

Управление образования города Хабаровска  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
г.Хабаровска «Дворец творчества детей и молодежи «Северное сияние»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «24» мая 2023г  
Протокол № 4



«Утверждаю»  
Директор МАУДО «ДТДиМ»  
/Лобанова Е.В.  
Приказ №25-1 от «24» мая 2023г

**Дополнительная общеобразовательная,  
общеразвивающая программа  
«СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ»**

Направленность: Туристско-краеведческая  
Уровень программы: Базовый  
Возраст обучающихся: 10 – 17 лет  
Срок реализации программы: 4 года

Автор:  
Сенотрсова Наталья Геннадьевна,  
педагог дополнительного  
образования

Хабаровск, 2023

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

### **РАЗДЕЛ № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

<b>1.1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>1.2.</b>	<b>Цели и задачи программы</b>	<b>8</b>
<b>1.3.</b>	<b>Учебный план</b>	<b>10</b>
<b>1.4.</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>12</b>
<b>1.5.</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>26</b>

### **РАЗДЕЛ №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

<b>2.1.</b>	<b>Условия реализации программы</b>	<b>29</b>
<b>2.2.</b>	<b>Формы аттестации</b>	<b>30</b>
<b>2.3.</b>	<b>Оценочные материалы</b>	<b>31</b>
<b>2.4.</b>	<b>Методическое обеспечение</b>	<b>31</b>
<b>2.5.</b>	<b>Список источников</b>	<b>33</b>

## **РАЗДЕЛ № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

«...люди должны осознать,  
что здоровый образ жизни –  
это личный успех каждого»

В.В. Путин

Сохранение здоровья ребенка в наше время относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Спортивный туризм - прекрасное средство воспитания здорового человека. Он закаливает так, как ни один другой вид спорта. Более того, туризм с его большими, но равномерно распределенными нагрузками способствует восстановлению нормального функционирования организма. Спортивный туризм имеет большое воспитательное значение, он используется, как средство физического, эстетического, трудового, морально-нравственного, патриотического воспитания подрастающего поколения, как средство познания окружающей среды и человека в природных условиях. Спортивный туризм оказывает воздействие сравнительно простыми и доступными средствами: походы, путешествия, экскурсии, прогулки, туристические слеты и соревнования, а также природоохранная деятельность.

ДООП разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан РФ»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года от 31.03.2022 №678-р;
- Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края», от 26.09.2019 г. №1321;

- Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (утв. Приказом Краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» №383-П от 26 сентября 2019 года;
- Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории городского округа «Город Хабаровск» от.25.10.2019 г. №3501;
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования г. Хабаровска «Дворец творчества детей и молодёжи «Северное сияние».

Методологическую основу программы составляют положения отечественной и зарубежной педагогики и психологии о личности и её развитии (Я. А. Коменской, А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинский, К. Д. Ушинский другие), а также являются труды А. А. Остапца- Свешникова, разработавшего систему туристско-краеведческой деятельности с учащимися общеобразовательных учреждений.

Вид программы: модифицированная, вариативная. Предметом обучения является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Программа актуальна**, своей практической значимостью и востребованностью среди детей и родителей. В спортивном туризме действуют две стороны – участвующая (дети) и организующая (педагоги). У этих двух сторон подходы к туризму различны, но не противоречат друг другу. Для детей туризм – увлекательное занятие, наполненное романтикой, способ активного отдыха. Для педагогов – это средство лучше узнать своих воспитанников и активнее повлиять на их развитие, а также решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков).

Современные ученые прямо связывают активизацию познавательной деятельности учащихся с задачами образования и просвещения (В. П. Голов, А. Е. Сейнинский, А. А. Остапец). Современная туристско-краеведческая подготовка рассматривается как синтез различных видов деятельности (познавательной, преобразовательной, коммуникативной и ценностно-ориентированной) на основе осмысления природы родного края.

Туристско - краеведческая деятельность дает возможность воспитанникам объединения «Вымпел» шире познакомиться с родным краем, глубже познать особенности его природы, истории и культуры; их взаимосвязь с природой, историей и культурой страны; приобщиться к исследованию родного края в разных формах, имеющих общественное значение и практическую ценность; принять участие в созидательной деятельности, развивать свои творческие способности.

**Педагогическая целесообразность** программы ориентирована на:

пропаганду здорового образа жизни, физическое совершенствование, выработку положительных социальных качеств личности. Все виды воспитания реализуются комплексно, в естественных условиях, без акцентирования внимания, обучающихся на воспитательных задачах спортивного туризма, эту естественность воспитательного процесса можно просмотреть на примере любого туристического похода:

- передвижение с рюкзаком и преодоление естественных препятствий - физическое воспитание;
- красота окружающей природы – эстетическое воспитание;
- установка бивуака и приготовление пищи, умение выполнять разнообразную работу на бивуаке – трудовое воспитание;
- взаимоотношения участников похода, необходимость взаимопомощи, дисциплины, ответственности – морально-нравственное воспитание;
- знакомство с природными богатствами своей страны, с ее историческими и культурными памятниками – патриотическое воспитание.

Занятия туризмом дают возможность обучающимся определиться с будущей профессией.

**Новизна программы.** Программа «Спортивный туризм» направлена на углубленное изучение техники и тактики спортивного туризма, реализацию личных и жизненных замыслов, на дальнейшую перспективу в плане социально - профессионального самоопределения.

Программа «Спортивный туризм» позволяет уйти от узкой специализации и предоставить детям возможность попробовать себя в различных видах туризма. Учит выживать в экстремальных условиях, дает возможность проявить себя в различных сферах деятельности, совершенствуя при этом свои личностные качества, развивает потребность в активном образе жизни, объединяет для решения общих задач. Сегодня приоритетом становится развитие мотивации подрастающих поколений к

познанию, творчеству, труду и спорту, обеспечивающего конкурентоспособность личности, общества и государства.

**Адресат:** Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 10-17 лет. На основании Устава учреждения прием детей осуществляется на основе свободы выбора и желания ребенка, справки от врача. Участие детей младших возрастов в таких туристско-краеведческих мероприятиях как многодневный поход, туристский лагерь, слёт и т.п. обусловлено формированием разновозрастной группы, в которой более опытные выступают в роли наставников.

• *Объём и сроки усвоения программы, режим занятий*

Период	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	2	2	2	43	172
2 год обучения	2	2	2	43	172
3 год обучения	1 день 2 часа 1 день 3 часа	2	5	43	215
3 год обучения	1 день 2 часа 1 день 3 часа	2	5	43	215
Итого по программе					<b>674</b>

Продолжительность образовательного цикла – 4 года обучения. Программа первого года – программа начального уровня. Программы второго, третьего и четвертых годов обучения – программы совершенствования знаний и умений, повышения спортивной квалификации. Программа предполагает разноуровневые результаты обучения на каждом году обучения.

Учебно-тематический план составлен исходя из учебной нагрузки.

**Режим занятий:**

1, 2 год обучения – занятия проводят 2 раза в неделю по 2 часа до 15 человек в группе.

3,4 год обучения – занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 и 3 часа, в группе 12 человек.

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю в форме учебных семинаров и практикумов, дающих новые знания и умения. Также в форме технических и общефизических тренировок, подготавливающих физически и технически к зачетным походам и соревнованиям. Программа предусматривает участие обучающихся в походах, учебно-тренировочных выходах.

В ходе реализации программы «Спортивный туризм» используется следующая классификация **форм организации занятий:**

- коллективная (фронтальная),

- групповая (более 2-х человек),
- индивидуальная (ребенок работает самостоятельно).

**Основные формами проведения занятий, используемые в ходе реализации программы:**

**Теоретические занятия** - беседы с использованием иллюстративного материала, просмотр презентаций на тему туризма и дальнейшее их обсуждение, чтение карты, доклады на разнообразные темы, диспуты, рассказы. беседы- лекции, индивидуальные занятия с учащимися, занятия – отчеты о проделанной работе

**Практические занятия** – в помещении и на местности – наблюдение, игры (с готовыми правилами; игры-соревнования, игры-соревнования, конкурсы, дидактические игры, сюжетно-ролевые), физические упражнения, тактическая и техническая подготовка, походы, экскурсии, туристический слёт, многодневные походы, многодневные краеведческие поездки, выживание в природной и городской среде.

Из всего многообразия форм туристско-краеведческой деятельности в программе выделяются как основные следующие формы:

**Туристский поход** — это прохождение туристской группой маршрута в загородной местности с целью получения и развития системы навыков обитания в природной среде, выполнения краеведческой, исследовательской, учебной и другой познавательной работы, а также работы общественно-полезного характера. Поход может быть местным, а также дальним; выходного дня (на 1-3 дня) и многодневным; не имеющим спортивной категории (бескатегорийным) или спортивным степенным, категорийным. Наибольшее влияние на подростков оказывают спортивные категорийные походы, развитию которых и посвящена данная программа.

**Краеведческая поездка** — посещение группой памятников культуры, истории, объектов природы, музеев и выставок с целью знакомства с ними, получения полезной информации, новых знаний. Поездка может быть местной или дальней, однодневной или многодневной.

**Туристские слеты и соревнования** — рассматриваемые нами не только как форма выявления лучших туристско-краеведческих коллективов, но и активная форма пропаганды туризма, обмена опытом, повышения безопасности многодневных походов.

В процессе освоения программы происходит расширение межпредметных связей, направленных на целостное формирование мировоззрения воспитанников в области спортивного туризма, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; Программа «Спортивный туризм» способствует развитию личностных

качеств воспитанников и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** Личностное развитие учащихся, позитивная социализация и профессиональное самоопределение средствами туристско - краеведческой деятельности.

### **Задачи:**

- Обучать основам туристической подготовки, элементам техники и тактики спортивного туризма;
- Создать эффективную систему подготовки учащихся для получения спортивных разрядов по туризму;
- Формировать мотивации на регулярные занятия физической культурой, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье;
- Стимулировать творческую активность ребенка, развитие способности к саморазвитию и самообразованию;
- Расширить социальный опыт конструктивного взаимодействия и продуктивной деятельности в коллективе;
- Воспитывать патриотизм и любовь к окружающей природе родного края.

**Отличительной особенностью** данной программы является ее комплексный интегрированный характер, объединяющая в себе такие направления, как: туризм, спортивное ориентирование, медицина, судейская практика, туристское многоборье, а также использование в программе региональных и туристско-рекреационных ресурсов Хабаровского края.

### **Основные принципы обучения, предусмотренные программой**

Для решения образовательных задач программа «Спортивный туризм» реализуют деятельностный подход через ряд принципов, а именно:

- Принцип доступности и последовательности - построение учебного процесса от простого к сложному;
- Принцип научности – опора на современные научные достижения;
- Принцип учета возрастных особенностей - приоритет природных возможностей ребенка в сочетании с приобретенными качествами в его развитии.



- Принцип наглядности - использование наглядных и дидактических материалов, технических средств обучения, делающих учебно-воспитательный процесс более эффективным;
- Принцип связи теории с практикой - органичное сочетание теоретических знаний и практических умений и навыков;
- Принцип индивидуализации - максимальный учет индивидуальных особенностей каждого воспитанника;
- Принцип актуальности - максимальная приближенность содержания программы к реальным условиям жизни и деятельности детей.

### **Ценностные ориентиры содержания программы «Спортивный туризм»**

**Ценность жизни** - признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека как разумного существа**, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** - осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

### **1.3. Учебный план**

## 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	теория	практика	
1.	Введение в туризм	4	4	-	-
2.	Техника безопасности	8	4	4	опрос
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	20	8	12	опрос
4.	Туристское снаряжение	20	6	14	контрольные задания
5.	Привалы и ночлеги	16	6	10	опрос
6.	Питание в походе	12	4	8	опрос
7.	Организация спортивного похода	16	4	12	Контрольное задание
8.	Техника спортивного туризма на пешеходных дистанциях	64	10	54	Участие в походе
9.	Регламент по виду спорта «Спортивный туризм»	12	8	4	Тесты по темам регламента
	<b>итого</b>	<b>172</b>	<b>56</b>	<b>116</b>	

## 2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	теория	практика	
1.	Техника безопасности	8	3	5	опрос
2.	Первая доврачебная помощь	24	7	17	задание
3.	Туристское снаряжение	10	4	6	контрольные задания
4.	Ориентирование и топография	24	10	14	тест
5.	Организация спортивного похода	28	6	22	опрос
6.	Техника спортивного туризма на пешеходных дистанциях	62	16	46	Участие в походе
7.	Регламент по виду спорта «Спортивный туризм»	16	8	8	Тесты по темам регламента
	<b>итого</b>	<b>172</b>	<b>54</b>	<b>118</b>	

## 3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	теория	практика	
1.	Техника безопасности	5	2	3	опрос
2.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	26	7	19	контрольные заданий
3.	Туристское снаряжение	30	6	24	контрольные

					задания
4.	Ориентирование и топография	60	12	48	тест
5.	Регламент по виду спорта «Спортивный туризм»	18	8	10	Тесты по темам регламента
6.	Привалы и ночлеги в зимний период	36	10	26	наблюдение
7.	Лыжная подготовка	40	10	30	Сдача нормативов
	<b>итого</b>	<b>215</b>	<b>55</b>	<b>160</b>	
<b>4 год обучения</b>					
№ п/п	Наименование раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	теория	практика	
1.	Введение в программу. Техника безопасности	3	3	-	опрос
2.	Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действия в них.	12	3	9	опрос
3.	Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.	14	3	11	Участие в походе
4.	Техника преодоления естественных препятствий.	50	10	40	Участие в походе
5.	Оказание первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего	22	6	16	Контрольное задание
6.	Нормативные документы по туризму.	5	3	2	Тесты по темам
7.	Организация и проведение туристских слётов и соревнований.	58	12	46	Контрольное задание
8.	Специальная физическая подготовка.	23	3	20	Сдача нормативов
9.	Общая физическая подготовка.	28	3	25	Сдача нормативов
	<b>итого</b>	<b>215</b>	<b>46</b>	<b>169</b>	

## 1.4. Содержание программы

### 1 год обучения

#### Введение в туризм

Беседа о туризме и о работе объединения. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеологический. Характеристика каждого вида. Рассказы

об интересных походах, соревнованиях. Просмотр видеофильмов о походах и соревнованиях, фотографий. Законы туристов (туристская этика). Кодекс путешественника. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

### **Техника безопасности**

Правила поведения при пожаре, при теракте. Правила поведения в лесу, в горах, при купания в походе. Правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте. Пользование топором, пилой, ножом и т.д. Причины аварий в туристском походе: объективные и субъективные, как-то: плохая физическая, техническая, тактическая подготовка, низкая дисциплина в группе, недостаточный опыт и низкий авторитет руководителя, перенос опыта одного района на другой, слабое знание района и условий похода, переоценка возможностей группы, резкое изменение погоды, плохо подготовленное снаряжение. Международный свод сигналов бедствия, способы подачи сигналов в различных ситуациях, наземные сигналы для самолета (вертолета), недопустимость ложных сигналов, действия при получении сигнала бедствия. Российская поисково-спасательная служба, ее задачи. Правила регистрации туристской группы в контрольно-спасательном отряде.

### **Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

Личная гигиена туриста: гигиена тела, значение водных процедур.

Гигиена обуви и одежды туриста, уход за ногами, обувью и одеждой во время похода. Гигиенические требования к посуде и т.д. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов. Закаливание солнцем, воздухом, водой. Акклиматизация и адаптация. Необходимость планирования маршрута с учетом акклиматизации группы. Последствия недостаточной акклиматизации. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды, Правила использования химических средств защиты от кровососущих насекомых. Первая медицинская помощь при ожогах, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях, порезах, ссадинах, укусах насекомых и пресмыкающихся, при растяжении связок. Меры предупреждения перечисленных травм и заболеваний. Виды кровотечений. Как остановить кровотечение. Солнечный и тепловой удар: профилактика, симптомы и оказания доврачебной помощи. Веды перевязок. Походная групповая и личная аптечка.

### **Практические занятия:**

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за одеждой и обувью. Отработка различных видов перевязок. Составления списка аптечки.

Обработка ран, ссадин. Отработка навыков остановки кровотечений. Прохождения медицинского обследования в спортивном диспансере.

### **Туристское снаряжение**

Понятия о личном, групповом и специальном снаряжении. Изучение всех снаряжения, требования к каждому предмету. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске, непромокаемость. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила укладки рюкзака. Уход за снаряжением. Одежда для летних и зимних походов.

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы, ножи и т.д. Ремонтный набор, его комплектация

#### **Практические занятия:**

Установка и снятие палаток, ремонт снаряжения, изготовление снаряжения (верхонок, бахил, тентов и т.д.) Укладка рюкзаков. Игра «Что взять с собой в поход».

### **Привалы и ночлеги**

Основные требования к месту привала и бивака. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.) Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Графики дежурств на биваках. Виды костров и их назначение. Костровые оборудования. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Уборка место лагеря перед уходом. Противопожарные меры. Особенности организации ночлега зимой. Обеспечение безопасности группы, защита от переохлаждения и отморожения.

#### **Практические занятия:**

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Отработка навыков по разведению костра в различных климатических условиях, организация бивачных работ, дежурство на биваке, самостоятельное изготовление временных укрытий в различное время года.

### **Питание в походе**

Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Режим питания. Нормы закладки основных

продуктов. Требования к разнообразию питания в походе и к весу продуктов. Составление меню и раскладка продуктов. Учет расхода продуктов. Способы термообработки пищи, достоинства и недостатки каждого из них. Хранение продуктов в пути. Способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки. Приготовление пищи на костре. Возможность пополнения пищевых запасов в пути, в том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений, грибов. "Неприкосновенный запас" продуктов, карманное питание. Опасность пищевых отравлений и отравлений грибами. Съедобные и несъедобные грибы и ягоды. Практические занятия: Разработка пищевой раскладки на поход; способы упаковки продуктов, подготовка продуктов к транспортировке. Приготовление пищи на костре.

### **Организация спортивного похода**

Любой туристский поход - от похода выходного дня до спортивного похода пятой категории сложности - планируется, организуется и готовится. Определение цели и задач похода. Комплектование группы (команды). Выбор района похода и сроков его проведения. Аварийные выходы. Подготовка картографического материала, сбор и обработка информации о районе похода. Разработка маршрута и составление тактического плана похода. Составление календарного плана похода и определение контрольных сроков. Оформление заявочно-маршрутной документации. Оформление проездных документов. Подготовка сметы и постановления (приказа) о походе. Выбор и подготовка снаряжения. Подготовка продуктов питания и медикаментов. Туристские должности в группе: Командир группы. Требования к командиру группы, его обязанности. Заместитель командира по питанию (завхоз), заместитель командира по снаряжению (завснар), медик, ремонтный мастер, фотограф, видео оператор, летописец, физорг и т.д.

### **Практические занятия:**

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки и проведения похода и подведения итогов. Составления маршрута похода. Оформление маршрутной книжки. Выбор и подготовка снаряжения. Подготовка продуктов питания и медикаментов.

### **Техника спортивного туризма на пешеходных дистанциях**

Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы: прямой, академический, шкотовый, брамшкотовый, булинь (беседочный), двойной булинь, стремя, штыки, встречный, проводник-восьмерка, австрийский проводник, простой проводник, грейпвайн, двойной проводник, схватывающие узлы. Достоинства и недостатки узлов. Изучения прохождения этапов: подъём по склону с использованием перил, спуск по склону с использованием перил,

переправа по бревну с использованием перил, траверс склона по перилам, переправа по параллельным перилам, навесная переправа

Практические занятия:

Изучение, отработка и закрепление навыков вязания основных туристских узлов. Работа с специальным снаряжением: верёвками, карабинами, ФСУ, жумаром. Отработка этапов: подъём по склону с использованием перил, спуск по склону с использованием перил, переправа по бревну с использованием перил, траверс склона по перилам, переправа по параллельным перилам, навесная переправа

**Регламент по виду спорта «Спортивный туризм»**

Регламент- это основной документ, по которому проводятся соревнования, это правила. Все условия дистанций на соревнования составляются согласно регламенту.

Изучения общих понятий- это сокращения, используемые в условиях дистанций. Дистанции: виды, условия прохождения, схемы, обратное движение, смотровая площадка, снятие с дистанции. Этапы: этап технический, блок этапов. Требования к оборудованию, прохождению, обратное движение, снятие с этапа, зоны этапа. Требования к экипировке участника: индивидуальные страховочные системы, каска, рукавицы, спортивная одежда. Классы дистанций. Спортивные разряды. Разрядные требования

Практические занятия:

Подготовка индивидуальной страховочной системы.

**2 год обучения**

**Техника безопасности**

Правила поведения при пожаре, при теракте. Правила поведения в лесу, в горах в зимнем походе. Пользование топором, пилой, ножом и т.д. Правила использования примусов и газовых горелок. Правила безопасности при переноске примусного хозяйства, емкостей с бензином, газовых баллонов. Техника безопасности при топке печи в палатке. Международные знаки кодовой системы.

Практические занятия:

Выкладывания знаков международной кодовой системы

**Первая доврачебная помощь**

Первоочередные действия при оказании доврачебной помощи больным и пострадавшим. Ушибы. Переломы открытые и закрытые. Переломы бедра, голени, предплечья, плеча, кисти, стопы, позвоночника, ключицы. Оказания помощи, наложения шин, жгута. Алгоритм оказания доврачебной помощи при переломах. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Сердечно-

лёгочная реанимация: определение наличия пульса, дыхания, реакции зрачков; обеспечение проходимости верхних дыхательных путей; искусственная вентиляция типа «рот в рот». Правила проведения закрытого (непрямого) массажа сердца. Первая помощь при утоплении. Доврачебная помощь при отравлениях Способы транспортировки пострадавшего при различных травмах с помощью подручных средств, на носилках.

Практические занятия:

Наложения шин, жгута. Отработка на манекене сердечно-лёгочной реанимации. Выполнения действий при спасение утопленников. Транспортировка пострадавшего с помощью подручных средств, на носилках. Прохождения медицинского обследования в спортивном диспансере.

**Туристское снаряжение**

Зимние палатки, виды и установка. Печки в палатке, способ установки. Растопка печки и поддержания в ней огня. Техника безопасности при эксплуатации печи в палатке. Примусы, горелки- правила использования.

Практические занятия:

Установка различных палаток. Растопка печки и поддержания в ней огня.

**Ориентирование и топография**

Понятие о топографической и спортивной карте Определение роли топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне государства, значение топокарт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация). Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координаты точек на карте. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Что такое рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.



Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо ("Роза направлений"). Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

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

Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Таблица переводов шага в метры.

Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейные, точечные, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир - маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Составление абрисов. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

Протокол движения.

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

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировок, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных

ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Практические занятия:

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования. Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Копирование на кальку участка топографической карты. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, "бабочки" и т.п.). Измерение своего среднего шага (пары шагов), построения графиков перевода пар шагов в метры для разных условий ходьбы. Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на микроглазомер на картах разного масштаба. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, с подробным описанием ориентиров, составлением графика. Составление абрисов отдельных участков. Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

**Организация спортивного похода**

Определение цели и задач похода. Комплектование группы (команды). Выбор района похода и сроков его проведения. Аварийные выходы. Подготовка картографического материала, сбор и обработка информации о районе похода. Разработка маршрута и составление тактического плана похода. Составление календарного плана похода и определение контрольных

сроков. Оформление заявочно-маршрутной документации. Оформление проездных документов. Подготовка сметы и постановления (приказа) о походе.

Практические занятия:

Выбор и подготовка снаряжения. Подготовка продуктов питания и медикаментов. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки и, проведения похода и подведения итогов. Составления маршрута похода. Оформление маршрутной книжки. Выбор и подготовка снаряжения.

**Техника спортивного туризма на пешеходных дистанциях**

Изучения прохождения этапов: Подъём по склону с самостраховкой с использованием перил, спуск по склону с самостраховкой с использованием перил, переправа по бревну с самостраховкой с использованием перил, траверс склона с самостраховкой с использованием перил, переправа по параллельным перилам с самостраховкой, навесная переправа с самостраховкой, организация сопровождения на этапах, организация и снятия перил на этапах, подъём, спуск, навесная, параллельные перила. Работа в связках, группой. Организация командной страховки.

Практические занятия:

Отработка прохождения всех изученных этапов на дистанциях пешеходная, пешеходная связка, пешеходная-группа.

**Регламент по виду спорта «Спортивный туризм»**

Классификация дистанций от 1 до 6 класса. Короткие, длинные, личные, связки, группы. Длина, набор высот, количество этапов. Параметры и характеристики технических этапов. Постановка дистанций. Определение результатов. Системы оценки нарушений: бесштрафная, штрафная, комбинированная. Технические приёмы: переправа первого участника через водное препятствие по бревну; переправа первого участника через овраг по бревну, по дну; переправа первого участника с командной страховкой; траверс склона первым участником с командной страховкой; организация перил; снятие перил; движение по перилам вброд, по бревну, по параллельным перилам; движение по навесной переправе, подъём (спуск) по наклонной навесной переправе; подъём (спуск) по склону с самостраховкой по перилам; подъём по склону с верхней страховкой; спуск по перилам; траверс склона по перилам; переправа маятником по бревну; переправа методом «вертикальный маятник»; транспортировка снаряжения.

Практические занятия:

Тесты по темам регламента.

**3 год обучения**

### **Введение в туризм**

Беседа о туризме и о работе объединения. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеологический. Характеристика каждого вида. Рассказы об интересных походах, соревнованиях. Просмотр видеофильмов о походах и соревнованиях, фотографий. Законы туристов (туристская этика). Кодекс путешественника. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

### **Техника безопасности**

Правила поведения при пожаре, при теракте. Правила поведения в лесу, в горах, при купания в походе. Правила передвижения по автомобильным дорогам, правила дорожного движения, поведение в поездах и общественном транспорте. Пользование топором, пилой, ножом и т.д.

### **Основы гигиены и первая доврачебная помощь**

Переохлаждения, симптомы и оказания доврачебной помощи. Обморожения, симптомы и оказания доврачебной помощи при разных степенях обморожении. Переломы, оказания первой помощи. Сердечно-лёгочная реанимация. Транспортировка пострадавшего

### **Практические занятия:**

Отработка различных видов перевязок. Обработка ран, ссадин. Отработка навыков остановки кровотечений. Наложения шин. Оказания помощи при различных переломах. Отработка на манекене сердечно-лёгочной реанимации. Изготовление носилок из подручных средств. Транспортировка пострадавшего. Прохождения медицинского обследования в спортивном диспансере.

### **Туристское снаряжение**

Снаряжение для лыжного туризма. Выбор лыж. Различные крепления, их особенности. Подготовка лыж к эксплуатации. Парафин для лыж. Особые требования к снаряжению туриста-лыжника (устойчивость к низким температурам, обеспечение комфортного теплового режима для туриста). Техника безопасности при эксплуатации печи в палатке.

### **Практические занятия:**

Ремонт снаряжения. Подготовка лыж к эксплуатации.

### **Тактическая подготовка**

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

### **Практические занятия:**

Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», парал-

лельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров).

Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты); параметры карты (размер, масштаб, сечение рельефа); характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта); стартовые параметры (номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша); параметры района соревнований (границы района, запретные для бега места); сведения о КП (легенды, наличие совмещенных КП, средства отметки КП), опасные места, стартовые данные соперника.

### **Техническая подготовка**

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

#### **Практические занятия:**

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты, чтение карты «по большому пальцу». Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты, с использованием толщины пальцев. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты. Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП. Уход с КП.

### **Регламент по виду спорта «Спортивный туризм»**

#### **Практические занятия:**

Проверка полученных ранее знаний с помощью тестов. Обсуждения ошибок.

### **Привалы и ночлеги в зимний период**

Назначение, периодичность и продолжительность привалов. Выбор места для привала. Выбор места для костра в зависимости от расположения деревьев и глубины снежного покрова. Типы костров в зимний период. Зимние обеденные привалы. Зимние ночлеги в полевых условиях: в лесу в палатке с печкой, под заслоном. Организация бивака: остановка до наступления темноты, выбор места, планирование лагеря, распределение работ, установка палаток. Меры предосторожности при бивачных работах и во время ночлегов.

#### **Практические занятия.**

Выбор места для привала. Подготовка места для костра, разжигание костра и поддержание огня. Установка палатки и организация ночлега в палатке с печкой. Меры предосторожности при заготовке дров, наборе воды из не замерзшего водоема, приготовлении пищи и сушке снаряжения у костра (прочность

насадки топора, заготовка дров в стороне от костра и расположения группы, предварительная разведка состояния льда на водоеме, при необходимости усиление его кладкой из жердей, ходьба за водой не менее двух человек). Ночлег в лесной зоне с палаткой и печкой. Костер для сушки одежды и обуви и приготовления пищи («шатер» и «колодец»). Разжигание костра при сильном ветре и снегопаде. Дежурство у печки в ночное время. Меры предосторожности при пользовании печкой в палатке. Устройство простейших укрытий из снега, и в снегу: пещера, снежная хижина.

### **Лыжная подготовка**

Специфика путешествий в зимних условиях: состояние снежного покрова, короткий ходовой день, резкие изменения погоды и температуры. Топливные возможности местности, расположение населенных пунктов. Подбор и экипировка группы. Основные требования при разработке лыжного маршрута. Значение физической подготовки для туриста-лыжника. Комплексы утренней гимнастики. Закаливание организма. Постепенное увеличение нагрузок: протяженности маршрутов, скорости движения, веса рюкзака. Круглогодичность физической подготовки. Содержание и смысл предподходных тренировок. Основные ходы на лыжах с рюкзаком. Характеристика естественных основных препятствий в лыжном походе и меры безопасности при их преодолении.

### **Практические занятия:**

Походный строй, направляющий, замыкающий и их обязанности, место слабых. Темп и ритм движения. Переход через шоссе и железную дорогу. Ходьба на лыжах с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах в высокой, средней и низкой стойке. Подъемы обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты на ходу переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Скоростной спуск. Тропление лыжни на открытой местности, при движении по азимуту в лесу и при ограниченной видимости. Движение в лесу и по пересеченной местности, способы преодоления препятствий и меры безопасности. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах и без лыж. Меры самостраховки и самозадержания.

### **4 год обучения.**

### **Введение в программу. Техника безопасности.**

Общий сбор группы. Обсуждение летних походов и слетов. Выявление недостатков.

### **Причины возникновения экстремальных ситуаций и порядок действия в них.** Психологический климат в группе и обеспечение безопасности

участникам похода. Подбор участников, слаженность (сработанность), сплочённость группы - залог успешных ее действий. Лидеры в группе – формальный и неформальный, их влияние на психологический настрой. Конфликты в группе, их причин, способы устранения.

Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе: слабая подготовленность группы к прохождению маршрута, недостаток снаряжения, нарушение техники преодоления естественных препятствий и др. проверка схоженности группы. Соответствие снаряжение и набора продуктов питания реальной сложности предстоящего маршрута. Адаптация в туризме. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме.

Характеристика условий, затрудняющих нормальное движение и ориентирование. Тактические приёмы выхода группы из аварийных ситуаций.

Практические занятия: Психологический тренинг участников. Отработка умений выживания в экстремальных ситуациях. Освоение современных средств и способов страховки и само страховки в экстремальных условиях. Разработка тактики действия группы в аварийной ситуации.

### **Организация туристского быта в экстремальных ситуациях.**

Организация ночлегов в летний период. Изготовление тентов, навесов, шалашей.

Организация ночлегов в зимний период. Устройство пещер, траншей, иглу. Использование костров для обогрева при организации ночлегов в экстремальных ситуациях. Организация питания в экстремальных ситуациях. Охота и рыбалка. Приготовление пищи в экстремальных ситуациях.

Практические занятия. Строительства временных укрытий. Подготовка и разжигание костров типа «нодья». Приготовление пищи в экстремальных условиях. Рыбалка.

### **Техника преодоления естественных препятствий.**

Практические занятия Совершенствование навыков преодоления естественных препятствий, организации страховки и само страховки при прохождении опасных участков.

### **Оказание первой доврачебной помощи, приёмы транспортировки пострадавшего.**

Подготовка инструментов для инъекций, забор лекарств и выполнение инъекций (на тренажёре). Раны: симптомы, обработка, остановка кровотечения. Основные приёмы реанимации. Шок. Искусственное дыхание. Закрытый массаж сердца. Сроки проведения и сочетание приёмов реанимации. Приёмы транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок и волокуш.

Практические занятия: Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему. Изготовление носилок и волокуш. Транспортировка пострадавшего.

### **Нормативные документы по туризму.**

Знакомство с основными документами по туризму. «Инструкция по организации и проведению туристских походов», «Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ».

Правила соревнований по туристскому многоборью. Разряды и звания в туризме, туристском многоборье. Классификационная книжка спортсмена, справки о совершении походов, о судействе соревнований, выписка из протокола результатов соревнований для оформления разряда.

### **Правила туристских соревнований.**

«Правила организации и проведения туристских соревнований, учащихся РФ» - основной руководящий документ при проведении туристских слётов и соревнований. Правила соревнований по туристскому многоборью.

Туристские соревнования, их задачи и характер. Классификация туристских соревнований. Организация, проводящая соревнования, создание оргкомитета. Требования к положению о соревнованиях. Протесты, порядок их подачи и рассмотрения. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров.

Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слётов, соревнований. Рассмотрение образцов документации, протоколов.

Положение о слёте, туристских соревнованиях.

Положение о соревнованиях – основной руководящий документ при проведении соревнований. Порядок разработки и утверждения положения о проведении туристского мероприятия.

Основные разделы положения: цели и задачи; место и время проведения; участвующие организации и участники (возраст, пол, квалификация); руководство проведением; программа; подведение итогов и награждение; порядок и сроки подачи заявок; финансирование. Подготовка подробных условий проведения отдельных видов соревнований и конкурсов в программе туристского слёта. Форма заявки на участие.

Практические занятия: Участие в разработке положения о мероприятии, условий проведения отдельных видов.

### **Права и обязанности судей, состава судейской коллегий.**

Беспристрастное, принципиальное, объективное и квалифицированное судейство – главная обязанность судьи туристских соревнований. Состав



главной судейской коллегии. Требования, предъявляемые к опыту судей. Права и обязанности главного судьи и его заместителей, главного секретаря и членов службы секретариата, начальника дистанции и его помощников, врача соревнований, коменданта, судей на старте, этапах, финише. Порядок принятия решений главной судейской коллегией. Взаимоотношения судей с участниками, тренерами, представителями.

### **Подготовка дистанций соревнований.**

Выбор района соревнований, предварительное планирование дистанций. Выезды для подготовки дистанций, подробное знакомство с местностью. Установка дистанций на местности. Составление схем и описаний. Расчёт контрольного времени. Своевременная расстановка и маркирование этапов, обеспечение их сохранности в ходе проведения соревнований. Организация оперативной информации с дистанции соревнований. Закрытие соревнований, и снятие этапов.

*Практические занятия:* Участие в выборе района соревнований, планировании и постановке дистанции. Работа в составе судейской коллегии.

### **Организация судейства этапов.**

Количество и сложность этапов - основа дистанции соревнований. Права и обязанности судей на этапах. Оборудование и оформление этапа и мест работы судей. Действия судей этапа в случае возникновения угрозы безопасности участников. Инструктаж судей: условия преодоления этапов с показом правильного и неправильного его прохождения. Типичные нарушения, пользование таблицей штрафов. Действие судьи при возникновении спорной ситуации.

### **Организация и проведение туристских слётов и соревнований.**

Организация, проводящая мероприятие. Состав оргкомитета, план его работы. Составление и утверждение положения о мероприятии, сметы на его проведение. Утверждение главного судьи и комплектование судейской коллегии. Выбор района проведения мероприятия, требования к нему (обеспечение безопасности, удобство подъезда и т.д.) Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения мероприятия, оформление мест проведения мероприятия. Роль судейской коллегии в подготовке слёта, соревнований. Медицинское обслуживание мероприятия. Работа комендантской службы в ходе подготовки и проведения слёта, соревнований. Согласование места проведения с местными организациями. Составление плана подготовки и проведения мероприятия, контроль за его выполнением. Порядок информирования участников о допущенных нарушениях и полученном штрафе. Судейская документация на этапе, порядок её оформления.

Практические занятия: Участие в постановке и оборудовании этапов. Участие в судействе отдельных этапов.

**Специальная физическая подготовка.**

Практические занятия: Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Лыжная подготовка. Туристская техника.

**Общая физическая подготовка.**

Практические занятия: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения: с сопротивлением, с предметами, на равновесие. Игры, эстафеты. Легкая атлетика.

**1.4. Планируемые результаты**

- Приобретут программный объем знаний в области спортивного туризма, туристической подготовки, научены элементам техники и тактики и стремлению реализовать их на практике;
- Повышена физическая подготовленность детей, сформирована устойчивая мотивация на регулярные занятия физической культурой, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье;
- Приобретут положительный личный социальный опыт; способность к саморазвитию и самореализации; к планированию и организации самостоятельной деятельности, с учетом требований безопасности;
- Смогут включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; приобретут умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- Будут обладать эмоциональной устойчивостью, нравственно - волевыми качествами, инициативностью, самостоятельностью, ответственностью;
- Смогут продолжить образование по выбранному профилю;
- Развиты гражданские качества, патриотическое отношение к Родине и своему краю; позитивно-сберегающее отношение к окружающей среде и социально- ответственное поведение в ней.

Программа **первого года** занятий предусматривает обучение ребят обучению ребят азбуке туризма - сообщение им начальных сведений по организационным вопросам подготовки и проведения походов, элементарных понятий об ориентировании на местности, знаний основ

топографии, гигиены туриста. Ребята будут уметь: пользоваться личным и групповым снаряжением, выполнять обязанности по должностям в период похода и подготовки к нему, выбрать место для бивуака, уложить рюкзак, поставить палатку, развести костер, заготовить дрова, работать с пилой и топором, собрать аптечку, ремнабор, работать с компасом, двигаться по азимуту, оказать простейшую доврачебную помощь, составить меню и раскладку продуктов, обезопасить себя от укусов клещей.

В конце учебного года, ребята будут готовы к участию в соревнованиях, по спортивному туризму на коротких пешеходных дистанциях (1 класса сложности).

Программа **второго года** обучения предусматривает углубление знаний, умений и навыков по технике пешеходного туризма. Ребята будут знать и уметь: скомплектовать личное и групповое снаряжение, пользоваться газовыми горелками и печкой, читать карту, выбирать пути движения, двигаться по азимуту, сформировать походную аптечку, оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, использовать различные способы транспортировки пострадавшего, подготовить снаряжение для соревнований, правильно и безопасно преодолевать различные препятствия командой, парами и одиночно. К концу второго года обучения все ребята смогут иметь не ниже 3 юношеского разряда по спортивному туризму и будут готовы к участию в соревнованиях, по спортивному туризму на пешеходных дистанциях 2 класса сложности.

Программа **третьего года** обучения предусматривает подготовку туристов - лыжников. Юные туристы - лыжники будут уметь подбирать необходимое личное и групповое снаряжение, а также сохранять и поддерживать его. Правильно организовывать и обустроить бивуак в зимний период, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и заболеваниях, которые часто встречаются в зимних походах. Будут владеть техникой и тактикой движения на лыжах при преодолении различных препятствий.

К концу третьего года обучения ребята смогут иметь спортивные разряды по спортивному туризму и будут готовы к участию в соревнованиях, по спортивному туризму на пешеходных дистанциях 3 класса сложности. Будут знать наизусть все пункты регламента по спортивному туризму, так как это основные правила для участия в соревнованиях.

Программа **четвёртого года** обучения предусматривает подготовку судей на соревнованиях по пешеходному и лыжному туризму. Ребята будут уметь: организовать туристский быт в экстремальных ситуациях, оказывать доврачебную помощь пострадавшему, изготавливать носилки и волокуши,

транспортировать пострадавшего, обеспечить меры безопасности при проведении походов, слётов и соревнований, принимать участие в разработке положений и условий соревнований, подготавливать дистанцию к соревнованиям, оборудовать этапы, судить соревнования в комплексе.

Основным показателем воспитательной работы является личность воспитанника, его самочувствие в коллективе, ценностные ориентации, уровень образованности, степень включенности в совместную деятельность. Результатом воспитания будет личность физически и духовно здоровая, ориентированная в традициях отечественной культуры и культуры родного края, в современной системе ценностей и потребностей, способная к активной социальной адаптации в обществе и самостоятельному жизненному выбору.

### План воспитательной работы

	Месяц	Спортивное мероприятие	Воспитательная работа
патриотическое	Сентябрь	Городской слёт юных туристов краеведов.	Праздник, посвящённый всемирному дню туризма.
физическое воспитание и формирование культуры здоровья	Октябрь	Чемпионат Хабаровского края по спортивному туризму на коротких дистанциях «Золотая осень», посвященный Всемирному Дню туризма.	День именинника
		Кубок Хабаровска по спортивному туризму на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях	
духовно – нравственное, патриотическое воспитание	в течение года	Музей Краснофлотского района	Экскурсия, квест, уроки - памяти
физическое воспитание и формирование культуры здоровья	Ноябрь		поход
гражданское воспитание		Государственная символика РФ	беседа
физическое воспитание и формирование культуры здоровья	Декабрь	Первенство Хабаровского края на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях.	Вечер, посвящённый Новому году
физическое воспитание и формирование культуры	Январь	Кубок края на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях	День рождения клуба
		Открытое Первенство города	

здоровья, духовно- нравственное воспитание		Хабаровска на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях	
физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовно- нравственное воспитание	Февраль	Первенство г. Хабаровска по спортивному туризму на лыжных дистанциях, посвящённое памяти А.А Радина	Праздник, посвящённый дню защитника Отечества.
		Чемпионат края на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях	
		Чемпионат ДФО на пешеходных дистанциях в закрытых помещениях	
физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовно- нравственное воспитание	Март	Хабаровского края по спортивному туризму на лыжных дистанциях	Событийное мероприятие, посвящённое международному женскому дню.
		Чемпионат ДФО по спортивному туризму на лыжных дистанциях	
		Первенство Хабаровского края по спортивному туризму на лыжных дистанциях	
физическое воспитание и формирование культуры здоровья	Апрель	Зачётные соревнования по спортивному туризму на пешеходных дистанциях для обучающихся в студии	
физическое воспитание и формирование культуры здоровья	Май	Чемпионат Хабаровского края на длинных пешеходных дистанциях	Праздник, посвящённый окончанию учебного года.
патриотическое воспитание	Май	Бессмертный полк	Акция

## **РАЗДЕЛ №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Условия реализации программы**

*Материально-техническое обеспечение:*

К туристическому оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами образовательного процесса. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям воспитанников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность туристского снаряжения. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов.

Туристское снаряжение:

1. Рюкзаки
2. Спальный мешок
3. Турковрики
4. Штормовой костюм
5. Рукавицы брезентовые
6. Ботинки туристические
7. Система страховочная
8. Палатки
9. Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
10. Аптечка
11. Компаса
12. Курвиметр
13. Веревка основная (40 м)
14. Веревка вспомогательная (40 м.)
15. Карабин туристский с муфтой
16. Шлем защитный
17. Фонарь
18. Лыжи.
19. Плавсредства

**Технические условия:**

Просторные учебные кабинеты (столы, стулья), видео и аудио аппаратура; компьютер; тренировочный зал, фотоаппарат, стеллажи металлические для хранения туристического снаряжения.

## **2.2. Формы аттестации**

### **Формы подведения итогов**

**Текущий контроль** знаний и умений осуществляется при помощи вопросов в устном или бланковом варианте, контрольных заданий, выполнения нормативов. В конце каждого года обучения проводится зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам. (Приложение 3)

**Оценка результативности** в рамках туристско-краеведческого направления осуществляется посредством участия в организации и судействе соревнований и выполнения походов соответствующей сложности. Уровень технического мастерства проверяется на соревнованиях. Уровень

спортивного мастерства может быть оценен в присвоении очередных спортивных разрядов и званий.

**Основными формами предъявления и оценки результатов** являются: выполнение разрядов, участие в соревнованиях, конкурсах, конференциях, чемпионатах по спортивному туризму, спортивному ориентированию; степенные и категорийные, и некатегорийные походы (подготовка и проведение; конкурс отчетов) и пр.

Два раза в год проводится психолого-педагогическая диагностика физической подготовленности, нравственно-волевых качеств, знаний в области туризма и правил поведения в природе (Приложение 2).

### 2.3. Оценочные материалы

**Контрольные измерительные материалы:**

1. Нормативы для промежуточной и итоговой аттестации по ОФП и СФП
2. Тестовые материалы для проверки знаний по теоретическим разделам программы

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

- разрядные книжки;
- тесты;
- личные карточки учащихся;
- протоколы соревнований;
- портфолио.

### 2.4. Методическое обеспечение

**Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:**

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

1. *словесный* (устное изложение, беседа, анализ текста и т.д.)
2. *наглядный* (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
3. *практический* (тренинг, упражнения, лабораторные работы и др.)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

1. *объяснительно-иллюстративный* - дети воспринимают и усваивают готовую информацию
2. *репродуктивный* - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности

3. *частично-поисковый* - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом
4. *исследовательский* - самостоятельная творческая работа учащихся.

Обучение спортивному туризму существенно отличается от всех видов физического воспитания. В связи с этим и оснащение учебного процесса имеет свои особенности. В ходе реализации программы используются следующие методы:

**1.Игровой метод**, который обеспечивает высокую эмоциональность занятий, дает возможность проявить детям инициативу, самостоятельность, быстроту реакции и оперативное мышление. (См.Приложение)

**2.Соревновательный метод**, который помогает развитию таких навыков, как сила, быстрота, ловкость, смелость, учит преодолевать трудности, приносит радость побед и успехов. Все это позволяет воспитывать уверенность в себе, учит не бояться поражений и стимулирует рост спортивного мастерства.

**3.Метод коллективного творческого дела** применяется во время подготовки к походам, соревнованиям и другим мероприятиям. В подготовке и проведению праздников принимают участие все члены клуба.

**4.Метод проб и ошибок.** Напряженная работа мысли на дистанции связана с большой физической нагрузкой, ошибки при этом неизбежны, для того, чтобы свести их к минимуму, необходимо чаще участвовать в соревнованиях на различных дистанциях для накопления опыта принятия правильных решений. Метод подразумевает обязательный анализ дистанции после финиша: обмен мнениями с другими участниками, сравнение путей движения призеров со своими вариантами маршрута.

#### **5.Словесные методы:**

- дидактический рассказ – представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо объекте, двигательном действии;

- описание – это способ создания у занимающихся представлений о действии, детям сообщается фактический материал, говорится, что надо делать, применяется при изучении относительно простых действий;

- объяснение – последовательное, строгое в логическом отношении изложение педагогом сложных вопросов, понятий, правил;



- разбор – форма беседы, проводимая педагогом с учащимися после выполнения какого-либо задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д.;

- лекция – представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы;

- инструктирование – точное, конкретное изложение педагогом предлагаемого задания;

- распоряжения, команды, указания – основные средства оперативного управления деятельностью на занятиях.

Методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. К ним относятся:

- метод непосредственной наглядности – предназначен для создания правильного представления о технике выполнения двигательного действия;

- метод опосредованной наглядности – создает дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения;

Для обеспечения образовательного процесса используются различные дидактические и методические материалы:

#### **Дидактический материал:**

1. Учебные материалы (тесты)
2. Карты, схемы, топографические маршруты
3. Учебные пособия для детей
4. Раздаточный материал (веревки, карабины, обвязки)
5. Аудио - видео средства туристские, спортивные.

#### **Методический материал:**

1. Методические разработки уроков
2. Методические рекомендации для судей и участников соревнований
3. Методические рекомендации в помощь тренеру, спортсмену
4. Положения о проведении соревнований.

## **2.5. Список источников**

### **Для педагогов**

1. Алексеев А.А. Питание в туристическом походе – ЦДЮТур МОРФ, 1996
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании – М.; Физкультура и спорт, 1983

- 3.Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме - М.; ЦРИБ «Турист» 1989
- 4.Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981
- 5.Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М.; Физкультура и спорт, 1989
- 6.Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование, Учебник – М.; Физкультура и спорт, 1987
- 7.Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слётах и соревнованиях. – М.:ЦРИБ «Турист», 1983
- 8.Знаешь ли ты свой край? Хабаровск, КЦДЮТиЭ, 2000
- 9.Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. М., ФиС, 1985
- 10.Кодыш Э.Н. и др. Соревнования туристов. М.; Физкультура и спорт, 1990
- 11.Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слёты и соревнования. – М.: Профиздат, 1984
- 12.Калошин Н.В. Спортивный туризм. М., Советский спорт, 1998
- 13.Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995
- 14.Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. – М.; Профиздат, 1997
15. Письмо от 18 ноября 2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации «По проектированию дополнительных общеразвивающих программам (включая разноуровневые программы)»;
- 16.Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

#### **Для обучающихся**

- 1.Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме - М.; ЦРИБ «Турист» 1989
- 2.Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981
- 3.Куприн А.М. С компасом и картой М., ФиС, 1981
- 4.Кургузов О. Энциклопедия искателя приключений. – М.; Лабиринт – К, 1998
- 5.Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях в зимних условиях. – М.; ЦДЮТур МО РФ, 1998
- 6.Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. М., ФиС, 1988

- 7.Лукоянов П.И. Самодельное туристское снаряжение. М., ФиС, 1986
- 8.Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. М., ФиС, 1983
- 9.Основы безопасности в пешеходном туризме. М., Турист, 1983
- 10.Поляков В.А. Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях. М., Медицина, 1990
- 11.Рыжавский Г.Я. Биваки. – М.. ЦДЮТур МОРФ,1995
- 12.Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 годы. М., ЦДТиЮ РФ, 1998
- 13.Энциклопедия туриста. – М.; Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», 1993

## **Игра «Крестики - нолики»**

**Тема занятия:** Проверка полученных знаний

**Цель:** Проверить и закрепить знания, умения и навыки приобретенные ребятами на занятиях.

**Задачи:**

- Проверить знание правил по туристскому многоборью с помощью тестов;
- Проверить знания и умения в оказании доврачебной помощи;
- Проверить технику вязки туристских узлов;
- Проверить правильность выбрать место для стоянки и обустройства лагеря;
- Проверить знания терминологии в области туристского снаряжения;
- Усиление командного духа и сплоченности коллектива

**Ход занятия:**

**Орг. момент:**

- Сегодня мы с вами сыграем в интересную игру, которая называется «Крестики – нолики». В этой игре мы увидим, насколько вы хорошо усвоили ЗУН полученные на наших занятиях.

Вы должны поделиться на две команды. И сделаем мы это с помощью жеребьёвки, но немножко попозже.

А сейчас я предлагаю всем встать в один круг и взяться за руки. Давайте почувствуем тепло рук соседа и передадим своё тепло лёгким сжатием руки друг другу сначала по часовой стрелки, затем в противоположном направлении.

- Молодцы, а сделали мы это для того, чтобы, не смотря на то, что сегодня вы разбились на группы, вы не забывали, что мы одна команда.

И так подошло время жеребьёвки.

- Но перед тем как вы вытяните бумажку с названием команды, хочу сказать, что игру начинает команда «Крестики».

- Объясняю правила игры. Команда «Крестики» выбирает на поле сектор. После чего, обеим командам предлагается, согласно выбранному сектору, задание. Чья команда выигрывает конкурс, та и ставит свой знак в этом секторе. Следующее задание выбирает команда, победившая в предыдущем конкурсе. Победителем всей игры считается команда, чьих знаков на игровом поле будет больше.

*Игровое поле:*

ПТМ	Медицина	Узлы
Построй дом	Бивуак	Снаряжение
Найди ошибку	Отгадай слово	Самый быстрый

Задания:

1. «Бивуак»

- Представьте, что вы идёте в пешеходный поход.

Ваша задача: из картинок, которые находятся на моём столе, выбрать необходимое снаряжение, которое вы возьмёте с собой. Так же вы должны распределить это снаряжение по членам вашей группы.

Далее, вам необходимо отразить на доске ваши действия по пребыванию на место стоянки и разбить лагерь на ночь. Условия задания таковы: до наступления темноты остался всего 1 час.

Обе команды должны наблюдать за действиями соперников, и затем рассказать, какие, по вашему мнению, были допущены ошибки.

Если вы считаете, что чего-либо не хватает для обустройства бивуака, то вы можете воспользоваться маркером и изобразить это на доске.

Для обсуждения ваших действий вам даётся 1 минута.

2. «Медицина»

- Сейчас, один человек из каждой команды, вытянет карточку с названием травмы.

Ваша задача: выбрать одного пострадавшего и оказать ему доврачебную помощь. Обе команды могут выполнять задание одновременно, но объяснять, что вы делали, будите после того, как обе команды закончат свои действия. Первыми объясняет команда, победившая в предыдущем конкурсе.

Пожалуйста, выбирайте все необходимые реквизиты.

3. «Снаряжение».

- Сейчас я вам выдам кроссворд на тему «Туристское снаряжение». Чья команда быстрее и правильно заполнит все клеточки, та и выигрывает.

На команды выдаётся кроссворд и одна ручка.

4. «Узлы».

- Каждому выдаётся по верёвочке. Я озвучиваю вам название узла, а вы все его завязываете. Команда, которая быстрее завяжет узел, получает балл. Узлы должны быть правильно завязаны, расправлены и иметь контрольные узлы, если это необходимо. Победитель определяется по наибольшему количеству баллов.

Название узлов: прямой, булинь, проводник, грейпвайн, проводник восьмёрка.

#### 5. «ПТМ»

Вам выдаётся тест на знание правил по туристскому многоборью. Чья команда допустит меньше ошибок, та и выигрывает. Если у обеих команд отсутствуют ошибки, или одинаковое количество, то побеждает команда, которая быстрее справилась с заданием.

#### 6. «Найди ошибку»

В этом конкурсе каждой команде по очереди будет показана фотография, где вы должны найти ошибку в действиях спортсмена.

Участник проходит личную дистанцию.

#### 7. «Построй дом»

- Вам предлагается установить палатку. Чтобы обе команды были в одинаковых условиях, вы будем устанавливать одну и ту же палатку по очереди. Я буду засекают время на секундомере. Чья команда быстрее справится с заданием, та и победила.

#### 8. «Самый быстрый»

- Задание заключается в следующем. Сейчас ко мне подойдут по одному человеку из команды. Я им выдам по комплекту страховочной системы в разобранном виде, т.е. обвязку, беседку и блокировку. Кто быстрее «обвяжется», тот и выиграл.

#### 9. «Отгадай слово»

Всем вам известна игра «Крокодил». Сейчас команда победительница предыдущего конкурса выбирает одного участника. Он получает карточку, где написано слово, связанное с туризмом. Это слово необходимо показать своей команде с помощью жестов. Победителем будет тот, кто быстрее и интересней объяснит это слово.

На этом заканчивается наше занятие.

- Какие вам задания понравились больше всего?
- Вызвало ли какое-нибудь задание у вас трудности?
- Узнали ли вы что-нибудь нового в сегодняшней игре?
- Понравилась ли вам форма проведения занятий?

## Приложение 2

### Развитие волевых качеств и определение предпочтений

#### Тест по определению развития волевых качеств

*Инструкция:* С помощью приведенной ниже анкеты оцените уровень развития своих волевых качеств. Ответьте на все вопросы анкеты, не

пропуская ни одного. Отвечая на вопрос, обведите кружком букву ответа, который соответствует вашему поведению.

**1. Делаете ли вы по утрам зарядку?**

- а. Регулярно.
- б. Время от времени.
- в. Не делаю.

**2. Отстаиваете ли вы свое мнение перед товарищами и взрослыми в случае несогласия с ними?**

- а. Всегда.
- б. Иногда пытаюсь это делать, но не всегда удается.
- в. Нет.

**3. Умеете ли вы владеть своими чувствами (преодолевать растерянность, страх и т.п.)?**

- а. Да, в любой ситуации.
- б. Не всегда, в зависимости от ситуации.
- в. Не умею.

**4. Высказываете ли вы свое мнение на собраниях, критикуете ли недостатки своих товарищей?**

- а. Всегда.
- б. Иногда решаюсь на это.
- в. Никогда.

**5. Останавливают ли вас неудачные попытки решения задачи, разучивания упражнения и т.п.?**

- а. Да.
- б. Иногда.
- в. Практически никогда.

**6. В какой мере сформированы у вас основные бытовые навыки (уборка постели, поддержание порядка в комнате, соблюдение основных требований к внешнему виду)?**

- а. В основном сформированы достаточно устойчиво: регулярно убираю постель, поддерживаю порядок в комнате, аккуратен в одежде.
- б. Сформированы, но недостаточно устойчиво.
- в. Не сформированы.

**7. Способны ли вы сами без внешнего принуждения организовать свое время?**

- а. Да.
- б. Делаю это не регулярно.
- в. Практически никогда этого не делаю.

**8. Можете ли вы без напоминания сесть за приготовление домашних заданий?**

- а. Практически всегда.
- б. Только иногда.
- в. Практически никогда этого не делаю.

**9. Способны ли вы длительно, в течении нескольких недель или даже месяцев) заниматься каким-либо делом?**

- а. Да.
- б. В редких случаях.
- в. Нет.

**10. Проявляете ли вы интерес к самовоспитанию?**

- а. Достаточно отчетливо.
- б. От случая к случаю.
- в. Не проявляю.

**11. Если вы проявляете интерес к самовоспитанию, то в какой мере он носит устойчивый характер?**

- а. Регулярно предпринимаю попытки самовоспитания.
- б. Попытки самовоспитания предпринимаю от случая к случаю.
- в. Никаких попыток самовоспитания не предпринимаю.

**12. Есть ли у вас программа самовоспитания?**

- а. Да.
- б. Определенной программы нет,но есть некоторые наметки.
- в. Никакой программы нет.

**13. Доводите ли вы свои дела до конца?**

- а. Да.
- б. Не все дела довожу до конца.
- в. Очень редко довожу начатое до конца.

**14. Планируете ли вы свободное время (особенно на воскресенье, в каникулы) или действуете как придется?**

- а. Чаще всего планирую.
- б. Иногда планирую.
- в. Практически никогда не планирую.

**15. Умеете ли вы сдерживать свои чувства?**

- а. В основном умею.
- б. Иногда не сдерживаюсь.
- в. Как правило, не сдерживаюсь.

**16. Умеете ли вы серьезно и ответственно выполнять задание, которое считаете важным?**

- а. Как правило, умею.



б. Не всегда умею.

в. Не умею.

**17. Пытаетесь ли вы определить для себя серьезную жизненную цель (выбор профессии, владение важными трудовыми навыками)?**

а. Да.

б. Пытаюсь, но только от случая к случаю.

в. Не пытаюсь.

**18. Если вы имеете какую-либо серьезную цель, делаете ли что-нибудь для ее осуществления?**

а. Делаю.

б. Делаю очень мало.

### Приложение 3

#### Психолого-педагогическая диагностика.

##### Способность к обучению воспитанника.

1. Имеет обширный словарный запас для своего возраста или уровня образования; использует термины вполне осмысленно; речевое развитие характеризуется богатством, выразительностью, разработанностью и беглостью.
2. Обладает большим запасом информации в различных областях (его интересы выходят за рамки обычных интересов его сверстников).
3. Может быстро понять, запомнить и воспроизвести фактическую информацию.
4. Способен к глубокому пониманию причинно-следственных связей, пытается открыть, как и почему происходит что-либо; задаёт много вопросов, вскрывающих истинный, глубинный смысл (в отличие от информационных и фактических вопросов); хочет знать, что является движущей силой, что лежит в основе событий или поступков и мыслей людей.
5. Легко схватывает основные, главные принципы и может быстро сделать обоснованные заключения и обобщения о событиях, людях или предметах; ищет сходство и различие между событиями и предметами.
6. Тонкий и проницательный наблюдатель, «видит» и «извлекает» больше из рассказа, фильма и т.д., чем остальные.
7. Много читает, в основном по собственному выбору, обычно предпочитает книги для взрослых; не избегает трудного материала, любит изучать биографии, энциклопедии и атласы.
8. Пытается понять сложный материал, анализируя, разделяя его на составные части; делает собственные выводы; находит логичные и обладающие здравым смыслом ответы и объяснения.

### Мотивационно – личностная характеристика воспитанника.

1. Глубоко и полностью погружается в интересующие его темы и проблемы, настойчив в нахождении пути решения проблемы (иногда трудно перевести его внимание на другую тему).
2. Ему быстро надоедает обычная, знакомая, однообразная, выполняемая строго по инструкции работа.
3. Мало нуждается во внешней мотивации и стимуляции при выполнении работы, которая изначально его вдохновила.
4. Стремится к наилучшему результату, самокритичен; редко бывает удовлетворён своим темпом и результатом.
5. Предпочитает работать самостоятельно и независимо; от руководителя требуются лишь первоначальные инструкции, затем всё любит делать сам.
6. Интересуется многими «взрослыми» проблемами, такими, как религия, политика, философия, в большей степени, чем его сверстники.
7. Часто твёрдо отстаивает своё мнение (иногда даже излишне активно), упорен в своих убеждениях.
8. Любит организовывать и структурировать вещи, людей и ситуации.
9. Его всегда интересуют правда и ложь, добро и зло; часто оценивает и судит о событиях, людях и предметах.

### Лидерская характеристика воспитанника.

1. Способен успешно нести бремя ответственности; можно рассчитывать, что он сделает то, что обещал, и, как правило, сделает хорошо.
2. Чувствует себя уверенно с детьми своего возраста – так же, как со взрослыми; чувствует себя комфортно и спокойно, когда его просят показать свою работу перед другими детьми.
3. Видно, что к нему хорошо относятся одноклассники.
4. Сотрудничает с учителем и одноклассниками; стремится предотвратить конфликты и, как правило, легко справляется с этим самостоятельно.
5. Вполне способен к самовыражению; речь хорошо развита, и его легко понять.
6. Готов адаптироваться к новым ситуациям; гибок в мышлении и действиях, не выглядит обескураженным, когда привычный уклад меняется.
7. Воодушевлён, когда находится среди людей; любит общаться и не любит одиночества.
8. Стремится быть первым, превосходить окружающих; как правило, руководит той деятельностью, в которой принимает участие.
9. Принимает активное участие в общественной жизни, можно рассчитывать, что если кто и будет участвовать в различных мероприятиях, то именно он и никто другой.

10. Выделяется в различных видах спорта, обладает хорошей координацией и увлекается всеми видами атлетических игр.

Творческая характеристика воспитанника (креативность).

1. Чрезвычайно любознателен в самых разных областях: постоянно задаёт вопросы о чём-либо и обо всём.
2. Выдвигает большое количество различных идей или решений проблем; часто предлагает необычные, нестандартные, оригинальные ответы.
3. Свободен и независим в выражении своего мнения, иногда эмоционален и горяч в споре; упорный и настойчивый.
4. Способен рисковать; предприимчив и решителен.
5. Предпочитает задания, связанные с «игрой ума»; фантазирует, обладает развитым воображением («интересно, что произойдёт, если...»); манипулирует идеями (изменяет, тщательно разрабатывает их); любит предлагать новые версии и изменять идеи, правила и объекты.
6. Обладает тонким чувством юмора и видит смешное в ситуациях, которые не кажутся смешными другим.
7. Осознаёт свою импульсивность и принимает это в себе, более открыт восприятию необычного в себе (мальчики более свободно проявляют «типично женские» качества, например, чувствительность; девочки более независимы и настойчивы, чем их сверстницы); проявляет эмоциональную чувствительность.
8. Обладает чувством прекрасного; уделяет внимание эстетическим, художественным характеристикам вещей и явлений.
9. Имеет собственное мнение и способен его отстаивать, не боится быть непохожим на других, индивидуалист (в частности, умеет и любит работать в одиночестве), не интересуется деталями, спокойно относится к творческому беспорядку.
10. Критикует конструктивно; не склонен полагаться на авторитетные мнения без их критической оценки.

Лист ответов.

№ п/п	Воспитанник.	Номера диагностируемых характеристик										Сумма баллов
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9	10	
1.												
...												
15.												

Каждый пункт оценивается на основе наблюдений руководителя за поведением воспитанника. Пункты опросника оцениваются по шкале:

4 – постоянно;

- 3 – часто;
- 2 – иногда;
- 1 – редко.

**Характеристика способности к обучению** – максимальная оценка 32 балла.

**Мотивационно – личностная характеристика** – максимальная оценка 36 баллов.

**Лидерская характеристика** – максимальное количество баллов 40.

**Творческая характеристика** – максимальное количество баллов 40.

**Характеристика способности к обучению:**

Очень низкий уровень 14 – 10;

Низкий уровень 19 – 15;

Нормальный уровень 24 – 20;

Высокий уровень 28 – 25;

Очень высокий 32 – 29.

**Мотивационно – личностная характеристика:**

Очень низкий уровень 14 – 10;

Низкий уровень 20 – 15;

Нормальный уровень 26 – 21;

Высокий уровень 31 – 27;

Очень высокий 36 – 32.

**Лидерская и творческая характеристики:**

Очень низкий уровень 15 – 10;

Низкий уровень 20 – 16;

Нормальный уровень 26 – 21;

Высокий уровень 33 – 27;

Очень высокий 40 – 34.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ Г. ХАБАРОВСКА "ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И  
МОЛОДЕЖИ "СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ"**, Лобанова Елена Валентиновна, Директор

22.04.24 04:35  
(MSK)

Сертификат 08283B2B29BBF2FC64AC2E793AFA9E8D