

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
**ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКСКУРСИЙ г. Белорецк**
муниципального района Белорецкий район Республики Башкортостан



«Утверждаю»

Директор МАУ ДО
центр туризма г. Белорецк

О.М. Ручункин
« 1 » сентября 2021 г.

Принято на заседании методического совета

Протокол № 1 от «01» сентября 2021 г.

Председатель методического совета

Е.И. Сафонова
« 01 » сентября 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«Спортивный туризм»

Возраст обучающихся с 7 лет – до 11 лет.

Нормативный срок освоения программы: - 1 год.

Автор-составитель

Скворцова Дарья Алексеевна

Педагог дополнительного образования

МАУ ДО центр туризма г. Белорецк

Белорецк 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ.

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	5
3. Календарный – учебный график.....	6
4. Содержание программы.....	7
5. Перечень информационно-методических материалов.....	10
6. Перечень материально-технического обеспечения.....	11
7. Список литературы.....	12
8. Приложение 1.....	18
9. Приложение 2.....	25
10. Приложение 3.....	28
11. Приложение 4.....	30
12. Приложение 5.....	31

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики образования:

Программа «Спортивный туризм» - имеет туристско-краеведческую направленность с элементами физкультурно-спортивной и предусматривает знакомство обучающихся с разделом спортивного туризма – «дистанции – пешеходные», элементами программы «Школа безопасности», спортивного ориентирования и походной деятельности.

Актуальность: на сегодняшний день одним из важных направлений, как в школьном и в дошкольном образовательном учреждении, так и в дополнительном образовании остается укрепление здоровья. Общеобразовательная программа «Спортивный туризм» является средством жизни. Именно спортивный туризм способствует закалке детского организма, его укреплению, физическому развитию, а так же познанию живой природы, изучению флоры и фауны, расширению кругозора, овладению навыками поведения природы.

Целью данной программы является создание условий для физического, тактико-технического и морально-волевого совершенствования обучающихся в процессе занятий спортивным туризмом.

Задачи:

- обучение специальным навыкам по виду спорта «Спортивный туризм»;
- обучение обеспечению безопасности спортивных туристских походов и соревнований;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях, правилам поведения в ЧС различного характера;
- знакомство с природой и историей родного края;
- развитие коммуникативных способностей, социализация обучающихся;
- развитие технического и тактического мастерства обучающихся по спортивному туризму, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
- воспитание волевых качеств: дисциплины и целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- создание условий для формирования у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом, социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;
- формирование бережного отношения к природе;
- воспитание любви к Родине.

Планируемые результаты ознакомительного уровня программы

По завершении обучения базового уровня по программе «Спортивный туризм» обучающиеся **должны знать:**

- туристские возможности родного края, историю города и района;
- правила прохождения этапов дистанции по спортивному туризму в дисциплине «дистанция – пешеходная», применение штрафных баллов за неправильные действия на этапах, правильность подборки личного и группового снаряжения для однодневного похода, основы гигиены туриста, комплектацию походной аптечки, действия в случае потери ориентации в походе;

- меры безопасности во время участия в походах, на соревнованиях, полигонных занятиях;
- все узлы для выполнения технических приёмов;
- классификацию и порядок прохождения дистанций в закрытых помещениях;
- правила прохождения всех этапов, согласно «Регламента соревнований»;
- правила поведения в ЧС различного характера;

уметь:

- надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать верёвки, преодолевать естественные и искусственные препятствия на этапах 1-2 класса дистанции;
- правильно использовать страховку и самостраховку на соревнованиях и в походах;
- комплектовать походную аптечку;
- различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;
- составлять график движения 2-х дневных походов, читать карту, овладевать навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах соревнований, в походах.
- пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
- развивать физические навыки, укреплять здоровье.

Объём программы, сроки её реализации, продолжительность образовательного процесса, наличие этапов, уровней освоения программы.

Программа состоит из 1 модуля - базового. Может быть, как самостоятельной, так и подготовительным этапом к более глубокому изучению туризма и краеведения по другим ДООП.

Программа рассчитана и реализуется в соответствии с уставом МАУ ДО центр туризма г. Белорецк в течение 1 года. Время обучения в году – 144 часа (4 часа в неделю).

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 часа (по 45 мин.)	2 раза	4 часов	144

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Форма обучения – очная.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа по 45 мин, с перерывом на 10-15 мин, 36 учебных недель.

Возраст обучающихся – 7 -11 лет. Наполняемость кружка 10-15 человек. Возможны подгрупповые и индивидуальные занятия при подготовке к мероприятиям.

Принцип формирования группы: без ограничений.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Занятия могут посещать дети с ограниченными возможностями по здоровью и развитию (слух, зрение), а также дети, попавшие в трудные жизненные ситуации. Предусматриваются занятия и мероприятия с участием родителей и других близких родственников, возможность зачисления на любой модуль программы детей с разным уровнем подготовки, повторение тематики с усложнением задач на каждом уровне обучения. Вне учебного плана проходят родительские собрания с возможным участием детей.

Образовательные технологии, приёмы и методы:

- образовательный процесс построен в форме практических и теоретических занятий, спортивных игр, соревнований, походов выходного дня.
- в процессе обучения используются наглядные, словесные методы, интерактивные технологии.
- Демонстрационные: показ; пример; видеоиллюстрация.
- Вербальные: объяснение; беседа; рассказ; анализ; инструктаж.
- Практические: упражнение; игра; творческая импровизация; взаимоконтроль; самоконтроль;
- Стимулирующие: соревнование; конкурс; поощрение, показательные выступления.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной программы «Спортивный туризм»

Уро- вень	Год обуче-	Модуль	Трудоёмкость инвариантной части (кол-во ак.ч.)			Форма промежуточной (итоговой) атте- стации
			всего	теория	практика	
Базовый	1	Введение.	2	2	0	Круглый стол
		Спортивное ориентирование.	16	5	11	Походы, тесты, соревнования внутри груп- пы
		Основы пешеходного туризма	20	8	12	Походы вне сетки часов
		Основы спортивного туризма (дистанции – пешеходные)	64	12	52	Походы, соревнования внутри группы
		Поисково-спасательные работы	12	4	8	Сдача нормативов
		Общая физическая подготовка.	30	1	29	Сдача нормативов по ОФП
ИТОГО			144 ч.	32 ч.	112 ч.	

Содержание программы объединения «Спортивный туризм».

Базовый уровень.

1. Введение.

Информация о работе кружка на период 1-го года обучения. Задачи, стоящие перед обучающимися, Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте.

Форма промежуточной аттестации: беседа с обучающимися.

2. Спортивное ориентирование.

Чтение карты. Чтение рельефа. Изображение рельефа на карте. Воспроизведение карты и сличение с местностью. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью. Формы рельефа. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих». Чтение на карте «горизонталей», «полугоризонталей», «бергштрих». Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

Практические занятия: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность. Чтение на местности различных форм рельефа, крутизны склонов. Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

Форма промежуточной аттестации: участие в соревнованиях муниципального уровня.

3. Основы пешеходного туризма.

3.1. Личная гигиена в походе. Меры безопасности в походе.

Личная гигиена в походе. Первая медицинская помощь в походе при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении. Меры безопасности в походе. Разработка маршрута. Оформление документов. Распределение обязанностей в группе. Движение в походе. Режим движения и отдыха. Преодоление препятствий в походе. Состав медицинской аптечки. Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего с помощью подручных средств.

Практические занятия: Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Оказание первой медицинской помощи в походе: наложение повязки, изготовление носилок из жердей и штормовок, переноска пострадавшего.

Форма промежуточной аттестации: Подготовка и участие в походе.

3.2. Необходимое групповое снаряжение для 1-2 дневных походов.

Палатки. Типы, способы их установки. Котлы, топоры. Тент. Пилы. Их хранение и транспортировка. ТБ при работе с ними. Виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Требования к одежде и обуви. Правила сушки одежды и обуви.

Практические занятия: Укладка рюкзака для похода в соответствии с погодой. Установка палаток различных типов и их сборка.

Форма промежуточной аттестации: Подготовка и участие в походе.

3.3. Особенности питания в походе.

Составление меню, списка продуктов. Что такое раскладка? Фасовка, упаковка, их транспортировка в зависимости от вида похода.

Форма промежуточной аттестации: Подготовка и участие в походе.

3.4. Организация бивака:

Мероприятия при остановке на ночевку. Выбор места для ночлега. Выбор места под палатки и ямы для отходов. Костры, их типы. Правила разведения. Как снимать дёрн под кострище?

Практические занятия: Снятие дёрна перед разведением костра. Разведение костров типа: «ШАЛАШ» «КОЛОДЕЦ» «ЗВЁЗДОЧКА» «ПУШКА» «НОДЬЯ» «КАМИН» «ПОЛИНЕЗИЙСКИЙ».

Форма промежуточной аттестации: Подготовка и участие в походе.

3.5. Природа родного края:

Растения и животные родного края. Съедобные растения и грибы. Лекарственные растения. Ядовитые растения и грибы.

4. Дистанции – пешеходные.

4.1. Техническая подготовка.

Личное и групповое спортивное снаряжение. Группы узлов, их назначение и применение на практике.

Практические занятия: Подготовка снаряжения к тренировкам и соревнованиям. Вязка узлов на скорость и применение их по назначению.

Форма промежуточной аттестации: Наблюдение. Соревнования внутри объединения.

4.2. Основы спортивного туризма (дистанции-пешеходные).

Понятие «Дистанция», условия прохождения дистанции, схема дистанции, обратное движение по дистанции, снятие с дистанции, этап технический, блок этапов, нитка этапа, обратное движение на этапе, снятие с этапа, безопасная зона, опасная зона, исходная сторона, целевая сторона, рабочая зона, контрольная линия.

Личное прохождение этапов 1-2 классов: переправы вброд, по бревну, по параллельным перилам, навесная переправа, подъём, спуск, траверс, переправа методом «вертикальный маятник».

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

Практические занятия: Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

Форма промежуточной аттестации: Участие в соревнованиях муниципального уровня. Тестирование на знание правил и регламента по спортивному туризму.

4.3. Дистанция – пешеходная - группа:

Технические этапы 1-2 классов: переправа вброд, переправа по бревну, переправа по параллельным перилам, навесная переправа, переправа методом «вертикальный маятник», подъём, спуск, траверс. Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Самостраховка и командное сопровождение. Возможные ошибки и нарушения.

Практические занятия: Командное прохождение технических этапов. Распределение обязанностей. Страховка и командное сопровождение.

Форма промежуточной аттестации: Участие в соревнованиях муниципального уровня. Тестирование на знание правил и регламента по спортивному туризму.

5. Поисково-спасательные работы.

5.1 ПСР в природной среде

Оказание первой доврачебной помощи. Методы транспортировки пострадавшего. Способы передачи информации на расстоянии.

5.2 ПСР на акватории

Спасательные работы на воде. Спасательные работы в природной среде.

Практические занятия: Экскурсия в ЗПСО. Оказание первой доврачебной помощи. Вязка носилок, используя жерди и репшнур. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности и на технических этапах. Подача сигналов бедствия. Бросание спасательного круга и «Конца Александрова». Спасение с льдины.

Форма промежуточной аттестации: Наблюдение. Соревнования внутри объединения. Участие в соревнованиях муниципального уровня.

6. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения: одиночные и серийные прыжки, бег в колонну по одному с ускорением, остановкой, с ускорением скорости, поворот на 360⁰ прыжком вверх, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой, и двух ногах, ходьба на пятках, носках, в приседе, в полуприседе, приставным шагом, бег с высоким подниманием бедра.

Силовая подготовка: отжимание, подтягивание, приседания, упражнения в парах, на пресс и т. д.

Беговая подготовка: Стартовые рывки с места, преодоление бегом отрезков 40, 60 метров, ускорение из различных исходных положений.

Форма промежуточной аттестации: сдача нормативов по ОФП: подтягивание на перекладине, пресс, отжимание от пола, приседание, бег 60, 500, 1000, 2000, 3000м.

Формы аттестации.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и личностных качеств учащихся.

Формы:

- Педагогическое наблюдение;
- Выполнение тестовых заданий на знание терминологии;
- Выполнение практических заданий на различных этапах;
- Тестирование;
- Участие в соревнованиях различного уровня;
- Сдача нормативов по физической подготовке.

Перечень информационно - методических материалов.

- Правила по виду спорта «Спортивный туризм»;
- Правила по спортивному ориентированию;
- Регламент по дисциплине – пешеходная;
- Правила и Положение проведения соревнований учащихся «Школа безопасности»;
- Квалификационные требования к судьям по спорту;
- Нормативные требования по присвоению спортивного разряда;
- Единый всероссийский спортивный классификатор;
- Инструкции по технике безопасности;
- Учебные фильмы, ролики, слайды;
- Учебно-методические пособия.
- <http://www.tmmoscow.ru/> - Нормативные документы.
- <https://vk.com/club152562007> - Спортивный туризм Белорецк.
- <https://vk.com/tssrb> - Федерация спортивного туризма Республики Башкортостан.

Перечень материально – технического обеспечения реализации программы.

- Учебный кабинет, оснащённый школьными партами, стульями, интерактивной доской, стендами;
- Спортивный зал;
- Спортивная площадка для практических занятий;
- Подсобное помещение для хранения инвентаря;
- Стенд (доска) учебного класса;
- Наглядные пособия;

Снаряжение:

- Индивидуальная страховочная система 12 шт.;
- Карабин с байонетной муфтой – 50 шт.;
- Зажим «Жумар» – 12 шт.;
- ФСУ «Восьмёрка» – 12 шт.;
- Ролики для навесной переправы – 12 шт.;
- Верёвка основная (10мм, 40 м. – 4 шт.;
- Коврик туристический – 12 шт.;
- Рюкзак – 12 шт.;
- Спальник – 12 шт.;
- Защитная каска – 12 шт.;
- Перчатки защитные – 12шт.;
- Палатка туристская – 4 шт.;
- Компас жидкостный – 12 шт.;
- Планшет под спортивную карту – 12 шт.;
- костровые принадлежности – 1 шт.;
- котелки для приготовления пищи – 2 шт.;
- комплект для изготовления носилок – 1 шт.;
- ремонтный набор – 1 шт.;
- медицинская аптечка – 1 шт.

Список источников:
Основная литература:

1. Бахтиярова В.Ф., Ижбулатова Э.А. Краткий курс лекций по педагогике для подготовки к аттестации педагогов всех категорий: Учебно-методическое пособие. – Уфа: Издательство ИРО РБ, 2014. – 84 с.
2. Железная Т.С., Елягина Л.Н. Программа воспитания и социализация обучающихся детей в контексте ФГОС нового поколения: Методические рекомендации по разработке программы. – Уфа: Издательство ИРО РБ, 2011. – 44с.
3. Краткий курс лекций по педагогике для подготовки к аттестации педагогов всех категорий: Учебно- методическое пособие. Бахтиярова В.Ф., Ижбулатова Э.А. Издательство ИРО РБ, 2011 - 68 с.
4. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели. 2014 г.
5. Федерация спортивного туризма России: Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Спортивные дисциплины: «дистанция – пешеходная», «дистанция – пешеходная- группа», «дистанция – пешеходная – связка». 2019 г.
6. Туристско–спортивный союз России: «Сборник нормативных документов по виду спорта «Спортивный туризм». 2013 г.
7. Правила организации и проведения соревнований учащихся по программе «Школа безопасности». 2019 г.
8. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК. 2008 г.

Дополнительная литература:

1. Федеральный Закон «Об образовании в РФ» - М., 2012 (Редакция от 13.07.2015 N 238-ФЗ с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015)
2. Республиканский Закон «Об образовании в РБ». – Уфа, 2013 (№696-з от 1.07.2013 года, ред. от 01.07.2015)
3. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ: СанПиН 2.4.2.2821-10. М., 2010. (Минюст РФ N 19993 от 3.04.2011 г.)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
5. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
6. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Межведомственная программа развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 г. (проект)
9. Конвенция ООН «О правах ребенка». – М., 2012.
10. Долгосрочная целевая программа развития образования РБ на 2013 – 2017 гг. – Уфа, 2013. (Целевая программа «Дети Башкортостана»: Одаренные дети; Дети-сироты,

с ограниченными возможностями здоровья, малообеспеченные, девиантные; Формирование ЗОЖ и организация отдыха, оздоровления и дополнительной занятости детей, подростков и учащейся молодежи РБ).

11. Программа Формирование ЗОЖ у населения РБ, включая сокращение потребления алкоголя, табака и борьбу с наркоманией на 2011-2015 г. – Уфа, 2010 (ПП РБ № 248 от 05.07.10)

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» - М., 2012 (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.)
2. Республиканский Закон «Об образовании в Республике Башкортостан». – Уфа, 2013 (№ 696-з от 1.07.2013 года)
3. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ: СанПиН 2.4.2.2821-10. М., 2010. (Минюст РФ N 19993 от 3.04.2011 г.)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
5. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
6. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)». Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования»
9. Межведомственная программа развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 г.
10. Конвенция ООН «О правах ребенка». – М., 2012.
11. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» от 24 декабря 2018 г.
12. Постановление Правительства Республики Башкортостан от 21 февраля 2013 года № 54 «О государственной программе «Развитие образования в Республике Башкортостан»

13. Постановление Правительства Республики Башкортостан «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Республики Башкортостан от 30.08.2019 года № 535.
14. Положение о программе дополнительного образования МАУ ДО центр туризма г.Белорецк от 25.11.2020 г.;

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКСКУРСИЙ г. Белорецк
муниципального района Белорецкий район Республики Башкортостан

«Утверждаю»

Директор МАУ ДО

центр туризма г. Белорецк

_____ О.М. Ручушкин

« ____ » _____ 2021 г.

Принято на заседании методического совета

Протокол № ____ от « ____ » _____ 2021 г.

Председатель методического совета

_____ Е.И. Сафонова

« ____ » _____ 2021 г.

Рабочая программа начального (ознакомительного) уровня

«Спортивный туризм»

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
туристско-краеведческой направленности

Форма обучения: очная

Место реализации: начальные классы.

Срок реализации программы: 1 год

Количество учебных недель: 36

Всего академических часов: 144 ч.

из них по формам обучения: теория: 32 ч., практика: 112 ч.

Кол-во ч/нед: 2 ч.

Продолжительность занятий: 45 мин

Педагог дополнительного образования:

Скворцова Дарья Алексеевна

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа начального (ознакомительного) уровня «Спортивный туризм» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности.

Программа «Спортивный туризм» ориентирована на всестороннее развитие личности ребенка, совершенствует его интеллектуальное, духовное и физическое начала, способствует приобретению самостоятельной деятельности. В содержание курса «Спортивный туризм» входят аспекты различных знаний из области ориентирования на местности, подготовки к походу, оздоровительной прогулке и экскурсии и общей физической подготовки.

Туристские походы, путешествия являются универсальным инструментом в системе воспитания подрастающего поколения.

Туризм - тот вид деятельности, который при разумной организации дает хорошие образовательно-оздоровительные результаты и отвечает возрастным потребностям детей к самоутверждению и самостоятельности.

Программа реализуется на базе начальных классов

Срок реализации – 1 год.

Форма обучения – очная.

Объём программы – 144 академических часа.

Возрастная категория обучающихся – 7 -11 лет.

Количество человек в группе – 12-15.

К занятиям допускаются дети с медицинским допуском.

Занятие проводятся 2 раз в неделю по 4 академическому часу (45 минут).

Программу реализует – Скворцова Дарья Алексеевна, педагог дополнительного образования.

Примерный календарный учебный график на 20__ - 20__ учебный год
(приложение к программе **Спортивный туризм**, 1 год обучения, базовый уровень).

№ п/п	Наименование тем и разделов	всего	теория	практика	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
					16	14	20	16	16	16	16	16	14
1	Введение.	2	2	0									
1.1	Что такое туризм? Кто такие туристы? История туризма. Виды туризма.	1	1	0	1								
1.2	Информация о работе кружка на период 1- го года обучения. Инструктаж по технике безопасности и пдд.	1	1	0	1								
2	Спортивное ориентирование.	16	5	11									
2.1	Компас. Спортивная карта. Топографические знаки. Азимут. Виды соревнований по спортивному ориентированию.	16	5	11	8	1			2			3	2
3	Основы пешеходного туризма	20	8	12									
3.1	Личная гигиена в походе. Меры безопасности в походе.	3	1	2		1	2						
3.2	Необходимое групповое снаряжение для 1-2 дневных походов.	6	2	4	3	3							
3.3	Особенности питания в походе.	3	1	2			3						
3.4	Организация бивака.	4	2	2			4						
3.5	Природа родного края.	4	2	2		4							
4	Основы спортивного туризма (дистанции – пешеходные)	64	12	52									
4.1	Техническая подготовка.	14	4	10		3	4	3	2				2
4.2	Изучение и прохождение технических этапов 1-2 класса дистанции спортивной дисциплины «Дистанция-пешеходная».	24	3	21			2	6	5	3	3	2	3
4.3	Изучение и прохождение технических этапов 1-2 класса дистанции спортивной дисциплины: «Дистанция-	26	5	21				3	4	9	5	3	2

	пешеходная - группа».												
5	Поисково-спасательные работы (ПСР)	12	4	8									
5.1	ПСР в природной среде	8	3	5							6	2	
5.2	ПСР на акватории	4	1	3								4	
6	Общая физическая подготовка.	30	1	29									
6.1	Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка. Беговая подготовка.	27	1	26	2	2	5	4	2	4	2	2	4
6.2	Выполнение контрольных нормативов.	3	0	3	1				1				1
Итого за период обучения:		144	32	112	16	14	20	16	16	16	16	16	14

Календарно-тематическое планирование на 2021-2022 учебный год.

Рабочая программа "Спортивный туризм "

п/п	Тема занятия	часов			дата		примечание
		теория	практика	всего	план	факт	
1	Что такое туризм? Кто такие туристы? История туризма. Виды туризма.	1	0	1			1.1
2	Инструктаж по технике безопасности и пдд.	1	0	1			1.2
3	Компас. Первое знакомство. Азимут.	1	0	1			2.1
4	Компас. Определение азимута.	0	1	1			2.1
5	Компас. Определение азимута.	0	1	1			2.1
6	Карта. Виды карт.	0	1	1			2.1
7	Карта и компас: Сличение карты с местностью.	1	0	1			2.1
8	Карта и компас: Сличение карты с местностью.	0	1	1			2.1
9	Особенности карт спортивного ориентирования.	0	1	1			2.1
10	Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров.	1	0	1			2.1
11	Что берём в поход?	0	1	1			3.2
12	Укладка рюкзака.	1	0	1			3.2
13	Установка палаток разных типов.	0	1	1			3.2
14	Техника безопасности.	1	0	1			6.1
15	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.	1	0	1			6.1
16	Общеразвивающие упражнения	0	1	1			6.2
	Итого за сентябрь	8	8	16			
17	Введение в спортивное ориентирование.	0	1	1			2.1
18	Личная гигиена. Чистота – залог здоровья.	0	1	1			3.1
19	Хранение и транспортировка палаток.	1	0	1			3.2
20	Туристские палатки. Типы. Установка.	0	1	1			3.2
21	Требования к одежде и обуви.	1	0	1			3.2
22	Природа родного края. Флора и фауна.	0	1	1			3.5
23	Съедобные и ядовитые растения и грибы.	1	0	1			3.5
24	Лекарственные растения и ядовитые растения.	0	1	1			3.5

25	Животные родного края.	1	0	1			3.5
26	Знакомство со снаряжением.	0	1	1			4.1
27	ИСС и личное снаряжение.	0	1	1			4.1
28	Узлы. Основные узлы в спортивном туризме.	0	1	1			4.1
29	Бег 500, пресс, прыжки в длину	0	1	1			6.1
30	Общеразвивающие упражнения	0	1	1			6.1
	Итого за октябрь	4	10	14			
31	Личная гигиена. Меры безопасности в походе.	0	1	1			3.1
32	Первая помощь в походе.	1	0	1			3.1
33	Составление меню. Что такое раскладка?	0	1	1			3.3
34	Значение правильного питания. Виды питания. Приготовление пищи на костре.	0	1	1			3.3
35	Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов в зависимости от вида похода.	1	0	1			3.3
36	Организация туристского быта. Привалы, ночлеги.	0	1	1			3.4
37	Организация туристского быта. Привалы ночлеги.	1	0	1			3.4
38	Организация туристского быта. Привалы ночлеги.	0	1	1			3.4
39	Костры, их типы. Разведение костров.	0	1	1			3.4
40	Вязка узлов.	1	0	1			4.1
41	Вязка узлов на скорость.	0	1	1			4.1
42	Применение узлов.	1	0	1			4.1
43	Подготовка снаряжения. Одевание на скорость.	0	1	1			4.1
44	Этап спуск – индивидуальное прохождение.	0	1	1			4.2
45	Этап спуск – индивидуальное прохождение, отработка этапа.	0	1	1			4.2
46	Активные игры	0	1	1			6.1
47	Отжимания, пресс, приседания на время.	0	1	1			6.1
48	Активные игры на улице.	0	1	1			6.1

49	Бег 500, пресс, прыжки в длину	0	1	1			6.1
50	Бег 500, пресс, прыжки в длину	1	0	1			6.1
	Итого за ноябрь	6	14	20			
51	Вязка узлов.	0	1	1			4.1
52	Вязка узлов на скорость.	0	1	1			4.1
53	Применение узлов.	0	1	1			4.1
54	Этап "Бревно" - отработка группового прохождения с сопровождением.	0	1	1			4.2
55	Этап "Спуск" - индивидуальное прохождение.	0	1	1			4.2
56	Этап "Спуск" - индивидуальное прохождение.	0	1	1			4.2
57	Этап "Спуск по склону" - отработка индивидуального прохождения.	0	1	1			4.2
58	Этап "Подъём" - индивидуальное прохождение.	0	1	1			4.2
59	Этап "Подъём по склону" - отработка индивидуального прохождения.	0	1	1			4.2
60	Этап "Навесная переправа" группового прохождения.	0	1	1			4.3
61	Этап "Навесная переправа" - отработка группового прохождения с сопровождением.	0	1	1			4.3
62	Технический приём - восстановление перил.	1	0	1			4.3
63	Активные игры в зале.	0	1	1			6.1
64	Активные игры на улице.	0	1	1			6.1
65	Пресс, приседания, прыжки в длину.	0	1	1			6.1
66	Активные игры на улице.	0	1	1			6.1
	Итого за декабрь	1	15	16			
67	Техника безопасности.	1	0	1			4.1
68	Чтение карты. Чтение рельефа.	0	1	1			2.1
69	Воспроизведение карты и сличение с местностью.	0	1	1			2.1
70	Подготовка снаряжения к тренировкам.	0	1	1			4.1
71	Этап "Бревно маятником" - организация и снятие перил группой.	0	1	1			4.2

72	Этап "Бревно маятником" - отработка индивидуального прохождения с сопровождением.	0	1	1			4.2
73	Этап "Спуск по склону" - отработка индивидуального прохождения.	1	0	1			4.2
74	Этап "Подъём по склону" - отработка индивидуального прохождения	1	0	1			4.2
75	Этап переправа отработка индивидуального прохождения.	0	1	1			4.2
76	Этап бревно маятником отработка группового прохождения.	0	1	1			4.3
77	Этап спуск по склону отработка индивидуального прохождения.	0	1	1			4.3
78	Этап подъем по склону отработка группового прохождения.	1	0	1			4.3
79	Этап навесная переправа групповое прохождение.	0	1	1			4.3
80	Активные игры в зале.	0	1	1			6.1
81	Пресс, приседания, подтягивания.	1	0	1			6.1
82	Активные игры в зале.	0	1	1			6.2
	Итого за январь	5	11	16			
83	Отработка индивидуального прохождения дистанции 1-2 класса.	0	1	1			4.2
84	Этап "Подъём по склону" - отработка индивидуального прохождения	0	1	1			4.2
85	Этап переправа отработка индивидуального прохождения.	0	1	1			4.2
86	Отработка группового прохождения дистанции 1-2 класса.	1	0	1			4.3
87	Отработка группового прохождения дистанции 1-2 класса.	0	1	1			4.3
88	Отработка группового прохождения дистанции 1-2 класса.	0	1	1			4.3
89	Отработка группового прохождения дистанции 1-2 класса.	0	1	1			4.3
90	Отработка группового прохождения дистанции 1-2 класса.	0	1	1			4.3
91	Отработка группового прохождения дистанции 1-2 класса.	0	1	1			4.3
92	Отработка группового прохождения дистанции 1-2 класса.	0	1	1			4.3
93	Отработка группового прохождения дистанции 1-2 класса.	0	1	1			4.3

94	Отработка группового прохождения дистанции 1-2 класса.	0	1	1			4.3
95	Бег 500, прыжки в длину, приседания.	0	1	1			6.1
96	Активные игры в зале.	0	1	1			6.1
97	Активные игры на улице.	0	1	1			6.1
98	Бег 500, прыжки в длину, приседания.	0	1	1			6.1
	Итого за февраль	1	15	16			
99	Отработка индивидуального прохождения дистанции 1-2 класса.	0	1	1			4.2
100	Отработка индивидуального прохождения дистанции 1-2 класса.	0	1	1			4.2
101	Отработка индивидуального прохождения дистанции 1-2 класса.	0	1	1			4.2
102	Отработка группового прохождения дистанции 1-2 класса.	0	1	1			4.3
103	Отработка группового прохождения дистанции 1-2 класса.	0	1	1			4.3
104	Отработка группового прохождения дистанции 1-2 класса.	0	1	1			4.3
105	Отработка группового прохождения дистанции 1-2 класса.	0	1	1			4.3
106	Отработка группового прохождения дистанции 1-2 класса.	0	1	1			4.3
107	ПСР в природной среде: Оказание первой помощи и транспортировка пострадавшего.	1	0	1			5.1
108	ПСР в природной среде: Оказание первой помощи и транспортировка пострадавшего.	0	1	1			5.1
109	ПСР в природной среде: Транспортировка пострадавшего по техническим этапам.	1	0	1			5.1
110	ПСР в природной среде: Транспортировка пострадавшего по техническим этапам.	0	1	1			5.1
111	ПСР в природной среде: Жизнеобеспечение.	1	0	1			5.1
112	ПСР в природной среде: Жизнеобеспечение.	0	1	1			5.1
113	Активные игры в зале.	0	1	1			6.1
114	Беговая подготовка	0	1	1			6.1
	Итого за март	3	13	16			
115	Топографические знаки.	1	0	1			2.1
116	Воспроизведение карты и сличение с местностью.	1	0	1			2.1
117	Чтение карты.	1	0	1			2.1
118	Личное прохождение этапа.	0	1	1			4.2
119	Отработка скорости этапа.	0	1	1			4.2

120	Этап спуск, Групповое прохождение.	0	1	1			4.3
121	Этап подъем, групповое прохождение.	0	1	1			4.3
122	Этап переправа, групповое прохождение.	0	1	1			4.3
123	ПСР в природной среде: Оказание первой помощи и транспортировка пострадавшего.	0	1	1			5.1
124	ПСР в природной среде: Оказание первой помощи и транспортировка пострадавшего.	0	1	1			5.1
125	ПСР на акватории: перечень возможных этапов.	0	1	1			5.2
126	ПСР на акватории: перечень возможных этапов.	0	1	1			5.2
127	ПСР на акватории: первая помощь при утоплении.	0	1	1			5.2
128	ПСР на акватории: первая помощь при утоплении.	0	1	1			5.2
129	Активные игры в зале.	0	1	1			6.1
130	Активные игры на улице.	0	1	1			6.1
	Итого за апрель	3	13	16			
131	Чтение карты.	1	0	1			2.1
132	Воспроизведение карты и сличение с местностью.	0	1	1			2.1
133	Подготовка снаряжения. Одевание на скорость.	0	1	1			4.1
134	Подготовка снаряжения. Одевание на скорость.	0	1	1			4.1
135	Личное прохождение этапа.	0	1	1			4.2
136	Отработка скорости этапа.	0	1	1			4.2
137	Этап спуск, индивидуальное прохождение	0	1	1			4.2
138	Этап спуск, групповое прохождение.	0	1	1			4.3
139	Этап подъем, групповое прохождение.	0	1	1			4.3
140	Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка	0	1	1			6.1
141	Общеразвивающие упражнения	0	1	1			6.1
142	Бег 500, пресс, прыжки в длину	0	1	1			6.1
143	Бег на короткие дистанции	0	1	1			6.1
144	Упражнения на гибкость	0	1	1			6.2
	Итого за май	1	13	14			
	Итого	32	112	144			

ТЕСТ
ПО РЕГЛАМЕНТУ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ
ПО ГРУППЕ ДИСЦИПЛИН «ДИСТАНЦИЯ - ПЕШЕХОДНАЯ»

№	Вопрос	Варианты ответа	От- вет
1	За сколько времени участник (связка, группа) предупреждается об окончании отсечки?	А) 5 сек, Б) 10 сек, В) 30 сек, Г) 60 сек	
2	Каким должен быть минимальный диаметр верёвок, применяемых для организации страховки, перил и сопровождения?	А) 6 мм, Б) 8 мм, В) 10 мм, Г) не имеет значения	
3	Когда этап (блок этапов) считается пройденным?	А) если участник (связка, группа) находятся в БЗ ЦС этапа, Б) если хотя бы 50% состава связки (группы) и все используемое снаряжение до истечения КВ находятся в БЗ ЦС этапа, В) если до истечения КВ участник (связка, группа) и всё её снаряжение находятся в БЗ ЦС этапа, при условии освобождения судейского оборудования, Г) если до истечения КВ участник (связка, группа) и всё её снаряжение находятся в БЗ ЦС этапа	
4	Что является обязательным оборудованием технического этапа?	А) стенд с Условиями прохождения этапа, схемой этапа, протокол совещания ГСК с представителями команд, Б) коридоры входа и выхода с этапа, номер (название) этапа, номера ниток этапа, перила и(или) коридор обратного хода, В) медицинский пункт, пост МЧС, пункт организации питания, Г) рабочая зона, зона отсечки, зона подготовки, зона окончания этапа.	
5	Какова максимальная длина уса самостраховки?	А) 0,5 м, Б) 1 м, В) 1,5 м, Г) 2 м	
6	Когда участник должен находиться в рукавицах или перчатках?	А) на протяжении всей дистанции, Б) при выполнении спуска по перилам, страховки, движении вниз по наклонной навесной переправе, работы с веревкой при укладке бревна, В) при выполнении спуска по перилам, сопровождения на навесной переправе, укладки бревна, Г) не имеет значения	
7	Какое максимальное количество шкивов на полиспасте допускается?	А) 2, Б) 3, В) 4, Г) 5	

8	Разрешено ли использовать вспомогательные веревки диаметром менее 10 мм и стропы для выполнения ТП на этапах?	А) да, с разрешения Инспектора соревнований, Б) да, с разрешения аккредитованного представителя команды В) да, при наличии соответствующего сертификата, Г) нет	
9	Что является длиной этапа «Навесная переправа»?	А) расстояние от границ ОЗ, Б) расстояние между ТО, В) расстояние между РЗ, Г) расстояние от границ БЗ	
10	При переправе первого участника вброд, сколько человек должны удерживать страховочную верёвку в руках?	А) не менее 1, Б) не менее 2, В) не менее 3, Г) можно не удерживать	
11	При переправе первого участника вброд свободные концы страховочной и сопровождающей верёвок	А) не закреплены, Б) не закреплены, оканчиваются узлами «проводник-восьмерка», В) закреплены на ТО, Г) закреплены на ИСС участника, стоящего на самостраховке	
12	При переправе первого участника через водное препятствие по бревну разрешено ли закреплять свободный конец сопровождающей верёвки?	А) да, Б) да, к ИСС участника, стоящего на самостраховке, В) да, в ТО Г) нет	
13	Каким способом разрешено двигаться первому участнику при переправе по бревну через водное препятствие?	А) на ногах, Б) сидя, В) ползком, Г) указывается в Условиях прохождения дистанции	
14	При переправе первого участника через овраг по бревну, по дну свободный конец страховочной верёвки	А) не закреплены, Б) не закреплены, оканчиваются узлами «проводник-восьмерка», В) закреплены на ТО, Г) закреплены на ИСС участника	
15	Куда подключается страховка первому участнику при переправе по бревну через водную преграду?	А) в боковую часть ИСС, Б) в переднюю часть «скользящим» карабином, В) в боковую часть ИСС «скользящим» карабином, Г) не имеет значения	
16	Разрешается ли крепление перил, натянутых при помощи полиспаста, на зажимах?	А) да, Б) да, если применялся полиспаст, имеющий не более одного элемента (блока, карабина), В) да, если применялся полиспаст, имеющий не менее одного элемента (блока, карабина), Г) нет	
17	При закреплении перил посредством зажимов и узла «карабинная удавка» какой длины должна быть веревка от зажима до карабина?	А) не более 1 м, Б) не более 1,5 м, В) не более 2 м, Г) не имеет значения	
18	Разрешено ли другим участникам висеть на перилах навесной переправы и оттягивать их вниз, когда на них находится участник?	А) да, если нагружающий перила участник стоит на самостраховке, Б) да, если находящийся на перилах участник находится в БЗ, В) нет, Г) не имеет значения	

19	Каким способом разрешено двигаться участнику при переправе по параллельным перилам?	А) стоя на ногах, Б) сидя, В) ползком, Г) указывается в Условиях прохождения дистанции	
20	Когда навесная переправа является как наклонная?	А) если угол наклона перил $\geq 10^0$, Б) если угол наклона перил $\geq 15^0$, В) если угол наклона перил $\geq 20^0$, Г) если угол наклона перил $\geq 25^0$	
21	Обязательна ли самостраховка страхующему участнику при организации верхней страховки на этапе «Спуск» с БЗ ЦС?	А) да, если уклон склона более 450, Б) да, при отсутствии ВСС, В) да, если спуск осуществляется без организации перил, Г) нет	
22	Разрешается ли закреплять на участниках свободные концы оттяжек-усов при укладке бревна?	А) да, если участники находятся в БЗ, Б) да, если участники находятся на самостраховке, В) нет, Г) не имеет значения	
23	Обязательна ли самостраховка участнику при прохождении спортивного спуска?	А) да, если уклон склона более 450, Б) да, при отсутствии ВСС, В) да, если спуск осуществляется без организации перил, Г) нет	
24	При подъёме по склону с альпенштоком где должен располагаться нижний конец альпенштока?	А) ниже по склону относительно участника, Б) выше по склону относительно участника, В) на уровне участника, Г) не имеет значения	
25	Какой длины должен быть альпеншток на пешеходных дистанциях?	А) 1 м, Б) 2 м, В) не выше роста участника, Г) не ниже роста участника	
26	Когда разрешается участнику транспортировка рюкзака со снаряжением?	А) при переправе первого вброд, Б) при переправе первого по бревну, В) при подъёме первого участника по перилам, Г) при подъёме первого участника свободным лазанием	
27	Обязательна ли самостраховка страхующему участнику при организации страховки из БЗ при подъёме первого участника?	А) да, если уклон склона более 45 ⁰ , Б) да, при отсутствии ВСС, В) да, если подъем осуществляется без организации перил, Г) нет	
28	Разрешается ли использовать схватывающий узел, выполненный из репшура диаметром 6 мм, в качестве само-страховки при подъёме (спуске) по склону по перилам?	А) да, Б) да, но только на дистанциях 4-5 класса, В) да, но только на дистанциях 1-3 класса, Г) не имеет значения	
29	Как осуществляется выдача страховочной верёвки при переправе первого участника через водное препятствие по бревну?	А) выше по течению, Б) на уровне бревна, В) ниже по течению, Г) не имеет значения	

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.
- в. Ничего не делаю.

Подсчитайте, сколько раз ваш ответ соответствовал вариантам “а”, “б”, и “в”. За каждый ответ, соответствующий варианту “а” вы получаете 2 балла, “б” — 1 балл, “в” — 0 баллов.

Подсчитайте общую сумму баллов. Она характеризует выраженность волевых черт характера. Если вы набрали более 30 баллов, уровень развития волевых качеств очень высокий; 20-30 баллов — низкий; 10-20 — волевые качества практически не развиты.

Приложение 4.

Ведомость сдачи нормативов по физической подготовке. (возраст обучающихся 7-9 лет)

№ п.п	Наименование норматива	Норматив (мальчики)	Сентябрь	Январь	Май	Норматив (девочки)	Сентябрь	Январь	Май
	Подтягивание на перекладине	4/2/1				-	-	-	-
	Пресс (1мин)	23/21/19				28/26/24			
	Приседание (1 мин)	40/38/36				38/36/34			
	Бег 30м.	5,4/7,0/7,1				5,6/7,2/7,3			
	Челночный бег 3х10	9,1/10.0/10.4				9.7/10.7/11.2			
	Бег 1000м.	Без времени				Без времени			

Ведомость сдачи нормативов по физической подготовке. (возраст обучающихся 10-11 лет)

№ п.п	Наименование норматива	Норматив (мальчики)	Сентябрь	Январь	Май	Норматив (девочки)	Сентябрь	Январь	Май
	Подтягивание на перекладине	5/3/1				-	-	-	-
	Пресс	33/30/28				28/25/23			
	Приседание (1 мин.)	44/42/40				42/40/38			
	Бег 30м.	8.6/9.5/9.9				9.1/10.0/10.4			
	Бег 1000м.	5.5/6.1/6.5				6.1/6.3/6.5			

Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

1. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить и выходить из кабинета.
2. Не включать электроосвещение и технические средства обучения.
3. Не трогать руками электрические розетки и электроприборы.
4. Не приносить на занятия посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать других учащихся.
5. При работе на занятиях с острыми, режущими инструментами на соблюдать инструкции педагога по технике безопасности.
6. Размещать приборы, материалы, оборудование на своем рабочем месте таким образом, чтобы исключить их падение или опрокидывание.
7. Во время учебных экскурсий соблюдать дисциплину и порядок, не отходить от группы без разрешения педагога.
8. При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т.д.), покинуть кабинет по указанию педагога в организованном порядке, без паники.
9. В случае травматизма, либо плохого самочувствия обратиться к педагогу за помощью.
10. Соблюдать правила безопасности и дорожного движения на улице, прогулках, экскурсиях, походах