

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КАНСКА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского и юношеского туризма и экскурсий»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 7  
от 02.09.2019г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО ДДЮТиЭ  
М.Г. Шушаков \_\_\_\_\_  
Приказ № 28 от 02.09.2019г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Спортивно - познавательный туризм».

Направленность: туристско-краеведческая.  
Возраст обучающихся: 7-10 лет.  
Срок реализации программы: 1 год (72 часа).  
Уровень: ознакомительный.

Автор программы:  
Ташмакова С.П., педагог  
дополнительного образования.

г. Канск, 2019г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортивно - познавательный туризм» разработана в рамках **туристско-краеведческой направленности**.

Программа разработана на основе типовой программы для системы дополнительного образования детей «Оздоровительно-познавательный туризм», автор Смирнов Д.В. КПН, утвержденной Центром дополнительного образования РАО, рекомендована Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, 2003г., предполагает организацию спортивно - познавательной деятельности средствами туризма в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой.

Содержание программы опирается на концепции детско-юношеского туризма «Школа жизни – окружающий мир» (А.А.Остапец-Свешников, М.И.Богатов, О.И.Мотков) с воздействием образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка и предполагает активное участие в туристско-краеведческой оздоровительно-познавательной деятельности детей и их родителей.

**Актуальность и целесообразность программы** заключается в том, что современные обучающиеся в силу необходимости и своих интересов, много времени вынуждены проводить за партой или компьютером. И в этих условиях очень важно дать ученикам возможность реализовать себя в различных областях. Обучающимся, для поддержания здорового образа жизни, необходимо иметь физическую нагрузку, которую они могут получить в объединениях спортивно-туристского и туристско-краеведческого направления. Невозможно отделить туризм от изучения районов проведения туристских мероприятий. Поэтому обучающиеся получают возможность одновременно повысить свое образование в области краеведения, несомненно, помогает формированию гармонично развитой личности ребёнка.

Программа направлена на формирование познавательных качеств и физического развития, укрепление здоровья, повышения вероятности безаварийного проведения походов выходного дня. Туризм и краеведение играет важную роль в патриотическом воспитании школьников. Кроме того, туризм является ресурсом воспитания необходимых для современных условий качеств личности.

Занятия по данной образовательной программе помогут обучающимся расширить свой кругозор, развить умение работать в коллективе и проявить такие личные качества, как ответственность, дисциплинированность, творческий подход к делу.

Каждая тема занятий предполагает, как организацию активной оздоровительно-спортивной (физические упражнения; подвижные игры; мини-соревнования; состязания в помещении и на природе; туристские и

оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (беседы; рисование природных объектов; коллективное чтение и обсуждение художественных произведений о природе и путешественниках; просмотр мультфильмов, сказок и видеосюжетов; изготовление детьми поделок из природных материалов; экскурсии).

**Цель** образовательной программы: развитие двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся младшего школьного возраста, в укреплении их здоровья в процессе туристско - познавательной деятельности.

**Задачи:**

1. Создание условий для формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;
2. Укрепления здоровья, содействия правильному физическому развитию воспитанников;
3. Обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;
4. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
5. Развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;
6. Формирование бережного отношения к природе.

**Адресат программы:** программа предназначена на обучающихся 8-10 лет.

**Объем и сроки освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 72 часа в год.

**Форма обучения** - очная.

**Режим занятий.** Занятия проводятся два раза в неделю по 1 учебному часу или 1 раз в неделю по 2 часа.

Занятия проводятся в форме игр, экскурсий, походов, бесед, носят в основном практический характер. Содержание программы построено в форме своеобразного «образовательного маршрута» - путешествия в окружающую среду с элементами ее познания. «Образовательный маршрут» предполагает реализацию принципов дифференциации и личностно-ориентированной деятельности соответствующей уровню подготовленности детей.

Учебная программа состоит из теоретических и практических занятий шести основных разделов: введение, азбука туристско-бытовых навыков юного туриста, азбука топографии, азбука первой доврачебной помощи, азбука краеведения, азбука спортивного туризма. Каждый раздел включает в себя физическую подготовку.

**Методы:**

**Словесные методы:** рассказ, объяснение, беседа, диспут, работа с книгой, дискуссия, лекция;

**Наглядные методы:** использование оборудования спортивного зала,

просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов, карт, графического изображения;

**Практические методы:** спортивные тренировки, практические занятия, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме экскурсий, походов и соревнований.

**Методы контроля:** теоретические и практические зачеты, тестирование, участие в конкурсах (муниципальных, региональных).

**Метод применения информационно-коммуникационных технологий,** позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет.

**Формы учебной деятельности** предусматривают два вида организации воспитанников:

**Организационная форма:** занятия проводятся с использованием различных форм организации учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. (спортивные тренировки, практические и зачетные занятия)

**Свободная форма:** имеют характер расширенного активного досуга (экскурсии, походы, соревнования, игры, праздники)

**Рекомендуемые типы занятий:** изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

В обучении широко использую здоровьесберегающие технологии, игровые, технологии проектирования и исследования.

Работа с родителями строится через проведение индивидуальных бесед, походы выходного дня «Туристской тропой всей семьей», совместное творчество.

### **Планируемые результаты.**

Обучающие должны

Знать:

- природные и культурные памятники родного города;
- основы топографии;
- элементы техники и тактики туризма;
- простейшее ориентирование на местности;

Уметь:

- применять туристско-бытовые навыки;
- ориентироваться на местности с помощью компаса и карты в условиях микрорайона школы;
- вести краеведческие наблюдения;
- играть в подвижные игры;
- оказывать первую доврачебную помощь;
- преодолевать простейшие естественные препятствия;

- выполнять контрольные нормативы ОФП.

### Форма аттестации.

Формой аттестации является участие в краеведческих конкурсах и викторинах.

### Календарный учебный график.

Продолжительность учебного года для объединения дополнительного образования составляет 36 учебных недель.

Для обучающихся групп 1-ого года обучения, учебный год начинается с 15 сентября и заканчивается согласно календарно-тематическим планам дополнительной общеобразовательной программы.

Продолжительность занятия – 45 минут.

Занятия с обучающимися могут проводиться в любой день недели, включая выходные и каникулы в учебном году (осенние, зимние, весенние).

Летние каникулы устанавливаются 13 недель (с 01.06. по 31.08.)

### Учебный план.

| № п/п    | темы  | теория   | практика  | всего     |
|----------|---|----------|-----------|-----------|
| <b>1</b> | <b>Введение</b>   | <b>1</b> | <b>1</b>  | <b>2</b>  |
| 1.1      | Правила поведения юных туристов                             | 1        |           | 1         |
| 1.2      | ОФП. Скоростных качеств                                     |          | 1         | 1         |
| <b>2</b> | <b>Азбука туристско-бытовых навыков</b>                     | <b>7</b> | <b>11</b> | <b>18</b> |
| 2.1      | Туристское снаряжение                                       | 2        | 2         | 4         |
| 2.2      | Бивак. Охрана природы.                                      | 2        | 2         | 4         |
| 2.3      | Установка палатки   | 1        | 1         | 2         |
| 2.4      | Виды костров. Разведение костра. Т.Б. при разведении костра | 2        | 1         | 3         |
| 2.5      | ОФП. Кроссовая подготовка                                   |          | 1         | 1         |
| 2.6      | Экскурсия   |          | 4         | 4         |
| <b>3</b> | <b>Азбука топографии</b>                                    | <b>5</b> | <b>13</b> | <b>18</b> |
| 3.1      | План. Спортивная карта. Условные обозначения                | 2        | 1         | 3         |
| 3.2      | Ориентирование по сторонам горизонта                        | 1        | 2         | 3         |
| 3.3      | Компас. Азимут.   | 2        | 2         | 4         |
| 3.4      | Топографическая карта. Условные обозначения.                | 1        | 2         | 3         |
| 3.5      | Ориентирование на   | 2        | 2         | 4         |

|          |   |          |           |           |
|----------|---|----------|-----------|-----------|
| 3.6      | местности при помощи карты и компаса<br>Ориентирование по природным признакам.<br>Исследование. | 1        | 2         | 3         |
| 3.7      | ОФП. Лыжная подготовка  |          | 2         | 2         |
| <b>4</b> | <b>Азбука первой доврачебной помощи</b>   | <b>3</b> | <b>5</b>  | <b>8</b>  |
| 4.1      | Обработка ранок, ссадин ,наложение простейших повязок.  | 1        | 1         | 2         |
| 4.2      | Индивидуальная и групповая аптечка  | 1        | 1         | 2         |
| 4.3      | Способы транспортировки пострадавшего.  | 1        | 2         | 3         |
| 4.4      | ОФП. Подвижные игры на свежем воздухе.  |          | 1         | 1         |
| <b>5</b> | <b>Азбука краеведения</b>   | <b>4</b> | <b>11</b> | <b>15</b> |
| 5.1      | Мой край, мой город на карте.   | 1        | 1         | 2         |
| 5.2      | Улицы нашего города.<br>(Их именами названы улицы города)                                       | 1        | 2         | 3         |
| 5.3      | Реки нашего края и нашего города.   | 1        | 2         | 3         |
| 5.4      | Туристские возможности нашего края  | 1        | 2         | 3         |
| 5.5      | Экскурсия   |          | 4         | 4         |
| <b>6</b> | <b>Азбука спортивного туризма</b>   | <b>4</b> | <b>7</b>  | <b>11</b> |
| 6.1      | Подъём, спуск.  | 1        | 2         | 3         |
| 6.2      | Переправы (параллельная, круто наклонная)   | 1        | 2         | 3         |
| 6.3      | Переправы (маятниковая, болото)   | 1        | 2         | 3         |
| 6.4      | Полоса препятствий  | 1        | 1         | 2         |
|          | Всего:  | 24       | 48        | 72        |

## Содержание учебного плана.

### 1.Введение.

#### 1.1.Правила поведения юных туристов.

Знакомство с историей и традициями туристов.

Кодекс чести юного туриста. Юные туристы стараются жить под девизами «В здоровом теле - здоровый дух», «Один за всех, все за одного», « Люби, изучай, охраняй свой родной край»

Юные туристы - хорошие товарищи. Готовность прийти на помощь слабым и тем, кто в ней нуждается.

Стремление выполнять порученные дела: аккуратно, в срок, хорошо и точно

### ***Практическое занятие***

Спортивное и неспортивное поведение ( составление правил).

Упражнения для развитие скоростных качеств.

## **2. Азбука туристско - бытовых навыков.**

### **2.1.Туристское снаряжение.**

Личное, групповое и страховочное снаряжение туриста для ПВД, для занятия в зале, для экскурсии, для соревнования. Уход за ним.

Название специального снаряжения (карабин, спусковое устройство, жумар и др).

Упаковка рюкзака, распределение снаряжения между участниками похода.

*Практическая работа.* Надевание страховочной системы, вязка узлов.

### **2.2.Бивак. Охрана природы.**

Требования к месту бивака:

-жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров;

-безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев;

-комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Установка палатки в различных условиях. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Правильное поведение в природе.

### ***Практические занятия***

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разворачиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором.

### **2.3.Установка палатки**

Устройство палаток их назначение. Выбор места для палатки.

Способы установки палатки.

*Практическая работа.* Установка, снятие палатки и её упаковка.

### **2.4. Виды костров. Разведение костра. Т.Б. при разведении костра.**

Основные виды костров: «шалаш», «колодец», «таёжный», «нодья», их назначение и применение. Упаковка спичек. Соблюдение требований техники

безопасности.

***Практическая работа.***

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.

Экскурсия. Правило движение группы. Взаимопомощь.

**3. Азбука топографии**

**3.1. План .Спортивная карта. Условные обозначения.**

План местности. Условные обозначения. Спортивная карта.

Масштаб.

**3.2.Ориентирование по сторонам горизонта**

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

**3.3 Компас. Азимут.**

Устройство компаса. И его работа. История компаса. Виды компасов по назначению ( морские, геологические, спортивные, учебные) Азимут.

***Практическая работа.***

Определение азимута при помощи компаса.

**3.4.Топографическая карта. Условные обозначения.**

Рельеф и его изображение на топографической карте. Условные обозначения на топографической карте.

***Практическая работа.***

Чтение карты. Сравнение спортивной карты и топографической

**3.5.Ориентирование на местности при помощи карты и компаса**

***Практическая работа.***

Определение местоположения при помощи карты и компаса.

**3.6.Ориентирование по природным признакам.**

Ориентирование по природным признакам - определение сторон горизонта..

**3.7.Лыжная подготовка.**

Движение на лыжах. Способы подъёма и спуска.

**4. Азбука первой доврачебной помощи**

**4.1.Обработка ранок, ссадин ,наложение простейших повязок.**

Оказание первой доврачебной помощи:

При ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Характеристика травм.

Необходимая помощь.

***Практическая работа.*** Наложение простейших повязок.

**4.2.Индивидуальная и групповая аптечка**

Что такое индивидуальная аптечка. Состав медицинской групповой аптечки. Назначение медикаментов. Требования к хранению и использованию.Лекарственные травы и растения для заваривания чаёв в походе.

**4.3.Способы транспортировки пострадавшего.**

Организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Сопровождение пострадавшего. Взаимопомощь при транспортировке.

**Практические занятия.** Комплектование аптечки для ПВД.  
Изготовление транспортирующих средств из подручных материалов.  
Подвижные игры на свежем воздухе.

## **5. Азбука краеведения**

### **5.1. Мой край, мой город на карте.**

Местоположение края и города на карте. Символы: герб, флаг. Роль края в развитии России. Важные исторические события

### **5.2. Улицы нашего города. (Их именами названы улицы города).**

Знаменитые люди города. Герой ВОВ - их именами названы улицы города  
Интересные люди города. Профессии родителей. Их вклад в развитие города.

### **5.3. Реки нашего края и нашего города.**

Реки края. Возможности водных походов. Изучение водных походов, организуемых ДДЮТ и Э г. Канска.

### **5.4. Туристские возможности нашего края.**

Памятники культуры. Заповедники. Интересные маршруты.

**Практическая работа** ПВД, экскурсии в городской краеведческий музей, к памятникам истории.

## **6. Азбука спортивного туризма**

Способы безопасного преодоления препятствий. Подъём, спуск по склону при помощи страховочной системы. Переправа по условному болоту по кочкам.

Прохождение переправ. Вязка основных узлов.

**Практические занятия.** Полоса препятствий.

Технические и тактические основы преодоления препятствий. Соблюдение техники безопасности при преодолении этапов. Самоанализ действий, коррекция и исправление ошибок.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

**Для педагогов:**

- Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта.
- Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб.пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
- Захаров П.П. Начальная подготовка альпинистов, ч.1, 2; М., 2003 г.
- Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., исп., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.
- Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод, пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
- Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-метод, пособие. - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.

- Кошельков С. А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
  - Мартынов А.И., Мартынов И.А. Безопасность и надежность в альпинизме, М., 2003 г.
  - Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории РФ: Сб. документов Минобразования и Госкомспорта России. — М.: Минобразования, 1995.
  - Нурмиаа В. Спортивное ориентирование / Сокр. пер. с фин. Р. И. Сюкияйнена. -М.: ФСО, 1997.
  - Обеспечение безопасности в водных путешествиях. Методические рекомендации. М.; ЦРИБ “Турист”, 1976.
  - Правила соревнований по спортивному ориентированию. -М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 1995.
  - Правила соревнований по спортивному туризму. 2008 год  
Рекомендациями учебного центра Федерации горнолыжного спорта и сноуборда России, 2003.
  - Спортивный туризм: Учеб, пособие / Под ред. С. П. Евсеева, Ю. Н. Федотова. - СПб. СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.
  - Топография и ориентирование в туристском путешествии. /В.М.Куликов, -- Ю.С.Константинов, учебное пособие. М: 2002 г.
  - Туризм и спортивное ориентирование: Учеб, для институтов и техникумов физической культуры / Сост. В. И. Ганопольский. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
  - Условные знаки топографических карт.
  - Усыткин Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
  - Федотов Ю. Н., Востоков И. Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю. Н. Федотова. - М.: Советский спорт, 2002.
  - Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. -М: ЦРИБ «Турист», 1989.
  - Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском походе. - М.: Профиздат, 1986.
  - Школа альпинизма. М., “Физкультура и Спорт”, 1989.
  - Энциклопедия психологических тестов / Сост. С. А. Касьянов. - М.: ЗАО «Изд-во»
- Для обучающихся:**
- Воронов Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб.пособие. - М.: ФСО РФ, 1998.
  - Ильичев А. А. Популярная энциклопедия выживания. - 2-е изд., испр., доп. и перераб. - М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО-Пресс», 2000.
  - Петровский В.И. Первая медицинская помощь. Популярная энциклопедия. М., «Большая Российская энциклопедия» 1994.

- Правила соревнований по спортивному ориентированию. -М.: Федерация спортивного ориентирования РФ, 1995.
- Правила соревнований по спортивному туризму. 2008 год
- Справочник спасателя. МЧС России, 1997.
- Топография и ориентирование в туристском путешествии. /В.М.Куликов, Ю.С.Константинов, учебное пособие. М: 2002 г.
- Условные знаки топографических карт.
- Шимановский В. Ф., Ганопольский В. И. Питание в туристском походе. - М.: Профиздат, 1986.

## МЕТОДИКА ОЦЕНКИ КОНТРОЛЬНЫХ ТЕСТОВ-УПРАЖНЕНИЙ ПО ОФП.

Методика состоит из 3-х частей: инструкции по выполнению нормативов, таблицы оценочных нормативов, протокола приёма контрольных нормативов .

### Инструкция по приему нормативов ОФП

**Тест 1. Бег на короткую дистанцию.** Упражнение определяет скоростные качества – быстроту реакции. Проводится с целью определения скоростных качеств. Так как основная масса учащихся не имеет сильных мышц спины для удержания наклона в стартовом разгоне, для девочек всех возрастов и для мальчиков предлагается бег с высокого старта. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1с.

**Тест 2. Прыжки в длину с места.** Упражнение определяет уровень скоростно-силовых качеств и качество прыгучести. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Условия проведения: учащийся встает около линии, не касаясь её носками, затем, отводя руки назад сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

**Тест 3. Поднимание туловища.** Упражнение определяет силу мышц брюшного пресса. Выполняется из положения лежа на спине на полу или на гимнастическом мате за 30 с. И.п. – лежа, ноги зафиксированы носками у нижней рейки гимнастической стенки, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начи-най!» включают секундомер. Участник поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и снова ложится. В этом упражнении учитывается количество правильных повторений. Результат оценивается по таблице.

#### **Тест 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.**

Упражнение определяет силу рук. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнений. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей.

**Тест 5. Прыжки через скакалку.** Упражнение определяет скоростную выносливость. Упражнение выполняют с вращением скакалки вперед на количество выполненных прыжков за 1 мин. При задевании ног скакалкой и вынужденной остановке

участник продолжает прыжки. Общее количество прыжков, выполненное за указанное время, оценивают по таблице.

**Тест 6. Бег на длинную дистанцию (кросс).** Может проводиться как по беговой дорожке, так и в природных условиях по среднепересеченной местности. Минимальный результат оценки достаточно низкий и в связи с этим не будет очень влиять на условия бега. Результаты в соответствии с возрастом участников и дистанции оценивают по таблице.

**Тест 7. Челночный бег 3×10 м.** В зале или на беговой дорожке отмеряется отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. Два кубика (детских) лежат на линии старта. По команде «На старт!» участник подходит к линии старта и ставит вперед одну ногу (толчковую) у линии старта. По команде «Внимание» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладет кубик на линию финиша, возвращается за вторым кубиком и также кладет его на линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент, когда второй кубик коснется пола. Броски кубика и размещение его до линии финиша запрещаются. Результат фиксируют с точностью до 0,1 с.

**Лыжные гонки.** Соревнования проводят по среднепересеченной местности в соответствии с правилами соревнований в марте месяце.. В зависимости от подготовленности учащихся соревнования могут проходить по любой из предложенных дистанций. Результаты оценивают по таблице.

### Оценка выполнения контрольных упражнений (техническая подготовка)

#### Тест «Лыжи»

| Наименование упражнений                                      | Оценка выполнения   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | «хорошо»  | «удовлетворительно»  | «плохо»   |
| Прохождение попеременным двухшажным ходом                    | Согласованная работа рук и ног. Правильный вынос палок, законченный толчок рукой и ногой.                             | Незначительное разрушение в согласовании движений рук и ног.                   | Значительное нарушение в согласовании движений рук и ног. Двухопорное скольжение. |
| Прохождение одновременным одношажным ходом (основной способ) | Движение рук и ног выполняются плавно, слитно. Четко заканчивается толчок палками и совпадающая с ним приставка ноги. | Незначительное нарушение в движении рук и ног. При скользящем шаге нет наката. | Значительные нарушения в движении рук и ног.                                      |
| Поворот с переступанием в движении                           | Уверенное переступание с переносом массы тела с лыжи на лыжу.   | Неуверенное выполнение поворота.   | Неуверенное выполнение поворота с падением.                                       |

**Таблица оценочных нормативов для мальчиков**

Общая физическая подготовка

| Тест         | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Прыжок в длину с места (см) | Поднимание туловища (за 30 с) | Челночный бег 3×10 м (сек) | Прыжки со скакалкой (в 1 мин) |
|--------------|--|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| Оценки       |  |                             |                               |                            |                               |
| <b>8 лет</b> |  |                             |                               |                            |                               |
| Высокий      | 26 и более                                   | 160 и более                 | 25 и более                    | 9,9                        | -                             |
| Средний      | 14-25  | 133-159                     | 16-24                         | 10,1                       | -                             |
| Низкий       | 7-13   | 100-132                     | 10-15                         | 10,3                       | -                             |
| <b>9 лет</b> |  |                             |                               |                            |                               |
| Высокий      | 29 и более                                   | 171 и более                 | 28 и более                    | 9,8                        | 85                            |
| Средний      | 16-28  | 141-170                     | 18-27                         | 10,0                       | 75                            |
| Низкий       | 8-15   | 111-140                     | 11-17                         | 10,2                       | 70                            |

**Таблица оценочных нормативов**

| Наименование упражнений  | Возраст  | Девочки |         |      | Мальчики |         |      |
|--------------------------|----------|---------|---------|------|----------|---------|------|
|                          |          | низк.   | сред.   | выс. | низк.    | сред.   | выс. |
| Бег 30 м.(сек.)          | <b>8</b> | 7,3     | 7.2-6,2 | 5,6  | 7,1      | 7,0-6,0 | 5,4  |
|                          | <b>9</b> | 7,0     | 6,9-6,0 | 5,3  | 6,8      | 6,7-5,7 | 5,1  |
| Кросс 1000 м. (мин.сек.) | <b>8</b> | 8.15    | 6.7     | 5.65 | 7.16     | 6.51    | 5.15 |
|                          | <b>9</b> | 7.76    | 6.38    | 5.38 | 6.83     | 5.61    | 4.81 |

| <i>Тест «Лыжи»</i>                  |          |      |      |      |      |      |      |
|-------------------------------------|----------|------|------|------|------|------|------|
| Ходьба на лыжах (без учета времени) | <b>8</b> | 2 км |
| Бег на лыжах (без учета времени)    | <b>9</b> | 1 км |

**Протокол приема контрольных нормативов по ОФП  
группы \_\_\_\_\_ объединения \_\_\_\_\_**

| № п\п | Ф.И. обучающегося | Дата рождения | Бег 30 м. (сек.) | Прыжки в длину с места (см.) | Поднимание туловища (раз) | Сгибание и разгибание рук (раз) | Челночный бег 3 x 10 м. (сек.) | Кросс 1000 м. |
|-------|-------------------|---------------|------------------|------------------------------|---------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------|
|       |                   |               | Сент. май        | Сент. май                    | Сент. май                 | Сент. май                       | Сент. май                      | Сент. май     |
|       |                   |               |                  |                              |                           |                                 |                                |               |

**Педагог ДО: \_\_\_\_\_**

## МЕТОДИКА ОЦЕНКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ (ВОСПИТАННОСТИ).

Гражданственность - уважение к законам, правам и обязанностям человека,  
 Патриотизм – любовь к Родине,  
 Нравственность – соблюдение общепринятых норм поведения,  
 Трудолюбие,  
 Экологическая культура,  
 Творческая активность,  
 Активная жизненная позиция,  
 Стремление к здоровому образу жизни.

| Качество                 | Значение  |
|--------------------------|---|
| <b>Гражданственность</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уважение к законам, правам и обязанностям.</li> <li>- отношение к нормам и правилам, установленным в обществе (принятие этих норм);</li> <li>- подготовка физическая к службе в вооруженных силах Российской Федерации (долг Родине);</li> <li>- уважение к традициям, материальной и духовной культуре народа, страны.</li> <li>- ответственность в поступках;</li> <li>- знание символики, гимна России, музыкального наследия народа.</li> </ul>  |
| <b>Патриотизм</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Любовь к Родине</li> <li>- любовь к малой Родине;</li> <li>- чувство гордости за то место, где ты живешь;</li> <li>- знание истории своего народа, культуры...;</li> <li>- сохранение и развитие культуры, традиций;</li> </ul>  |
| <b>Нравственность</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормы поведения и отношений между людьми, принятые в обществе;</li> <li>- культура общения в обществе;</li> <li>- взаимоуважение между людьми;</li> <li>- честность в отношениях;</li> <li>- отношения в социальной среде;</li> <li>- красота и культура внутреннего мира...;</li> <li>- тактичность- чувство меры;</li> <li>- обязательность- верность слову, долгу, обещанию;</li> <li>- следование норме общества;</li> <li>- человеческий обмен;</li> <li>- формирование внутренней культуры человека по определенным позициям;</li> <li>- библейские заповеди (религий).</li> </ul> |
| <b>Трудолюбие</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- присуще ребенку, который доводит самостоятельно начатое дело до конца;</li> <li>- трудолюбию сопутствует любознательность;</li> <li>- общественно- полезная деятельность;</li> <li>- воспитание работника, семьянина...;</li> <li>- доводить дело до конца...;</li> <li>- усидчивость, настойчивость в достижении целей;</li> <li>- отсутствие лени;</li> <li>- созидание;</li> <li>- ни минуты без дела;</li> <li>- умение доводить дело до конца.</li> </ul>   |

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>Экологическая культура</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- бережное отношение к окружающему миру;</li> <li>- знание законов природы;</li> <li>- безразличие к окружающему...;</li> <li>- отображение средствами ИЗО прекрасного и сохранение его...;</li> <li>- понимание значимости и ценности природы...;</li> <li>- безразличие к экологическим проблемам;</li> <li>- забота;</li> <li>- береги природу с детства!</li> <li>- участие в природоохранной деятельности</li> <li>- борьба с загрязнением окружающей среды</li> </ul>  |
| <b>Творческая активность</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- сопереживание, образность, эмоциональность отклик;</li> <li>- Вдохновляющие действия;</li> <li>- желание самореализоваться;</li> <li>- проявление своих способностей в любом деле;</li> <li>- способность генерировать и воплощать идеи в действие;</li> <li>- способность откликаться на любую просьбу помощи;</li> <li>- интерес к выбранному делу;</li> <li>- энтузиазм;</li> <li>- любовь к искусству.</li> </ul>  |
| <b>Активная жизненная позиция</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- активное заинтересованное проявление деятельности.</li> <li>- Стремление к новым формам деятельности, умение повести за собой...;</li> <li>- стремление делать добро, альтруизм;</li> <li>- лидер;</li> <li>- желание реализовать внутренние потребности;</li> <li>- выражение своего «Я» и реализация на практике;</li> <li>- участие в общественно значимых делах коллектива;</li> <li>- стремление к достижению своей цели;</li> <li>- принципиальность, целеустремленность.</li> </ul>   |
| <b>Стремление к ЗОЖ</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- «В здоровом теле- здоровый дух»;</li> <li>- солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья!</li> <li>- «В гору идти, не бросай одного его» Высоцкий;</li> <li>- соблюдение правил личной гигиены, физическая культура, отказ от вредных привычек;</li> <li>- приобщение к участию в спортивных мероприятиях;</li> <li>- отказ от вредных привычек;</li> <li>- возлюби ближнего как самого себя...;</li> <li>- соблюдение режима труда...;</li> <li>- будущее- здоровье нации;</li> <li>- физическое развитие;</li> <li>- рациональное питание.</li> </ul> |

**Информационная карта  
сформированности качеств личности (воспитанности) учащихся**

Объединение \_\_\_\_\_  
200\_\_ - 200\_\_ учебный год.

Цель: оценить уровень сформированности качеств личности учащегося.

| №              | Ф.И. учащегося | Качества личности / степень выраженности |            |                         |                |                       |                          |                          |                     |  |  | итог |  |  |  |
|----------------|----------------|--|------------|-------------------------|----------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------|--|--|------|--|--|--|
|                |                | Граждан<br>ственность                    | Патриотизм | Нравст<br>-<br>венность | Трудолю<br>бие | Экологич.<br>культура | Творческая<br>активность | Активная<br>жизн.позиция | Стремление<br>к ЗОЖ |  |  |      |  |  |  |
| 1              |                |  |            |                         |                |                       |                          |                          |                     |  |  |      |  |  |  |
| 2              |                |  |            |                         |                |                       |                          |                          |                     |  |  |      |  |  |  |
| 3              |                |  |            |                         |                |                       |                          |                          |                     |  |  |      |  |  |  |
| 4              |                |  |            |                         |                |                       |                          |                          |                     |  |  |      |  |  |  |
| 5              |                |  |            |                         |                |                       |                          |                          |                     |  |  |      |  |  |  |
| 6              |                |  |            |                         |                |                       |                          |                          |                     |  |  |      |  |  |  |
| 7              |                |  |            |                         |                |                       |                          |                          |                     |  |  |      |  |  |  |
| 8              |                |  |            |                         |                |                       |                          |                          |                     |  |  |      |  |  |  |
| 9              |                |  |            |                         |                |                       |                          |                          |                     |  |  |      |  |  |  |
| 10             |                |  |            |                         |                |                       |                          |                          |                     |  |  |      |  |  |  |
| 11             |                |  |            |                         |                |                       |                          |                          |                     |  |  |      |  |  |  |
| 12             |                |  |            |                         |                |                       |                          |                          |                     |  |  |      |  |  |  |
| 13             |                |  |            |                         |                |                       |                          |                          |                     |  |  |      |  |  |  |
| 14             |                |  |            |                         |                |                       |                          |                          |                     |  |  |      |  |  |  |
| 15             |                |  |            |                         |                |                       |                          |                          |                     |  |  |      |  |  |  |
| 16             |                |  |            |                         |                |                       |                          |                          |                     |  |  |      |  |  |  |
| <b>И т о г</b> |                |  |            |                         |                |                       |                          |                          |                     |  |  |      |  |  |  |

Шкала оценки (уровень): 4 – высокий (проявляется полностью); 3 – выше среднего; 2 - средний (проявляется наполовину); 1 – низкий (проявляется частично); 0 – не проявляется

Педагог ДО: \_\_\_\_\_



## **Формирование у детей и подростков умений самовоспитания и самоконтроля в процессе туристской физкультурно-спортивной деятельности.**

(Т. М. Петрова)

### **Формирование умений самовоспитания.**

**Самовоспитание** – деятельность, направленная на становление или изменение своей личности в соответствии с сознательно поставленной целью, сложившимися идеалами и убеждениями. Самовоспитание осуществляется в процессе самоуправления, которое строится на основе сформулированных целей – программы действий, контроля за их выполнением, оценки полученных результатов, самокоррекции.

Особенно высока значимость самовоспитания в сфере физкультурно-спортивной деятельности. Школьнику важно понять, насколько полезна привычка следить за собой. Самовоспитание раскрывает собственные возможности, влияет на характер и на тело, изменяет взгляды, повышает нервную энергию, даёт ощущение здоровья и силы, формирует уверенность. Приёмы самовоспитания.

**Самооценка** – формируется в сравнении себя со своими сверстниками, в сопоставлении своих желаний со своими задачами. Адекватная самооценка правильно определяет цели самовоспитания.

**Самоприказ** – краткое распоряжение самому себе. Значительно помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики в различных тренировочных и соревновательных ситуациях. Повторять нужно неоднократно для выполнения необходимого действия.

**Самовнушение** – помогает владеть собой в трудных ситуациях. Формула самовнушения – это предложение, адресуемое подсознанию; подсознание принимает фразу и как задание начинает её осуществлять. Действенность самовнушения очень показательна в спорте. «Я справлюсь!» «Я смогу!» «Я уверен в себе!» «Я добьюсь!» Самовнушение особенно эффективно в состоянии релаксации, в полусонном состоянии, в процессе аутогенной тренировки.

**Самоободрение** – предлагает вспомнить о состоявшихся успехах, которые напоминают о своих возможностях, функциональном ресурсе, волевой сфере и вселяют уверенность в своих силах. Словосочетание «именно сегодня» следует часто проговаривать на учебно-тренировочных занятиях и в условиях соревновательной деятельности: «именно сегодня ко мне придёт удача; именно сегодня я верю в себя; именно сегодня всё выполню».

**Саморегуляция** – корректирует поведенческую линию в сложных ситуациях. Невыносим человек, который не может удержаться от постоянных упреков сверстникам, коллегам, просто окружающим. Нужно часто сравнивать себя с теми, кому делаешь замечания, и помнить, что идеальных людей не бывает.

**Самокорректировка** – это уже умение контролировать свои поступки и правильно оценивать ситуацию. Её осуществление требует проявления воли и сформированные в школьном возрасте привычки и поступки, выполняемые без раздумья, как само собой разумеющееся.

**Самопоощрение** – один из самых эффективных методов самовоспитания. Даже при незначительных успехах полезно похвалить себя («Молодец! Определено – сделано, вот так и дальше!»). В случае неудачи нужно выговорить себе («Плохо! Продумать бы надо лучше, стыдно!»).

**Самоконтроль** – следует приучать себя к сдержанным жестам в разговоре или не жестикулировать вовсе, что способствует формированию уверенности в себе. Значение здесь имеет умение «собраться», т. е. сконцентрировать сознание на поиске новых элементов поведения, так как уровень волнения зависит от того, как мы реагируем на ситуацию.

## Формирование умений самоконтроля индивидуального физического развития.

Самоконтроль в данном аспекте – это система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, фиксирование физической нагрузки. Самоконтроль включает наблюдение и анализ субъективных и объективных показателей состояния организма. Объективные показатели самоконтроля – те, которые можно определить и выразить количественно через соответствующие индикаторы (измерители). Субъективные показатели самоконтроля – личные ощущения школьника или визуальные признаки.

### Ведение дневника самоконтроля.

Ни учитель, ни ученик не могут удержать в памяти всё, что выполнялось на уроке, тренировке неделю или месяц назад, чтобы сравнить с тем, что делается в настоящее время. Тем более ученику трудно вспомнить о своём самочувствии или настроении. Отсюда – необходимость ведения дневника самоконтроля, которое нужно начинать в начальной школе (с 3, 4 класса).

#### Форма дневника.

| дата<br>УТЗ | содержание | время<br>выполнения<br>заданий | доп. свед.<br>(километр)<br>и др. | ЧСС | объективные и<br>субъективные показатели<br>(сон, усталость; вес, рост) |
|-------------|------------|--------------------------------|-----------------------------------|-----|---|
|             |            |                                |                                   |     |   |

Контроль за своим здоровьем и физическим развитием следует осуществлять через понимание детьми и подростками предназначения того или иного вида самоконтроля и формирование умений его технологического выполнения.

Объективные показатели самоконтроля.

1. Показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) по уровням, отличающимся интенсивностью воздействия нагрузки на ведущие функциональные системы организма и ответными её реакциями .

низкая интенсивность – ЧСС до 130 уд./мин.

средняя, оказывающая развивающее действие на функциональные возможности организма, интенсивность – ЧСС до 131-160 уд./мин.

большая интенсивность – 161 – 180 уд/мин.

высокая интенсивность – 181 – 190 и выше уд./мин.

2. Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) – один из показателей физического развития. В процессе тренировки ЖЕЛ значительно увеличивается. 10 лет – 1360/2300 мл; 11 лет – 1480/2700 мл; 12-15 лет – 2200/3200мл; 16-17 лет – 3500/4600 мл.

3. Тест с задержкой дыхания – в положении сидя: глубокий вдох- глубокий выдох, умеренный вдох и задержка дыхания.

90 сек. и более – отлично, 60 сек. и более – хорошо, менее 60 сек. – удовлетворительно, менее 30 сек. – плохо. Перетренировка, переутомление резко снижают возможности дыхательной системы.

4. Тесты на уровень проявления основных физических качеств (анализ уровня физической подготовленности).

5. Основные функциональные пробы.

Субъективные показатели самоконтроля.

Настроение. Может влиять на физическое состояние, уровень тренированности, спортивные результаты.

Самочувствие – показатель влияния тренировки. Ухудшение самочувствия - это сигнал о перегрузке.

Усталость – это субъективное ощущение утомления. Но без утомления не может быть роста и совершенствования организма. Утомление не должно переходить в переутомление. Значительно влияют отрицательные эмоции. Усталость может быть локальной и общей.

Сон – ценное средство отдыха и восстановления, показатель напряжённости тренировок.

Аппетит. Рассматривается как показатель управления нагрузкой на УТЗ.

Желание тренироваться определяется в ситуации проявления работоспособности.

Умения и навыки самоконтроля необходимо формировать у детей и подростков на осмысленной основе: чтобы на уровне понимания они видели необходимость самоконтроля в разных вариантах, умели его вести и фиксировать выявленные данные в дневнике.