

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БАТАКАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

673642 Забайкальский край, Газимуро-Заводский район, с. Батакан, ул. Центральная, 30
olgagorbunova_1982_18.10@mail.ru
ОГРН 1027500744754, ИНН 7504001461, КПП 750401001

Принята
На заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Утверждаю
Директор
МОУ Батаканская СОШ
Приказ № 60 от 30.08.2023г.
_____/О.Ю. Коренева/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
спортивно-туристической направленности
**школьный спортивно-туристический
клуб «Движение»
Спорт**

Возраст участников: 9 - 16 лет
Срок реализации: 1 год (102 часа)

Автор составитель:
Данилова Л.Н.

с. Батакан, 2023г.

Оглавление

| | |
|--|----|
| 1. Комплекс основных характеристик программы | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы..... | 4 |
| 1.3. Содержание программы | 5 |
| 1.4. Планируемые результаты | 6 |
| 2. Комплекс организационно-педагогических условий | |
| 2.1. Тематическое планирование | 7 |
| 2.2. Условия реализации программы | 8 |
| 2.3. Методические материалы | 8 |
| 3. Комплекс форм аттестации | 11 |
| 3.1. Формы аттестации | 11 |
| 3.2. Оценочные материалы | 11 |
| Список литературы | 12 |

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы школьного спортивно-туристического клуба «Движение» (далее – ШСТК «Движение») заключается в том, что она позволяет сплотить коллектив ребят, создать между учащимися здоровую конкуренцию, стремление к победе, развить у ребят способность личностного роста, выявить их творческий потенциал. А также развить у детей такие качества, которые помогут в дальнейшей жизни.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391),

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н),

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах РФ» (утв. министерством просвещения РФ 30 декабря 2022 года № АБ – 3924/06),

Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год),

Методические рекомендации по подготовке и адаптированных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ туристско-краеведческой направленности для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов (письмо Министерства просвещения РФ от 20.06.2023 №06-1207),

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

Устав *МОУ Батаканской СОШ*;

Направленность программы: образовательная программа интегрирует различные виды деятельности: спорт, туризм, краеведение, а также направленности: физкультурно-спортивную и краеведческо-туристическую.

Актуальность данной программы заключается в развитии потребности личности к познанию и творческой деятельности. Школа создает оздоровительно-развивающие условия для организации внеурочной деятельности в школе. спортивный туризм оказывает воспитательное воздействие сравнительно простыми и доступными средствами: в походах, на туристских соревнованиях, а также в краеведческой деятельности. Эту естественность воспитания можно проиллюстрировать на примере любого туристского похода: преодоление маршрута с естественными препятствиями – физическое воспитание; знакомство с

природными, историческими культурными памятниками «малой родины» – патриотическое воспитание; красота окружающего мира – эстетическое воспитание. Но главным стимулом развития соревнований юных туристов является не соревнования ради соперничества, а возможность свободного общения со сверстниками в условиях походной жизни, обретение новых друзей-единомышленников, обмен опытом, маршрутами, песни у костра и многое другое.

Отличительные особенности программы: данная программа предусматривает дифференцированный подход к обучению. Использование традиционных и современных приемов обучения позволяет заложить основы для формирования основных компонентов учебной деятельности: умение видеть цель и действовать согласно с ней, умение контролировать и оценивать свои действия.

Адресат программы: в кружке занимаются обучающиеся 5-11 классов, по желанию привлекаются дети 3-4 классов. Средний возраст детей от 10 до 16 лет, когда для детей актуально собственное становление как личности, реализации своего потенциала.

Количество детей в группе – 10-15 человек. По возрастному составу группа является разновозрастной. Комплектование групп проводится в первую неделю сентября. Прием детей осуществляется по их желанию.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на один год. На занятия отводится 3 часа в неделю. Всего 102 часа в год.

Основной **формой занятий** является очная, но также допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения.

Особенности организации образовательного процесса: учащиеся имеют возможность сочетать различные направления деятельности и формы занятий с учетом их интересов. Программа предполагает использование коллективных, индивидуальных, групповых форм занятий. Сочетание разных видов деятельности (познавательной, творческой) вызывает активность, заинтересованность и дает определенные результаты.

Режим занятий: занятия кружка проводятся в свободное от уроков время, в первой половине дня три раза в неделю. Продолжительность занятия 45-50 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи:

Обучающие:

- формировать знания, умения в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимые спортивно-туристические навыки;
- способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира;
- дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- сформировать комплекс знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды;

Развивающие:

- расширять знания об окружающем мире;
- развивать интеллектуальные и физические способности;
- укреплять здоровье, формировать навыки здорового образа жизни;
- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- прививать интерес к активному отдыху;
- развитие специальных физических качеств – силовой выносливости, равновесия;
- развитие личностных качеств: самостоятельности, активности, ответственности, работы в команде;

Воспитательные:

- воспитывать гражданственность, патриотизм, чувство любви к Родине;
- воспитание морально-волевых качеств: целеустремленности, решительности, стойкости и выдержки в преодолении препятствий;
- формирование коллектива, умения работать в команде, поддержание духа команды;

1.3. Содержание программы

Спорт.

Место туризма в системе физического воспитания. Туризм как активный отдых. Прикладное значение туризма. Классификация видов туризма. Предмет "Туризм". Роль и место туризма в жизни человека.

Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

Общая физическая подготовка

Основная задача общей физической подготовки - развитие физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для стабильного выступления на соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, а также безаварийного прохождения маршрутов туристских походов.

Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Практические занятия

Легкая атлетика

Бег на 30 м, 60 м, 300 м, 500 м, 1000 м; бег по пересеченной местности (кросс) 2-2,5 км с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Подвижные и спортивные игры

Баскетбол, футбол, русская лапта, пионербол, эстафеты.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: низкая перекладина, гимнастическая стенка, упражнения на гимнастическом бревне, опорные прыжки, лазание по канату.

Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных туристов.

Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности на дистанции 2,5-5 км. Бег «в гору». Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Плавание различными способами на дистанции до 200 м. Туристские однодневные походы.

Упражнения на развитие быстроты

Бег на скорость на дистанции 30 м, 60 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Прыжки через препятствия. Лазание по канату на скорость.

Упражнения для развития ловкости

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Элементы скалолазания.

Упражнения для развития силы

Подтягивание на перекладине: мальчики - на высокой, девочки - на низкой. Брусья: сгибание, разгибание рук в упоре. Поднимание туловища из положения лежа. Сгибание и разгибание рук в упорах. Приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов.

Охраняй здоровье в походе. Предметы личной гигиены, правила личной гигиены в походе: уход за телом, одеждой. Игра с мячом «Можно — нельзя» (какие предметы гигиены брать в поход). Новые средства гигиены: антибактериальные салфетки, одноразовые носовые платки и полотенца

1.4. Планируемые результаты и диагностика

Мониторинг результативности освоения программы дополнительного образования детей ориентирован на оценку уровня предметных достижений, метапредметных (регулятивные, коммуникативно-информационные, познавательные), личностных (профессиональное, жизненное самоопределение, нравственно-эстетическая ориентация) достижений.

Первоначальная диагностика осуществляется в начале освоения модуля при поступлении в клуб, когда проводятся первичное собеседование, тестирование общих знаний, беседы с родителями.

Программа предполагает достижение трех типов результатов, на формирование которых она направлена: образовательных, предметных и компетентностных.

Ожидаемым результатом реализации программы является формирование у обучающихся в области:

ценностно-смысловых компетенций:

– умения принимать решения при выполнении практических заданий под контролем педагога;

– умения осуществлять поиск необходимых материалов при изучении материала, поиске картографического материала;

учебно-познавательных компетенций:

– владения навыками самостоятельного ориентирования на местности и участия в массовых соревнованиях своей возрастной группы;

– умения выступать устно и анализировать выбор пути движения;

социокультурных компетенций:

– владения культурными нормами и традициями родного края;

– владения навыками взаимодействия в команде;

коммуникативных компетенций:

– умения совместно выполнять поручения в микрогруппах;

– умения выступать с устным сообщением, задавать вопросы, корректно вести диалог;

информационных компетенций:

– владения навыками работы с источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, Интернетом;

природоведческих и здоровьесберегающих компетенций:

– знания и применения правил личной гигиены, умения заботиться о личной безопасности;

– владения способами оказания первой помощи;

Проектирование и реализация содержания образовательной деятельности должны быть направлены как на традиционные, так и на современные образовательные результаты:

- «современная грамотность» в области здоровья — представления о правильном питании, дыхании, знание правил безопасности при занятиях физической культурой, навыки психоэмоционального саморегулирования и др.;

- личностные качества, сформированная внутренняя позиция личности, социальный и эмоциональный интеллект, лидерские качества, целеустремленность, ответственность, чувство сопричастности, взаимопомощь, инициативность, эмпатия и др., осознанность и ответственность за свою жизнь и жизнь окружающих, бережение природы и т.д.;

- «универсальные» компетенции («навыки XXI века») — критическое мышление, коммуникация, кооперация, креативность;

- сформированное экологическое сознание и экологическая культура;

- «специальные» компетенции в области охраны природы, безопасности поведения, туристической деятельности;

- позитивный эмоциональный опыт от занятий туризмом, чувство «физического и психологического благополучия», позитивная самооценка (самоэффективность);

- компетентность в социально-коммуникативной деятельности — развивающий, воспитательный компонент содержания; это могут быть образовательные результаты, непосредственно связанные с общим развитием личности учащегося (качества, способности, знания, умения и навыки, компетенции, универсальные учебные действия);

- компетентность в предметной и метапредметной деятельности — обучающий компонент содержания; это могут быть образовательные результаты, связанные непосредственно со специальной подготовкой учащегося, а также опосредованно с общим развитием (знания, умения и навыки, компетенции).

При диагностике и определении образовательных результатов следует различать два типа оценивания и получения обратной связи: констатирующий тип и формирующий тип оценивания. Важно понимать, где и когда уместен тот или иной тип.

При проведении походов, соревнований, конкурсов, итоговых презентаций, представлении результатов исследований и проектов существуют различные виды констатирующего оценивания, где важно задать представление о «норме», где можно сравнить свой результат с неким «эталонным».

При проектировании образовательных результатов рекомендуется также уделять внимание образовательным результатам, связанным с особенностями процесса взаимодействия подростков и педагогов в ходе практических занятий (походов, слетов и проч.), а также с параметрами сложности планируемых в программе мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов (прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походы и иные аналогичные мероприятия). Формирование индивидуальных образовательных траекторий предусматривает использование различных вариантов формирующего типа оценивания (обратной связи).

В связи с тем, что деятельность направлена на продуктивные виды деятельности (выполнение обязанностей в группе в период подготовки, проведения походов и в период подведения итогов мероприятия), которые не должны иметь «правильного» или проверяемого ответа (оценки), а могут иметь только предъявляемые результаты, они оцениваются в формате экспертизы и организованных рефлексивных процедур.

Процедуры оценивания должны быть прозрачными, по заранее проговоренным принципам и критериям обратной связи всех участников, групп в каждом образовательном направлении. При этом важно сохранять достоинство всех участников процесса; формировать ценностное и уважительное отношение к продуктивным видам деятельности.

Одним из наиболее объективных процессов оценивания деятельности, компетентности членов объединения являются отчеты о проделанной работе (письменные и особенно устные), где учащиеся не только докладывают о своей деятельности, но и проводят ее самоанализ.

Ожидаемыми результатами могут стать:

- увеличение количества учащихся, занимающихся по разнообразным дополнительным общеразвивающим программам спортивно-туристско-краеведческой направленности;
- увеличение количества новых дополнительных общеразвивающих программ спортивно-туристско-краеведческой направленности в соответствии с приоритетами обновления методов и содержания дополнительного образования, образовательными потребностями и индивидуальными возможностями детей и подростков, интересами семьи и общества, региональной идентичности;
- увеличение количества участников, призеров и победителей спортивных, туристских и краеведческих мероприятий;

2.1. Тематическое планирование

Спорт.

| № П.П. | Название тем. | Количество часов | |
|--------|--|------------------|-----------|
| | | Теория | Практика |
| 1-2 | Место туризма в системе физического воспитания. | 1 | 1 |
| 3-6 | Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность | 1 | 3 |
| 7-11 | Общая физическая подготовка | 1 | 4 |
| 12-15 | Специальная физическая подготовка | 1 | 3 |
| 16-18 | Упражнение на развитие выносливости. | | 3 |
| 19-21 | Упражнения для развития быстроты | | 3 |
| 22-24 | Упражнения для развития ловкости | | 3 |
| 25-27 | Упражнения для развития силы | | 3 |
| 28-30 | Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц | | 3 |
| 31-33 | Охраняй здоровье в походе | 1 | 2 |
| 34 | Подведение итогов. Обобщающий. | 1 | |
| | Итого | 6 | 28 |

2.2. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Универсальное оборудование:

- РМ педагога;
- МФУ;
- шкафы для учебных пособий;
- столы учебные;
- стулья.

Минимальный перечень инвентаря, необходимый для проведения массовых туристских мероприятий с детьми, оборудование и инвентарь, необходимые для реализации дополнительных образовательных программ туристско-краеведческой направленности и туристских походов*

* Распоряжение Минпросвещения России от 17 декабря 2019 г. № Р-136 (ред. от 3 февраля 2020 г.) «Об утверждении методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта “Успех каждого ребенка” национального проекта “Образование”, и признании утратившим силу

Спорт.

| Учитель | Ученик |
|--|--|
| Ганопольский В., Безносиков Е., Булатов В., Туризм и спортивное ориентирование. М. 1987 | http://www.orienteing.org.ru . Федерация спортивного ориентирования России |
| Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с. http://znanium.com/bookread.php?book=357794 | Туристско-спортивный союз России. - http://www.tssr.ru/ |
| | http://www.tyrist.net/ - справочник туриста и путешественника |
| | http://nkosterev.narod.ru/met/luska.html Приключения Люськи (учебные рассказы для юных туристов) |

3. Комплекс форм аттестации

3.1. Формы аттестации

Для оценки эффективности проводимых занятий используются анализ степени выполнения практических занятий в рамках программы, выполнение творческих и исследовательских проектов, разработка экскурсионных маршрутов, а также степень и желание участвовать в проводимых экскурсиях.

В виде поощрения учащимся, успешно освоившим данную программу и прошедшим итоговую аттестацию, разрабатываются и выдаются почетные грамоты.

Формы отслеживания и фиксации результатов: диагностика; материалы анкетирования, тестирования; дипломы; исследовательские проекты; статьи; протоколы соревнований и конкурсов; отчеты о прошедших экскурсиях; перечень готовых работ.

Формы предъявления результатов: диагностика, аналитический материал и справки по итогам проведенных познавательных викторин, конкурсов, соревнований, воспитательных массовых мероприятий, выставки готовых изделий, защита исследовательских проектов, портфолио и др..

3.2. Оценочные материалы

Анкетирование, диагностирующее развитие личностных качеств, выполнение учащимися исследовательских и поисковых работ; участие в научно-практических конференциях и творческих конкурсах.

Контроль и оценка результатов освоения плана работы кружка осуществляется преподавателями общеобразовательного цикла в процессе наблюдения за выполнением обучающимися видов работ, при проверке сообщений, презентаций и других видов самостоятельной работы.

| Результаты (освоенные общие компетенции) | Основные показатели оценки результатов | Формы и методы контроля и оценки |
|---|---|--|
| Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения поставленных задач и личностного развития. | -Нахождение необходимой информации; - Использование различных источников, включая электронные. | Наблюдение за формированием навыков работы с использованием информационных технологий. |
| Использовать информационно- | -Демонстрация умения | Экспертная оценка |

распоряжения Минпросвещения России от 1 марта 2019 г. № Р-21 «Об утверждении рекомендуемого перечня средств обучения для создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей»».

| | | |
|---|---|--|
| коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. | работать с различными источниками. | деятельности студентов. |
| Работать в коллективе и в команде. | -Взаимодействие с обучающимися. | Наблюдение за ролью обучающихся в группе. |
| Брать на себя ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий. | -Доказательство, самоанализ и коррекция результатов работы. | Мониторинг развития личностных качеств обучающихся. |
| Самостоятельно определять задачи профессионального развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать развитие. | -планирование и организация самостоятельных занятий. | Контроль выполнения индивидуальной самостоятельной работы обучающихся. |

Приложение 1

ИНДЕКС ЖИЗНЕННОЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ

Автор Я. В. Панина

Цель: определение отношения человека к себе и собственной жизни, общего эмоционального фона, его настроения на данный момент жизни.

Примечание. Активность человека в обучении зависит от того, насколько комфортно он ощущает себя в настоящий момент жизни, насколько он адаптирован к неожиданно возникающим жизненным обстоятельствам.

Инструкция. Оцените каждое утверждение в соответствии со степенью вашего согласия. В столбике с номером вопроса поставьте любой знак напротив нужного ответа - «согласен», «не согласен» или «не знаю».

1. С возрастом многое мне кажется лучше, чем я ожидал раньше.
2. Жизнь принесла мне больше разочарований, чем большинству людей, которых я знаю.
3. Сейчас самый мрачный период в моей жизни.
4. Моя жизнь могла бы быть счастливее, чем есть.
5. Сейчас я почти так же счастлив, как и в то время, когда был моложе.
6. Большинство дел, которыми мне приходится заниматься, скучные и неинтересные.
7. Сейчас я переживаю лучшие годы в моей жизни.
8. Я считаю, что в будущем меня ожидают интересные и приятные дела.
9. К своим делам и занятиям я испытываю такой же интерес как и раньше.
10. С возрастом я всё больше ощущаю какую-то усталость.
11. Ощущение возраста не беспокоит меня.
12. Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я испытываю чувство удовлетворения.
13. Я не изменил бы свою прошлую жизнь, даже если бы имел такую возможность.
14. По сравнению с другими людьми моего возраста я сделал массу глупостей в своей жизни.
15. Я выгляжу лучше, чем большинство других людей моего возраста.
16. У меня есть некоторые планы, которые я намереваюсь осуществить в ближайшее время.
17. Оглядываясь на прошлое, могу сказать, что я многое упустил в своей жизни.
18. Я слишком часто, по сравнению с другими людьми, нахожусь в подавленном настроении.
19. Я получил довольно много из того, что ожидал от жизни.
20. Что бы ни говорили, а с возрастом большинство людей становится хуже, а не лучше.

| № суждения | Согласен | Не согласен | Не знаю |
|------------|----------|-------------|---------|
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |
| 5. | | | |
| 6. | | | |
| 7. | | | |
| 8. | | | |
| 9. | | | |
| 10. | | | |
| 11. | | | |
| 12. | | | |
| 13. | | | |
| 14. | | | |
| 15. | | | |
| 16. | | | |
| 17. | | | |
| 18. | | | |
| 19. | | | |
| 20. | | | |

Ключ к ответам.

| № суждения | Согласен | Не согласен | Не знаю |
|------------|----------|-------------|---------|
| 1. | 0 | 1 | 1 |
| 2. | 0 | 2 | 1 |
| 3. | 0 | 2 | 1 |
| 4. | 0 | 2 | 1 |
| 5. | 2 | 0 | 1 |
| 6. | 0 | 2 | 1 |
| 7. | 2 | 0 | 1 |
| 8. | 2 | 0 | 1 |
| 9. | 2 | 0 | 1 |
| 10. | 0 | 2 | 1 |
| 11. | 2 | 0 | 1 |
| 12. | 2 | 0 | 1 |
| 13. | 2 | 0 | 1 |
| 14. | 0 | 2 | 1 |
| 15. | 2 | 0 | 1 |
| 16. | 2 | 0 | 1 |
| 17. | 0 | 2 | 1 |
| 18. | 0 | 2 | 1 |
| 19. | 2 | 0 | 1 |
| 20. | 0 | 2 | 1 |

Обработка и интерпретация результатов.

Индекс общей жизненной удовлетворённости определяется начислением баллов по ключу. Максимальный индекс жизненной удовлетворённости составляет 40 баллов. Средняя жизненная удовлетворённость - 25-30 баллов. Показатели менее 25 баллов считаются низкими.

В качестве дополнительной информации о том, какие конкретные сферы жизни приносят удовлетворение или недовольство, можно посчитать количество баллов по шкалам (максимальное количество баллов по каждой шкале - 8).

1. *Интерес к жизни.* Суждения № 1, 6, 9, 11. Шкала отражает степень энтузиазма, увлечённого отношения к обычной повседневной жизни.

2. *Последовательность в достижении целей.* Суждения № 8,13, 16, 17. Высокие показатели по данной шкале отражают такие особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость, направленные на достижение целей. Низкая оценка по этой шкале отражает пассивное примирение с жизненными неудачами, покорное принятие всего, что приносит жизнь.

3. *Согласованность между поставленными и достигнутыми целями.* Суждения № 2, 4, 5, 19. Высокие показатели отражают убеждённость человека в том, что он достиг или способен достичь тех целей, которые считает для себя важными.

4. *Положительная оценка себя и собственных поступков.* Суждения № 12, 14, 15, 20. Сюда относится оценка человеком своих внешних и внутренних качеств. Высокий балл отражает высокую самооценку.

5. *Общий фон настроения.* Суждения № 3, 7, 10, 18. Шкала показывает степень оптимизма, удовольствия от жизни.

Результаты данного теста дают возможность достаточно быстро получить информацию об общем эмоциональном состоянии человека, о сферах жизни, которые, возможно, являются «проблемными» для него. Безусловно, у исследователя не всегда есть возможность для психологической работы с обучаемым. Однако знание особенностей человека может помочь выбрать верную тактику взаимодействия с ним. Кроме этого, можно оценить эффективность обучения и психологического сопровождения, если провести обследование после процесса обучения.

Приложение 2.

Методика «Умеете ли Вы принимать решение?»

Авторы: Л.А. Александрова, С.Г. Морозова

Инструкция. Оцени каждое умение по шкале от «1» до «5», поставив любой знак в столбце с соответствующей оценкой.

| Умения | Шкала оценки уровня развития | | | | |
|--|------------------------------|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Могу объяснить моё собственное мнение о выборе профессии | | | | | |
| Могу отстаивать свою точку зрения по поводу выбора профессии | | | | | |
| Могу убедить других в собственной позиции | | | | | |
| Мне не нужен контроль моих действий и решений | | | | | |
| Могу узнавать стереотипы (прочно сложившиеся, постоянные образцы чего-нибудь, стандарты) и понимать их эффекты | | | | | |
| Могу сам определить вопрос, проблему, которые требуют решения | | | | | |
| Могу справиться с возникающими проблемами | | | | | |
| Могу определить, какие проблемы смогу решить сам, а какие с посторонней помощью | | | | | |
| Полагаюсь в решениях на проверенные сведения | | | | | |
| При выборе решения пользуюсь различными источниками информации | | | | | |
| Могу предложить различные решения по проблеме | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| Могу оценить варианты решения проблемы и выбрать лучшие | | | | | |
| Проявляю инициативу, когда предоставляется возможность | | | | | |
| Всегда обдумываю свои действия | | | | | |
| Когда решаю предпринять какое-то действие, думаю, что смогу осуществить своё начинание | | | | | |

Интерпретация результатов.

Высокий уровень – 56–75 баллов

Средний уровень – 36–55 баллов

Низкий уровень – 15–35 балла

Приложение 3.

Методика «Умеете ли Вы планировать свою деятельность?»

Авторы: Р.Л. Оксфорд, И.Г. Юдина

Инструкция. Оцени каждое умение по шкале от «1» до «5», поставив любой знак в столбце с соответствующей оценкой.

| Умения | Шкала оценки уровня развития | | | | |
|--|------------------------------|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Могу планировать своё время | | | | | |
| Хочу, чтобы мои действия по выбору профессии были обоснованы | | | | | |
| Могу определить цель своей деятельности | | | | | |
| Могу определить, при каких условиях цель будет достигнута | | | | | |
| Могу выделить собственные качества, необходимые для достижения цели | | | | | |
| Могу отобрать средства для достижения цели | | | | | |
| Знаю, куда можно обратиться за помощью при планировании своей деятельности | | | | | |
| Обладаю необходимыми навыками общения, необходимыми для обращения за помощью | | | | | |
| Мне нравится поступательное движение к цели | | | | | |
| Могу планировать свою деятельность | | | | | |
| Могу организовать выполнение запланированного | | | | | |
| Могу распределить запланированные действия по времени | | | | | |
| Сопоставляю свои действия с намеченным планом | | | | | |
| Приступаю к работе заранее или вовремя | | | | | |
| Могу перестраивать свою деятельность, в случае необходимости | | | | | |
| Заранее установленный срок окончания работы организует мой труд | | | | | |
| Мне нравится структурировать свой труд | | | | | |
| Реализую свой план поэтапно | | | | | |
| Могу оценить собственные результаты и предложить возможные пути их улучшения | | | | | |
| Чувствую ответственность за свои действия | | | | | |
| Могу научить других делать или понимать что-то | | | | | |
| Знаю, как использовать мои достижения, чтобы сориентировать других людей в моём опыте и потребностях | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| Могу работать в быстром темпе и соотносить своё время и возможности с сутью конкретной работы | | | | | |
| Пониманию, что составление плана – это половина успеха в достижении результата выбора профиля обучения во взаимосвязи с будущей профессиональной деятельностью | | | | | |

Интерпретация результатов.

Высокий уровень – 90–120 баллов

Средний уровень – 57–89 баллов

Низкий уровень – 24–56 балл

Приложение 4.

Приложение 5.

Методика «Карта самооценки и оценки педагогом компетентности воспитанника»

Бланк карты

Дорогой друг!

Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в кружке (коллективе) в этом учебном году, и зачеркни соответствующую цифру (1 - самая низкая оценка, 5 - самая высокая)

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Знаю специальные термины, используемые на занятиях | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | Умею выполнить практические задания (упражнения, задачи, опыты и т.д.), которые дает педагог | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | Научился самостоятельно выполнять творческие задания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Умею воплощать свои творческие замыслы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Научился получать информацию из различных источников | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Мои достижения в результате занятий | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Структура вопросов:

- ◆ Пункты 1,2,9 - опыт освоения теоретической информации
- ◆ Пункты 3,4- опыт практической деятельности
- ◆ Пункты 5,6 - опыт творчества
- ◆ Пункты 7,8 - опыт коммуникации

Процедура проведения:

Данную карту предлагается заполнить воспитанникам в соответствии с инструкцией. Затем данную карту заполняет педагог, выступающий в качестве эксперта. Оценка проставляется педагогом в пустых клеточках. Оценка производится как воспитанником, так и педагогом (экспертом) по пятибалльной шкале. Отличие состоит в использовании разных знаков (плюс, галочка и т.д.) при фиксации оценки.

Обработка результатов: Самооценка воспитанника и оценки педагога суммируются, и вычисляется среднеарифметическое значение по каждой характеристике.