллов. Каждый из трех компонентов становления здорового образа жизни может просчитываться как отдельно, так и в совокупности с остальными. Оценка общего уровня сформированности компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся проводится подсчетом количества набранных респондентами баллов. Так как в каждом из блоков максимально возможное количество набранных баллов одинаково и составляет 18 баллов (в сумме по всем компонентам 54). Количество набранных баллов характеризует уровни становления здорового образа жизни следующим образом: 0–27 (0–50 %) баллов соответствует объектно-пассивному (низкому) уровню, 28–45 (52–74 %) – объектно-активному (среднему), 45–54 (76–100 %) – субъектному (высокому) уровню.

### Анкета «Отношение к патриотическим ценностям»

Цель: определить характер отношений обучающихся к Отечеству, государству, миру, труду, культуре, знаниям, человеку.

Целевая аудитория – обучающиеся средней школы.

Анкета содержит 56 вопросов. В качестве ответа на каждый вопрос даётся один из вариантов.

Инструкция для обучающихся:

Вам предложено 56 утверждений. Определите, насколько вы согласны или не согласны с ними. Оцените степень вашего согласия или несогласия в баллах (от «+4» до «-4»):

«+4» - несомненно, да (очень сильное согласие);

«+3» - да, конечно (сильное согласие);

«+2» - в общем, да (среднее согласие);

«+1» - скорее да, чем нет (слабое согласие);

«0» - ни да, ни нет;

«-1» - скорее нет, чем да (слабое несогласие);

«-2» - в общем, нет (среднее несогласие);

«-3» - нет, конечно (сильное несогласие);

«-4» - не, абсолютно неверно (очень сильное несогласие).

	+4	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	-4
1. Мне нравится, когда весь наш народ отмечает какой-нибудь государственный праздник									
2. Те, кто критикует происходящее в стране, не могут считаться настоящими патриотами									
3. Любой конфликт можно уладить, не прибегая к силе									
4. Я способен выполнять с радостью разную работу									
5. То, что многие называют культурными ценностями прошлого, на деле часто оказывается примитивной старой рухлядью									
6. Не стоит на уроке обращаться к педагогу с вопросами: они отвлекают от главного									
7. Глупо брать на себя риск ради пользы других людей									
8. Даже самые странные люди с самыми необычными увлечениями и интересами должны иметь право защищать себя и свои взгляды									
9. Я смогу прожить счастливо и без своего государства									
10. Я многим обязан своей стране									
11. Люди, выступающие против войны, на самом деле трусоваты									
12. Физический труд, даже на благо Родины - удел неудачников									



13. Внешний вид - показатель уважения не только к себе, но и к окружающим									
14. Я стремлюсь узнать значение незнакомых мне слов									
15. Мне жаль беспомощных людей и хочется им помочь									
16. Есть нации и народы, которые не заслужили, чтобы к ним хорошо относились									
17. Без государственных законов и власти я чувствую себя более свободным									
18. Я готов защищать свою Родину в случае серьезной опасности									
19. Фильмы - боевики со стрельбой и кровью воспитывают мужество									
20. Домохозяйка тоже может быть полезным обществом человеком									
21. Нецензурные выражения в общении - признак бескультуры									
22. Учеба - занятие для «ботаников»									
23. Я испытываю сильные положительные эмоции, когда делаю людям добро									
24. Большинство преступлений в городе совершают приезжие и мигранты									
25. Я горжусь своим государством									
26. День Победы (9 Мая) - праздник только для ветеранов и пожилых людей									
27. На военнопленных не должны распространяться права человека									
28. Я хотел бы поработать в свободное от учебы время									
29. Алкоголь и сигареты – признак взрослой жизни									
30. Человек не может все знать, поэтому я не беспокоюсь по поводу своего незнания некоторых важных вещей									
31. Люди, просящие милостыню, скорее всего, ленивы и лживы									
32. Хорошая работа та, которая позволяет всесторонне использовать свои знания и способности									
33. Рассматривать старые фотографии истории государства - занятие для чудаков									
34. Оказавшись за границей, я постараюсь, чтобы меня не воспринимали как россиянина									
35. Идти на уступки - значит проявлять слабость									
36. Хорошая учеба тоже серьезный труд									
37. Проявление вандализма - одна из форм протеста молодежи									
38. Мне нравится копаться в энциклопедиях, журналах, словарях: там можно найти много интересного									
39. Я могу пожертвовать своим благополучием ради помощи незнакомому мне человеку									
40. Несправедливо ставить людей другой расы руководителями над белыми людьми									
41. Человеку необязательно знать историю своей страны									
42. Бывает, что я испытываю сильное волнение, когда слышу песни о Родине									
43. Мы - сильная военная держава, и именно поэтому нас должны уважать									
44. Субботники по очистке территории нашего города - это пережиток прошлого									

45. Я не могу представить русскую разговорную речь без мата									
46. Я думаю, что и без получения хорошего образования смогу в будущем сделать неплохую карьеру									
47. Я готов помогать всем людям, но только за вознаграждение									
48. Власти должны запретить доступ в нашу страну беженцам и мигрантам, так как это повышает уровень преступности.									
49. Меня огорчает, что я не делаю для своего государства всего, что мог бы.									
50. Я хотел бы ездить в другие страны, но жить предпочитаю в своей.									
51. Мне кажется в нашей стране слишком много оружия.									
52. Я могу себя заставить сделать работу, которая мне не нравится									
53. Я могу нахамить человеку, если он мне чем-то не нравится.									
54. Телевидение в первую очередь должно быть средством развлечения и отдыха и только во вторую - источником информации о событиях в стране и в мире									
55. Человеку свойственно никогда и ничего не делать без оглядки на собственную выгоду									
56. Истинной религией может быть только одна религия									

При обработке данных ответы обучающихся распределяются по 8 шкалам: им соответствует 8 строк ответов. Результаты получаются путем сложения баллов по каждой шкале.

- Характер отношений обучающихся к государству показывают его оценки высказываний: № 1, 9, 17, 25, 33, 41, 49.
- Характер отношений обучающихся к Отечеству показывают его оценки высказываний: № 2, 10, 18, 26, 34, 42, 50.
- Характер отношений обучающихся к миру показывают его оценки высказываний: № 3, 11, 19, 27, 35, 43, 51.
- Характер отношений обучающихся к труду показывают его оценки высказываний: № 4, 12, 20, 32, 36, 44, 52.
- Характер отношений обучающихся к культуре показывают его оценки высказываний: № 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53.
- Характер отношений обучающихся к знаниям показывают его оценки высказываний: № 6, 14, 22, 28, 38, 46, 54.
- Характер отношений обучающихся к человеку как к другому показывают его оценки высказываний: № 7, 15, 23, 31, 39, 47, 55.

- Характер отношений обучающихся к человеку как к иному, как к представителю иной национальности, иной веры, иной культуры показывают его оценки высказываний: № 8, 16, 24, 30, 40, 48, 56.

#### 1. Отношение обучающегося к государству

- От +15 до +28 баллов (высокий уровень) - дорожит государственными традициями и устоями. Государственные праздники всегда проходят при его участии и помощи в подготовке.
- От +1 до +14 баллов (средний уровень) - государство для него представляет определенную ценность, но сам факт наличия государства, государственных традиций воспринимается им как естественный («а как же иначе?»). Он принимает участие в подготовке и проведении праздников, но без напоминания не всегда о них вспомнит. Заботу государства воспринимает как само собой разумеющееся.
- От -1 до -14 баллов (низкий уровень) - отношение к государству, как правило, потребительское. Ему все «должны». Сам он, скорее всего, считает, что никому и ничем не обязан.
- От -15 до -28 баллов (нулевой уровень) - государство не представляет для него какой-либо ценности. Такое отношение проявляется в чувстве стыда за свою страну, нацию, власть, сознательном неприятии принятых в государстве норм поведения, представлений о жизни.

#### 2. Отношение обучающегося к Отечеству

- От +15 до +28 баллов (высокий уровень) - присущи вполне развитые чувства гражданственности и патриотизма. Родина для него не абстрактная категория, а конкретная страна, где он собирается жить, которой он гордится. Он чувствует свою личную ответственность за судьбу страны. При этом подобные чувства вызваны не модой на патриотизм, а являются глубоко личными, пережитыми.
- От +1 до +14 баллов (средний уровень) - переживает чувство Родины, как чувство родного дома, города. Однако ему кажется, что то, что происходит в стране и на его малой родине, имеет между собой мало общего. Он встает, когда звучит гимн, скорее не по душевному порыву, а потому, что так принято. При необходимости не откажется помочь ветеранам, хотя сам своей помощи может и не предложить.

- От -1 до -14 баллов (низкий уровень) - старается открыто не проявлять свое отношение к стране. К разговорам об ее «убогости» в принципе равнодушен. Может «правильно» выступить на тему гражданственности и патриотизма, но в зависимости от ситуации по-разному расставить акценты. Умеет угадывать, в какой момент, что патриотично, а что нет. Ему кажется, что то, что происходит со страной и с ним самим, имеет между собой мало общего.
- От -15 до -28 баллов (нулевой уровень) - можно предположить, что обучающего отличает обывательское отношение к своей стране. Родина для него просто место, где он живет, и которое легко можно поменять на любое другое. Все успехи - это его собственные успехи, а в неудачах виновата страна («да разве в этой стране...»). Может быть, сам он не будет участвовать в осквернении памятников, но точно не осудит других, ведь память - это не то, за что можно получить дивиденды.

### 3. Отношение обучающегося к миру

- От +15 до +28 баллов (высокий уровень) - у обучающегося наличествует четко выраженная пацифистская позиция. Считает, что к насилию прибегают только слабые люди и государства. К проявлениям грубой силы относится подчеркнуто отрицательно. Уверен, что всегда есть возможность уладить конфликт, не ущемляя при этом права других людей. Не боится идти на уступки.
- От +1 до +14 баллов (средний уровень) - в целом разделяет идеи мира и ненасилия, но при этом считает, что в отдельных случаях применение силы оправдано. К проявлениям грубой силы относится со смешанным чувством неприятия и страха. Полагает, что в сложном современном мире надо всегда быть готовым к противостоянию, поэтому, к сожалению, нельзя обойтись без оружия. Старается не идти на уступки, потому, что не хочет показаться слабым в глазах окружающих.
- От -1 до -14 баллов (низкий уровень) - уверен, что мир можно поддерживать, главным образом, силой, угрозами, ультиматумами. Рассматривает войну как один из естественных способов разрешения конфликтов. По его мнению, сильный тот, кого бояться. Считает, что вокруг хватает потенциально враждебных людей и государств. Вряд ли сам будет инициатором насильственного деяния, но сыграть роль «второго плана», скорее всего, не откажется.

- От -15 до -28 баллов (нулевой уровень) - можно предположить, что для обучающегося не существует альтернативы: переговоры или военная операция. Война для него может быть ценностью: с помощью нее можно решить проблемы перенаселения и нехватки продуктов на всех. Он целиком и полностью на стороне силы, а все, кто пытается этому противостоять, для него «слабаки». Скорее всего, это касается и локальных (класс, двор, школа), и крупных конфликтов, где от него пока ничего не зависит.

#### 4. Отношение обучающегося к труду

- От +15 до +28 баллов (высокий уровень) - обучающегося отличает трудолюбие во всем: от уборки кабинета до чтения трудной книги. Получает удовольствие от сложной, трудоемкой, даже нудной работы. Не считает зазорным помочь родителям по хозяйству, может сам предложить что-либо сделать. Подрабатывает где-то или пока еще нет - в любом случае он этого не стыдится.
- От +1 до +14 баллов (средний уровень) - только престижная работа вызывает у него уважение. Хотя если все окружающие заняты чем-то не престижным (например, уборкой территории во время субботника), то может и поучаствовать за компанию. Поможет в домашних делах, но его будет раздражать, что это занимает столько времени.
- От -1 до -14 баллов (низкий уровень) - по возможности переложит часть своей работы на другого. Если узнает, что кто-то из класса работает после учебы, то отреагирует, скорее всего, так: «Тебе что, делать нечего?!». В его представлении «грязная» работа - удел людей второго сорта или тех, кто не сумел устроиться в жизни. Сам-то он уж точно никогда за нее не возьмется.
- От -15 до -28 баллов (нулевой уровень) - сложная работа вызывает у него отвращение. Придумывает массу причин, по которым за нее не стоит браться. С удовольствием воспользуется плодами чужого труда, по возможности выдавая их за свои. Между трудолюбием и жизненным благополучием для него нет никакой связи.

#### 5. Отношение обучающегося к культуре

- От +15 до +28 баллов (высокий уровень) - культурные формы поведения значимы для него и реализуются им в повседневной жизни. Ему чужды хамство, «украшение» речи нецензурными оборотами, он внимателен и тактичен по

отношению к другим людям. Понимает необходимость сбережения того культурного достояния, которое досталось нам в наследство от прошлого, и категорически не приемлет вандализма.

- От +1 до +14 баллов (средний уровень) - признает объективную ценность культурных форм поведения, но отнюдь не всегда руководствуется ими в своей повседневной жизни. Он наверняка хотел бы выглядеть культурным человеком, но не готов прикладывать ежедневные усилия к этому. Находит оправдание эпизодическим проявлениям со своей стороны хамства («я хамлю только в ответ»), неряшливости («ну и пусть встречают по одежке, зато провожают по уму»), нецензурной брани («сильные эмоции трудно выразить по-другому») и т.п. Вандалы антипатичны ему.
- От -1 до -14 баллов (низкий уровень) - культурные формы поведения рассматриваются им как нечто догматичное, идущее от мира взрослых, а потому обременяющее его повседневную жизнь. Он сторонник естественного выражения своих мыслей, чувств, желаний и считает, что культурная огранка только мешает ему быть таким, какой он есть. Слово «культура» наверняка ассоциируется у него с телеканалом «Культура» и навеивает непреодолимую скуку. Вряд ли он сам способен на акт вандализма, но и осуждать вандалов - сверстников, скорее всего, не станет.
- От -15 до -28 баллов (нулевой уровень) - слово «культура» во всех своих формах вызывает у него неприятие и рассматривается как проявление лживости взрослого мира. Он наверняка знает, что представляют собой культурные формы поведения, но в своей повседневности реализует их с точностью до наоборот. Тактичность кажется ему проявлением слабости, хамство и нецензурная брань - силы, потягивание пивка под аккомпанемент матерщины - лучшим времяпрепровождением. Памятники прошлого воспринимаются им, вероятнее всего, как обыкновенная старая рухлядь, поэтому он совсем не против «скинуть их с парохода современности».

#### 6.Отношение обучающегося к знаниям

- От +15 до +28 баллов (высокий уровень) - любознательный человек, имеет устойчивое стремление к познанию нового. Может быть «неудобен» педагогу, так как много спрашивает на уроке, сомневается очевидных вещах. Считает, что

успешность профессионального роста, карьеры напрямую связана с глубиной знаний и стремится к их получению.

- От +1 до +14 баллов (средний уровень) - может неплохо учиться, но по своей инициативе вряд ли будет долго копаться в книгах, чтобы найти значение непонятого ему термина или факта. В его сознании знания и будущая карьера, конечно, связаны, но не прикладывает же для этого столько усилий!
- От -1 до -14 баллов (низкий уровень) - никогда не спросит взрослого, если ему что-то непонятно. Откровенно не понимает, как по телевизору можно смотреть научно-популярные программы. Знания носят для него чисто утилитарный характер (выучил, ответил - значит, не нажил неприятностей).
- От -15 до -28 баллов (нулевой уровень) - потребность в получении знаний у него практически отсутствует. Откровенно презирает тех, кто учится, считает их «ботаниками» - людьми, живущими неполноценной жизнью. Уверен, что уровень и качество его образования не окажут никакого влияния на его дальнейшую жизнь.

#### 7. Отношение обучающегося к человеку как к другому

- От +15 до +28 баллов (высокий уровень) - подлинный альтруист. Всегда готов помочь другим людям, даже незнакомым, не ожидая просьбы с их стороны. В своих действиях на благо других бескорыстен. Всегда готов помочь слабым, нуждающимся. Ради подобной помощи готов рисковать собственным благополучием. Любит дарить подарки просто так.
- От +1 до +14 баллов (средний уровень) - не прочь оказать помощь нуждающимся, но предпочитает делать это тогда, когда его об этом попросят. Он осторожен в своих действиях на благо других, старается не подвергать риску собственное благополучие. Не доверяет искренности просящих милостыню и, если они оказываются поблизости от него, старается сделать вид, что их не замечает. Испытывает удовольствие, делая подарки, но при этом в глубине души рассчитывает на ответный дар. Если этого не случается, расстраивается.
- От -1 до -14 баллов (низкий уровень) - лишь изредка думает о потребностях и чувствах других людей. В большинстве своем это те, от кого он в той или иной степени зависит. Бескорыстие кажется ему расточительством, предпочитает все делать с выгодой для себя, умело это маскируя. Уверен, что всякое доброе дело

должно адекватно вознаграждаться, поэтому прежде чем сделать что-либо доброе, не стесняется узнать, а «что ему за это будет».

- От -15 до -28 баллов (нулевой уровень) - сосредоточен исключительно на собственной персоне, искренне полагает себя «центром вселенной». Не то чтобы делать, но даже думать о других не входит в его планы. Во всем ищет выгоду, не очень-то это и скрывая. Бескорыстие кажется ему нелепостью, несусветной глупостью. Он склонен к злословию, циничному отношению к тем, кто в чем-то нуждается, кому необходима помощь. Все нищие для него - лентяи и лжецы. Гораздо больше, чем дарить, ему нравится принимать подарки, желательно дорогие и полезные.

#### 8. Отношение обучающегося к человеку как иному

- От +15 до +28 баллов (высокий уровень) - признает права людей на иной, отличный от его собственного, образ жизни и свободное выражение своих взглядов. Принимает иные культуры, положительно относится к культурным отличиям, восприимчив к любым проявлениям культурной дискриминации. Стремится к пониманию, проникновению в суть других культур, способен избегать в их оценке культурных предрассудков и стереотипов. В нем также ощутимо стремление рассматривать иные культуры не со своей колокольни, но сквозь призму ценностей и приоритетов самих этих культур.
- От +1 до +14 баллов (средний уровень) - склонен к признанию и принятию культурного плюрализма, уважению самых разнообразных социокультурных групп, но при этом разделяет (зачастую неосознанно), некоторые культурные предрассудки, использует стереотипы в отношении представителей тех или иных культур. Не может самостоятельно увидеть многие, особенно скрытые, проявления культурной дискриминации в повседневной жизни. Ему трудно представить, с какими проблемами могут сталкиваться культурные меньшинства, мигранты или беженцы. Это объясняется непониманием другого, неумением увидеть его изнутри, взглянуть на мир с его точки зрения.
- От -1 до -14 баллов (низкий уровень) - на словах признает права других на культурные отличия, декларирует принцип равенства людей, но при этом испытывает личное неприятие отдельных социокультурных групп. Такой диссонанс между декларируемыми гуманистическими принципами и реальным



проявлением нетерпимости подросток пытается оправдать ссылками на общественное мнение («все так считают»), аморальное поведение, якобы свойственное представителям этих групп («все они такие»), личный неудачный опыт взаимодействия с ними («я встречал таких людей и уверен, что...»). Эта позиция основана на ксенофобии, презумпции вины другого. Отрицая такие вопиющие проявления как фашизм, геноцид, человек при этом может легко навешивать на людей других культур ярлыки «недостойных уважения», «опасных».

- От -15 до -28 баллов (нулевой уровень) - сознательно отказывается признавать, принимать и понимать представителей иных культур. Склонен характеризовать культурные отличия, как девиантность, не желает признавать равные права на существование тех, кто имеет иной физический облик или разделяет иные ценности. Зачастую он демонстративно враждебен и презрителен к таким людям, жаждет «очистить» от них пространство собственной жизни. Не испытывает ни малейшего желания взглянуть на те или иные жизненные ситуации с точки зрения другой культуры.

**Модифицированный вариант методики**  
**«Диагностика уровня экологической культуры личности»**  
**по С.С. Кашлеву, С.Н. Глазычеву**

Инструкция для учащихся: прочитайте вопросы и выберите один вариант ответа.

**I. Экологические знания**

1. Что такое экология?

- а) наука о взаимоотношениях живых существ между собой и с окружающей средой;
- б) наука о взаимодействии человека и природы;
- в) наука о природе.

2. Какие глобальные экологические проблемы современности вы знаете?

- а) проблема загрязнения окружающей среды, проблема парникового эффекта, разрушение озонового слоя;
- б) заканчиваются исчерпаемые ресурсы, люди вырубают лесов;
- в) сжигание попутного газа в факелах, радиоактивное загрязнение, утилизация отходов;

3. Какие антропогенные факторы изменения окружающей среды Вы знаете?

- а) рост городов, загрязнение почв, воды, воздуха, вырубка лесов;
- б) осушение болот, распашка земель, снижение численности популяции опылителей и опыляемых растений;
- в) разрушение почвы копытными животными, увеличение численности бактерий, повышение кислотности почвы.

4. Что такое Красная книга?

- а) аннотированный список редких и находящихся под угрозой исчезновения животных, растений и грибов;
- б) описание наиболее редких животных и растений;
- в) перечень негативных действий человека по отношению к природе.

5. Кто, прежде всего, должен заниматься охраной природы?

- а) прежде всего, я сам и все люди на планете;
- б) специалисты – экологи, министерство природных ресурсов, руководители промышленных предприятий;
- в) президент страны;

6. Можно ли рвать цветы в лесу или приносить домой диких животных?

- а) да;

- б) не знаю;
- в) нет.

## **II. Ценность природы и отношение к природе**

7. В чем ценность природы для человека?

- а) главное условие жизни человека, источник здоровья человека;
- б) критерий прекрасного в жизни, источник вдохновения для человека;
- в) источник пищи и одежды, пользы и достатка;

8. Какому принципу должен следовать человек в общении с природой?

- а) изучать и открывать новое, рационально использовать, ответственно относиться;
- б) жить в мире и согласии, любить и охранять, беречь и восхищаться;
- в) покорять и использовать.

9. Станете ли вы останавливать товарища от нанесения вреда природе?

- а) да, всегда;
- б) в зависимости от ситуации;
- в) нет, не стану, мне все равно.

10. Что является причиной Вашего поведения в природе?

- а) стараюсь беречь растения и животных, все живое должно быть сохранено;
- б) природа – источник красоты, вдохновения;
- в) желание отдохнуть, расслабиться, получить выгоду для себя.

11. Что влияет на Ваше отношение к природе?

- а) экскурсии в природу, работа на экологической тропе, лаборатории, посещение эколого-биологических музеев;
- б) уроки биологии, экологии, географии; беседы и лекции о природе, ее охране; телепередачи, фильмы и книги о природе;
- в) ничего не влияет.

12. Какие эмоции и чувства вызывает у Вас общение с природой?

- а) желание оберегать, чувство ответственности;
- б) положительное;
- в) безразличное.

## **IV. Экологическая деятельность**

13. Что вызывает у Вас потребность заниматься экологической деятельностью?

- а) мне нравится природа, я интересуюсь экологическими проблемами;

- б) хочу быть полезным;
- в) требования родителей или учителей.

14. Считаете ли Вы своим долгом заниматься экологической деятельностью (охраной природы)?

- а) да, считаю;
- б) не знаю;
- в) нет, не считаю.

15. Что препятствует Вам заниматься экологической деятельностью?

- а) я не владею навыками и умениями экологической деятельности;
- б) не хватает времени, большая загруженность другой работой;
- в) мне не интересны проблемы взаимодействия человека и природы.

16. Сумеете ли Вы организовать и провести экскурсию в природу для маленьких детей?

- а) да;
- б) не знаю;
- в) нет.

17. Хотели бы, чтобы Ваша будущая работа была связана с защитой природы?

- а) да;
- б) не знаю;
- в) нет.

18. Есть ли у Вас постоянное желание заниматься экологической деятельностью?

- а) да;
- б) не знаю;
- в) нет.

#### Обработка теста:

Ключ для обработки теста:

- ответы а) – 2 балла;
- ответы б) – 1 балл;
- ответы в) – 0 баллов.

Подсчитывается количество правильных ответов по каждому разделу и по тесту в целом.

#### Уровни компонентов экологической культуры:

- 10–12 баллов – высокий уровень;
- 6–9 баллов – средний уровень;
- 5 и менее баллов – низкий уровень.

Уровни экологической культуры:

- 30 – 36 баллов – высокий уровень
- 18 – 29 баллов – средний уровень
- 0 – 17 баллов – низкий уровень

Высокий уровень сформированности экологической культуры – у учащихся многообразные знания о растениях и животных разных сообществ. Школьники заботятся, бережно относятся к растительному и животному миру, понимают их ценность. Существенно мотивируют свое отношение к природе, проявляют устойчивый интерес к окружающему миру.

Средний уровень сформированности экологической культуры – учащиеся усвоили закономерные связи объектов, явлений, совершенствуют знания об особенностях природного мира. Но не всегда способны анализировать последствия неадекватных воздействий на окружающую среду, хотя проявляют при этом желание, заботу и бережное отношение к природе.

Низкий уровень сформированности экологической культуры – учащиеся не знают о существенных сторонах животного и растительного мира, они проявляют желание заботиться о животных и окружающей среде, но познавательное отношение к растениям не развито. Бережно относятся к животным и растениям, но интереса к данному содержанию не проявляют.

### **Диагностика уровня воспитанности по методике М.И. Шиловой**

Диагностика уровня воспитанности по методике М.И. Шиловой отражает пять основных показателей нравственной воспитанности школьника:

- Отношение к обществу, патриотизм
- Отношение к умственному труду
- Отношение к физическому труду
- Отношение к людям (проявление нравственных качеств личности)
- Саморегуляция личности (самодисциплина)

По каждому показателю сформулированы признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня). Баллы по каждому показателю независимо друг от друга выставляют учитель и родители. Полученные в ходе диагностики баллы суммируются по каждому показателю и делятся на два (вычисляем средний балл). Полученные средние баллы по каждому показателю вносятся в сводный лист. Затем средние баллы по всем показателям суммируются. Полученное числовое значение определяет уровень нравственной воспитанности (УНВ) личности ученика:

**Невоспитанность (от 0 до 10 баллов)** характеризуется отрицательным опытом поведения ученика, которое с трудом исправляется под влиянием педагогических воздействий, неразвитостью самоорганизации и саморегуляции.

**Низкий уровень воспитанности (от 11 до 20 баллов)** представляется слабым, еще неустойчивым опытом положительного поведения, которое регулируется в основном требованиями старших и другими внешними стимулами и побудителями, при этом саморегуляция и самоорганизация ситуативны.

**Средний уровень воспитанности (от 21 до 40 баллов)** характеризуется самостоятельностью, проявлениями саморегуляции и самоорганизации, хотя активная общественная позиция еще не вполне сформирована.

**Высокий уровень воспитанности (от 31 до 40 баллов)** определяется устойчивой и положительной самостоятельностью в деятельности и поведении на основе активной общественной, гражданской позиции. Таким образом, формируется оценка нравственных качеств личности. Необходимо, однако, помнить, что средний балл, выявляемый с помощью «сводного листа», помогает лишь выделить тенденцию, общую характеристику положения дел в классе и

предусмотреть целенаправленную работу как с классом в целом, так и с отдельными детьми. Напомним, что управление процессом воспитания предполагает обсуждение и анализ итогов диагностики. Такой анализ необходимо осуществлять на педагогическом консилиуме, на родительском собрании, в индивидуальной беседе с учащимися, коллективно с классом, с группой учащихся, т.е. в разной форме и разными методами.

Составляется диагностическая карта уровней проявления воспитанности младшего школьника.

### **Диагностическая программа изучения уровней проявления воспитанности школьника**

<b>Основные отношения. Показатели воспитанности</b>	<b>Признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня)</b>
<b>Отношение к обществу</b>	
<b>1. Патриотизм</b>	
1. Отношение к родной природе	3 - любит и бережет природу, побуждает к бережному отношению других; 2 - любит и бережет природу; 1 - участвует в деятельности по охране природы под руководством учителя; 0 - природу не ценит и не бережет.
2. Гордость за свою страну	3 - интересуется и гордится историческим прошлым Отечества, рассказывает об этом другим; 2 - интересуется историческим прошлым; 1 - знакомится с историческим прошлым при побуждении старших; 0 - не интересуется историческим прошлым.
3. Служение своими силами	3 - находит дела на службу малому Отечеству и организует других; 2 - находит дела на службу малому Отечеству; 1 - участвует в делах на службу малому Отечеству при организации и поддержке со стороны учителей; 0 - не принимает участия в делах на пользу малому Отечеству
4. Забота о своей школе	3 - участвует в делах класса и привлекает к этому других 2 - испытывает гордость за свою школу, участвует в делах класса; 1 - в делах класса участвует при побуждении; 0 - в делах класса не участвует, гордости за свою школу не испытывает.
<b>Отношение к умственному труду</b>	
<b>2. Любознательность</b>	
5. Познавательная активность	3 - сам много читает и знает, обсуждает с друзьями узнанное; 2 - сам много читает; 1 - читает при побуждении взрослых, учителей 0 - читает недостаточно, на побуждения учителя не реагирует
6. Стремление реализовать свои	3 - стремится учиться как можно лучше, помогает другим; 2 - стремится учиться как можно лучше

интеллектуальные способности	1 - учиться при наличии контроля; 0 - плохо учиться даже при наличии контроля
7. Саморазвитие	3 - есть любимое полезное увлечение, к которому привлекает товарищей; 2 - есть любимое полезное увлечение; 1 - нет полезного увлечения, во внеурочной познавательной деятельности участвует при наличии побуждения со стороны учителя; 0 - во внеурочной деятельности не участвует.
8. Организованность в учении	3 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно, помогает товарищам; 2 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно 1 - Работу на уроке и домашнее задания выполняет под контролем; 0 - на уроках невнимателен, домашнее задания не выполняет
<b>Отношение к физическому труду</b>	
<b>3. Трудолюбие</b>	
9. Инициативность и творчество в труде	3 - находит полезные дела в классе, школе и организует товарищей на творческий труд; 2 - находит полезные дела в классе, школе, выполняет их с интересом; 1 - участвует в полезных делах в классе, в школе, организованных другими; 0 - в полезных делах не участвует, позитивную инициативу и творчество не проявляет.
10. Самостоятельность	3 - хорошо трудится без контроля со стороны старших и побуждает к этому товарищей; 2 - сам хорошо трудится, но к труду других равнодушен; 1 - трудится при наличии контроля; 0 - участия в труде не принимает
11. Бережное отношение к результатам труда	3 - бережет личное и общественное имущество, стимулирует других; 2 - бережет личное и общественное имущество; 1 - требует контроля в отношении к личному и общественному имуществу; 0 - небережлив, допускает порчу личного и общественного имущества.
12. Осознание значимости труда	3 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам и помогает товарищам; 2 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам; 1 - не имеет четкого представления о значимости труда; при выполнении работ по силам нуждается в руководстве; 0 - не осознает значимости труда, не умеет и не любит трудиться.
<b>Отношение к людям</b>	
<b>4. Доброта и отзывчивость</b>	
13. Уважительное отношение к старшим	3 - уважает старших, не терпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников; 2 - уважает старших; 1 - к старикам не всегда уважителен, нуждается в руководстве; 0 - не уважает старших, допускает грубость.



14. Дружелюбное отношение к сверстникам	3 - отзывчив к друзьям и близким, дружелюбно относится к сверстникам, осуждает грубость; 2 - отзывчив к друзьям, близким и сверстникам; 1 - проявляет дружелюбие, нуждается в побуждении со стороны товарищей и старших; 0 - груб и эгоистичен
15. Милосердие	3 - сочувствует и помогает слабым, больным, беспомощным и настраивает на это других; 2 - сочувствует и помогает слабым, больным; 1 - помогает слабым, больным при условии поручения, наличия контроля 0 - неотзывчив, иногда жесток
16. Честность в отношениях с товарищами и взрослыми	3 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми, не терпит проявления лжи и обмана со стороны других 2 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми; 1 - не всегда честен; 0 - нечестен
<b>Отношение к себе</b>	
<b>5. Самодисциплина</b>	
17. Самообладание и сила воли	3 - проявляет самообладание и силу воли в добрых поступках, стремится развивать ее, побуждает к этому других; 2 – сам проявляет добрую волю, стремится развивать ее, но безразличен к безволию своих товарищей; 1 - развивает волю в организованных взрослыми ситуациях, нередко подчиняясь воле других; 0 - силой волей не обладает и не стремится ее развивать.
18. Самоуважение, соблюдение правил культуры поведения	3 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других; 2 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, не заботится о других; 1 - нормы, правила поведения соблюдает при наличии контроля; 0 - нормы и правила не соблюдает
19. Организованность и пунктуальность	3 - своевременно и качественно выполняет любое дело, требует этого от других; 2 - своевременно и качественно выполняет свои дела; 1 - при выполнении дел и заданий нуждается в контроле; 0 - начатые дела не выполняет
20. Требовательность к себе	3 - требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 2 - требователен к себе, стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 1 - не всегда требователен, не стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 0 - к себе не требователен, проявляет себя в негативных поступках.