

Краевое государственное автономное учреждение
дополнительного образования
«Краевая спортивная школа»
Загородный оздоровительный лагерь «Огонёк»

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
КГАУ ДО «КСШ»
30 мая 2024 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
КГАУ ДО «КСШ»
_____ Чудаев В.А.

**Воспитательная программа тематической направленности
«Три «С» - шаг за шагом»**

Составители Программы:
специалисты методического отдела
КГАУ ДО «Краевая СШ»

г. Красноярск
2024 год

Воспитательная программа тематической направленности «Три «С» - шаг за шагом»

*Я возникаю,
спрашивая и отвечая,
из вопроса и ответа - действия.
Б. Брехт*

1. Характеристика воспитательной программа тематической направленности.

Воспитательная программа тематической направленности «Три «С» - шаг за шагом» (далее Программа) разработана для реализации в условиях летних оздоровительных лагерей краевой спортивной школы «Огонёк», «Солнышко».

Программа реализуется посредством формирования социокультурного воспитательного пространства при соблюдении условий создания уклада, отражающего готовность всех участников образовательных отношений руководствоваться едиными принципами и регулярно воспроизводить наиболее ценные воспитательно - значимые виды совместной деятельности.

Детский лагерь – особое образовательное учреждение, в котором создаются условия для обеспечения воспитывающей, эмоционально - привлекательной деятельности детей, удовлетворения потребности в новизне впечатлений, творческой самореализации, общении и самодеятельности.

Участники Программы включаются в педагогические ситуации, способствующие качественному росту воспитанности детей и подростков, их личностно значимых качеств в рамках «Свода 7 законов».

Программа по содержанию деятельности социально ориентирована на создание ситуации предметного общения, входит в воспитательную систему краевой спортивной школы.

Особенности программы.

Кратковременность функционирования в условиях насыщенности жизнедеятельности и интенсивности общения участников программы;

Сборность состава участников при доминирующем коллективном характере жизнедеятельности;

Доминирующие виды деятельности в программе – практико-ориентированная и творческая деятельность, соответствуют интересам, возможностям, имеют чётко выраженный результат, содержат эффект новизны – приветствуется возможность вариативности, способствуют самоутверждению и самопроявлению участников программы;

Предметно-содержательная область программы – монопроекты по видам деятельности, определяемые в соответствующих блоках;

Характер координации в программе – непосредственный (гибкий), неявный (имитирующий участников проекта);

Характер контактов – среди всех участников реализации программы: дети, педагоги (методисты, тренеры-преподаватели).

Продолжительность реализации программы – 21 день.

Деятельность детей в программе выстроена на принципах:

Принципе гуманизации – определяется общий (демократический) характер взаимоотношений в детско-взрослом коллективе.

Принципе диалогичности – самодостоаивание подростка в коллективе без внешней принудительности.

Деятельностный принцип – воспитывает организация и содержание жизни в летнем спортивно-оздоровительном лагере, образуя личностный опыт.

Принципе включения – возможность понимания необходимости своего участия в выбранном деле.

Принципе добровольности – деятельность осуществляется на основе интереса и добровольного участия: дети «выбирают себя» в направлении деятельности и действуют в ней в течение всего сезона.

Результативность освоения программы:

- усвоение знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие позитивных личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение социально значимых знаний, формирование отношения к традиционным базовым российским ценностям.

В содержательном аспекте воспитательное взаимодействие характеризуется:

- целенаправленным влиянием на развитие личности ребёнка, его личностно значимых качеств в рамках динамической сети взаимосвязанных педагогических ситуаций;
- целенаправленным влиянием на формирование интересов детей, раскрытие их личностных способностей;
- расширением общего кругозора детей и подростков через творческую предметно-практическую деятельность различных направлений;
- повышением культуры проведения свободного времени.

В организационном аспекте взаимодействие проявляется:

- в проведении нестандартных творческих форм воспитательно – образовательной деятельности: интеллектуально-познавательных, спортивно-оздоровительных, шоу – программ;
- в представлении форм эффективной коммуникации.

Совместная деятельность педагогов и детей предполагает:

системно-функциональный аспект – использование организованного времени с созидательной целью для обеспечения:

- разумного досуга;
- поддержания соответствующего уровня здоровья и творческого потенциала;
- комплексации – приобщения к личностно – значимым ценностям;
- социализации – приобщения к общественным ценностям и нормам.
-

2. Содержание Программы.

Содержание Программы представлено тремя взаимосвязанными блоками: «Самопознание», «Самовоспитание», «Сообщество».

В каждом блоке выстраиваются формы совместной деятельности через предметную, ситуативную и событийную ситуации, способствующие созданию образовательно-воспитательной развивающей среды, где педагог сопровождает деятельность ребёнка: он – помощник, «носитель деятельности», организатор первоначального пространства, которое в дальнейшем будет наполняться продуктами детской деятельности.

Содержание каждого блока структурировано в несколько направлений деятельности, присущих конкретному блоку.

В каждом из направлений определены виды, формы и содержание деятельности, способствующие развитию у детей способности принимать и воплощать в жизнь перемены; критически мыслить; осуществлять выбор; ставить и решать проблемы; проявлять творчество, фантазию, изобретательность; заботиться о людях, окружающем мире, осуществлять рефлекссию собственной деятельности.

Методическое сопровождение программы обосновано комплексным применением общепедагогических, специфических (практических), интерактивных методов и современных воспитательно-оздоровительных технологий развития и воспитания детей с учётом условий и распорядка их жизнедеятельности

в летнем спортивно-оздоровительном лагере; определены виды и формы организации деятельности детей; позволяющие фиксировать результат деятельности.

Характер отношений «педагог – ребёнок» строится на основе принципов взаимодействия участников реализации программы.

Содержание программы представлено в форме знаковой системы (таблицы), детализирующей вид деятельности, содержание раздела и результат его реализации.

Программа предназначена для возрастной категории обучающихся 12 – 18 лет общеобразовательных и спортивных школ Красноярского края.

Тематические модули

1 «С» шаг: Самопознание		
Направления деятельности	Формы организации, содержание деятельности	Результат
<i>Рождение личности, открытие «Я»</i>	1. Анкетирование (входная рефлексия); 2. Игровой форум: • представление, знакомство: «Я– ты – мы– вы», «Найдём общее», «Домино»; • ОДИ по принятию самостоятельных и коллективных решений (в модельных условиях): «Кто я?», «Особенности», «Мой выбор», «Точка зрения»; • риски поведения (в модельных условиях с учётом возрастной категории): «Отказ», «Как сказать «нет», «Шаги»; • диспут «Я» и другие» («домашнее задание»).	Формирование «Я»-образа, включающего положительные личностные качества; неприятие противоположных качеств (на материале вымышленных рассказов о нём самом в разных ситуациях). Формирование представления «Я»-идеального. Имеет широкие границы своего «Я».

О способностях, труде, творчестве.	1.Интеллектуально-спортивная эстафета «Как хорошо уметь считать». Этапы: 1. один в поле 2. два сапога 3. сердца трёх 4. четыре четверти 5. пятый элемент по занятым местам распределяются конверты с заданиями на следующий командный конкурс. 2. Творческая работа (рассказ ; письмо; коллаж, и т.д.) «Мои успехи» (в различных сферах деятельности, наиболее значимых для участника Программы). 3. Подобное задание – с точки зрения «соседа» 4. Нерегламентированная творческая деятельность: танцевальный марафон « Я – сам» «Я – пространство»; «Совместные шаги».	Умение презентовать свои возможности на основе мотивов, способствующих достижению успехов.
Характер, темперамент	1. Тестирование на выявление темперамента, свойств характера (<i>по желанию</i>). 2. «Интересно мы живём»: конкурс рисунков, фотографий. 3. Спорт и характер: шоу «Не женское это дело».	Освоение позиции «созидатель, творец». Представление с т.з. парней и девушек. Проявление толерантности, принятия иной точки зрения.

Самосознание	Индивидуальное здоровье: «экстремальная» полоса препятствий «Укрощение строптивых».	Имеет позитивное отношение к необходимости врачебного контроля. Умеет рефлексировать и корректировать состояние освоенными приёмами. Осуществляет самоконтроль здоровья.
2 «С» шаг: Самовоспитание		
Направления деятельности	Формы организации, содержание деятельности	Результат
Гражданско-патриотическое направление	Государственные, народные праздники и памятные даты: - День России (исполнение гимна, народные песни России, поднятие флага); - День памяти и скорби (тематические беседы в отрядах, исполнение песен военных лет); - День Государственного Флага Российской Федерации (традиционное построение, поднятие флага, информационная беседа);	Формирование гражданской принадлежности к народу России, уважения к правам и обязанностям гражданина России; сопричастности к прошлому, настоящему и будущему родного края. Понимание, принятие и уважение государственных символов России, знание и участие в общероссийских мероприятиях и праздниках. Формирование самостоятельной информационной деятельности участников Программы, межвозрастного общения, доброжелательных и товарищеских отношений, расширение кругозора.

Зачем это нужно? - организация самовоспитания	1. Приёмы самовоспитания: • индивидуальные задания по применению приёмов самовоспитания в физкультурно-спортивной деятельности, в жизнедеятельности, общении; обсуждаются в группах, определяются наиболее эффективные с т.з. результативности (в спорте, общении; эффект, возможная реакция (оценка) со стороны окружающих.	Формирование доверия к педагогу как к партнёру по ситуативному и вне ситуативно-личностному общению. Проявление готовности и желания высказывать свою точку зрения, отстаивать её.
Общая культура личности - приоритет нравственности	1. Установление норм жизнедеятельности в условиях летнего оздоровительного лагеря: «Свод семи законов». 2. Наблюдение для избранных (карточки с индивидуальным содержанием заданий, <i>скрытое</i> наблюдение по разным позициям). 3. «Дорогами добра» - творческий конкурс проявлений форм и содержания нравственных поступков. 4. Конкурс видеосюжетов (на сотовые телефоны) «Счастливы вместе». 5. Фестиваль видов борьбы. 6. День тхэквондо – полемика «Командный спарринг» (по 5 участников от каждой команды обмениваются вопросами на заданную тему, остальные участники выступают в роли судей, определяя победителя каждого «боя» (и команду-победителя по сумме); • «бои без правил», «рыцарский турнир».	Проявляет личное отношение к соблюдению и нарушению выработанных норм жизни в лагере, указывает на нарушения. Умение использовать нормативный способ разрешения конфликтных ситуаций Умение проявить «спортивный характер»; Спортивные поединки – на основе соблюдения правил «Фэйр плэй» – честная игра».
Поведение, формирование привычек с	Фокус-группа: поведение, формирование привычек с позиций (+) и (-): • гигиенические правила в условиях учебно-	Имеет устойчивые навыки гигиены, сохраняет опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях.

позиций (+) и (-)	тренировочного процесса и в жизнедеятельности; • пищевые риски – что знаешь о них; • как сохраняешь здоровье (в условиях учебно-тренировочного процесса и в жизнедеятельности).	Понимает личную ответственность за своё здоровье. Избегает форм поведения, связанных с риском для здоровья.
Работоспособность	1.Выполнение проб-тестов на тренировочных занятиях. 2. Задание «Младенец» на прогулке»: фиксация деятельности одного из учащихся или всей группы (собираемый образ) в течение дня – сферы, мотивы, уровень работоспособности. 3. - презентация «Этот день в истории...»	Применяет функциональные пробы-тесты в тренировочной деятельности и жизнедеятельности. Создаёт алгоритм ЗОЖ.
Культура общения	1.ОДИ - положение личности в группе: «Лидер», «Шеренга»,«Узник», 2. Конкурс ораторского искусства «Мой край, моя земля». 3. Конкурс интервью: «Пять минут со звездой» (тренеры, взрослые спортсмены, сверстники, – с личностью, являющейся для «корреспондента» значительной, важной). 4. «Театральный факультет» (курс сценического движения).	Рефлексия умения слышать друг друга. Проявление эмоциональной отзывчивости к эстетической стороне окружающей действительности. Проявление креативности.
Эмоциональные составляющие личности	1. Каков (какова) «Я» в спорте: что помогает и что мешает: • конкурс эстафет «Лето зовёт»; • тренировочные тесты; • контрольные тесты; • психологические тесты.	<i>Рефлексия умений самоконтроля и самовоспитания в условиях физкультурно-спортивной деятельности.</i>

Регуляция состояний, самоконтроль, самопрограммирование	1. Самоконтроль: - состояние здоровья - с т.з. психического состояния (психологические тесты) -самопрограммирование – на будущие спортивные успехи. 2. «Слагаемые успеха»- финальное дело. 3. Праздник середины сезона «Биссек3Са».	Адекватное оценивание результатов своей деятельности. Проявление поисковой активности.
		<i>Рефлексия по итогам</i>
3 «С» шаг: Сообщество		
Направления деятельности	Формы организации, содержание деятельности	Формы организации, содержание деятельности
	1.«Если с другом вышел в путь...» - однодневный туристский поход. 2. Акция «Твори добро». 3. «Состязания в прериях» - нестандартная командная двигательная деятельность. 4. Спортивный день -«малая олимпиада лагеря»: • спортивная викторина; • спортивные состязания; • творческая «заявка».	Освоение модели ситуации: «зови на помощь»; «принимай меры по самоспасению»; «уходи от ситуации». Обладает ответственностью за дело, совместный результат его. Проявляет максимально возможные индивидуальные способности в спортивной двигательной деятельности. Проявляет личностные способности: • помощника; судьи; • организатора; управленца • исполнителя; • участника;

		<i>Рефлексия по итогам сезона</i>

Формы практической деятельности в рамках реализации модулей Программы.

Осуществляются по выбору педагога с учётом возраста и индивидуальных возможностей участников Программы.

1.Игровой форум

1. 1.Представление, знакомство.

Направленно на снятие психической напряженности и установление дружеских отношений.

«Знакомство»

Группа располагается в круг, ведущий предлагает каждому оформить визитку, где четко и крупным шрифтом указывается имя, выбранное участником для себя на время игры (предоставляется полная свобода выбора – это могут быть настоящее или вымышленное имя). Визитки крепятся к одежде так, чтобы все могли прочесть, что на них написано.

В дальнейшем, на всем протяжении занятий, участники будут обращаться друг к другу по этим именам.

Ведущий просит, чтобы они подготовились к взаимному знакомству, основная задача которого подчеркнуть свою индивидуальность: «Следует представить себя так, чтобы все остальные члены группы сразу запомнили вас». После этого все по очереди начинают представляться друг другу, пытаясь каждый подчеркнуть какие-то свои особенности, которые отличают его от окружающих и является как бы визитной карточкой его индивидуальности. Ведущий обращает внимание на то, что участники должны внимательно слушать друг друга, чтобы запомнить какие-то отличительные качества другого. По окончании представления он просит, как можно точнее вспомнить и воспроизвести своеобразные характеристики другого. Для этого, каждому участнику предлагается по очереди описать индивидуальность человека, сидящего, например, от него слева. Если для кого-то это будет сделать затруднительно, пусть ему поможет любой желающий.

Психологический комментарий.

Данное упражнение должно настраивать участников на серьезный лад. Даже простейшее приветствие и знакомство могут дать многое для понимания сути человека. Нужно учиться запоминать полученную информацию, проявляя внимание не только к внешности индивида, но и к смыслу его слов и настроению. Уже после данного упражнения члены группы должны уяснить, что основной принцип, помогающий лучше понять и себя, и других, - это внимание к человеку.

Определение правил работы в группе

Ведущий предлагает определенные правила поведения на занятиях, подчеркивая при этом, что правила в равной степени относятся ко всем участникам, включая его самого:

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции (не хочешь говорить или выполнять какое-либо задание – не делай этого, но непременно сообщи).

2. Не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ – это то, который на самом деле выражает твоё мнение.

3. Анонимность рассказываемых ситуаций и случаев из жизни и т.п.

4. Лучше промолчать, нежели говорить не то, что думаешь, или просто не врат.

5. Не давать оценку выступлению другого участника, если тот тебя об этом не просит.

После обсуждаются поступающие от участников предложения об изменении уже имеющихся правил или добавление каких-то новых пунктов. Ведущий проводит дискуссию, давая возможность высказаться всем желающим. После окончательного голосования согласованные со всеми правила принимаются всей группой к исполнению.

Психологический комментарий

Обсуждение и принятие правил – очень серьёзный и ответственный этап, так как от степени осознания их участниками занятий зависит эффективность работы группы, особенно на первых порах. Желательно оформить принятые правила работы в группе в виде плаката, который был бы всегда на занятиях перед глазами.

Упражнение «Найдем общее»

Участники садятся по кругу, ведущий стоит в центре круга.

Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала это буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, у кого есть сестры», – и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами, но нельзя меняться с соседом справа и слева. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, что больше узнать друг о друге.

Когда упражнение завершено, ведущий может обратиться к группе с вопросом: «Как сейчас ваше настроение? Как вы себя чувствуете?»

Данное упражнение позволяет снизить напряженность, поднимает настроение, активизирует внимание и мышление.

Упражнение «Домино»

Ведущий просит одного из участников назвать какие-то две черты, которые могли бы его наиболее точно охарактеризовать, поднимая сначала правую, а затем и левую руки. Например: «Я трудолюбивый» (правая рука) или «Я упрямый» (левая рука). После этого, другим участникам игры (это будут следующие два человека), у которых, по их мнению, присутствует одна из названных черт, предлагается подойти к назвавшему их человеку, взять его за правую или левую руку, в зависимости от того, в каком порядке названы черты. Каждый из подошедших поднимает свободную правую или левую руку и называет сою характерную черту. К ним, соответственно, подходят следующие игроки. Так будет продолжаться до тех пор, пока все участники не возьмутся за руки и не образуют круг («домино»). Если заявленную черту не

поддерживает ни один из участников и «домино» не складывается, ведущий просит подумать о какой-либо иной черте характера так, чтобы замкнуть круг. Тогда игра заканчивается.

Обсуждение – какие черты (явные или скрытые) чаще всего назывались участниками? Что позволило участникам так быстро (или наоборот – не так быстро) замкнуть круг?

Изменили ли участники свои первые впечатления друг о друге? Могут ли они утверждать, что у них после общения «открылись глаза» на происходящее?

2. ОДИ по принятию самостоятельных и коллективных решений

Для раскрытия данного направления необходимо выделить следующие параметры:

- a. личностные особенности;
- b. уверенность в себе;
- c. установление контакта, прием и передача информации.

Упражнение «Кто Я?»

Каждому участнику выдаются листы и ручка. Задача участников - в течение 15 минут вы должны ответить на вопрос «Кто Я?» , используя для этой цели 20 слов или предложений. Не старайтесь отобрать правильные или неправильные, важные или неважные ответы. Пишите их так, как они приходят вам в голову. Вы же сами понимаете – правильных или неправильных ответов здесь быть не может.

Обсуждение – сложно ли было вам за ограниченное время «рассказать» о себе? Часто ли вы задумываетесь о себе, своих особенностях? Что вызывало трудности?

Упражнение «Особенности»

Садимся в круг. Подумайте о том, что в вас, в вашем характере является самым важным, существенным. А теперь попробуйте найти этому краткую форму выражения, можно в стихотворной форме, например: «Лёд и пламень». По кругу, сначала называете своё имя, а затем несколько слов о себе, о своей сути.

Обсуждение – важно ли знать свои особенности? Как эти знания могут помочь в общении с другими людьми? В построении своей деятельности? Все высказывания фиксируются на ватмане.

Упражнение «Мой выбор»

Прежде всего составьте перечень ситуаций (за последнюю неделю), которые требовали от вас решения, выбора, определения стратегии поведения. Вспомните как можно больше ситуаций, кратко зафиксируйте их на листе бумаги. Подумайте, от чего зависит ваш выбор поведения, его условно разделим на четыре категории:

- d. зависит от меня (обозначьте буквой Я);
- e. зависит от других (буква Д);
- f. от случая, судьбы (буква С);
- g. ни от чего не зависит, просто так получилось (буква Н).

Напротив каждой ситуации поставьте букву, которая соответствует перечисленным категориям.

Обсуждение – Каких букв у вас получилось больше всего? Как вы думаете, не слишком ли часто мы снимаем с себя ответственность за свои действия?

Упражнение «Лидер»

Упражнение направлено на исследование социальных ролей, раскрытие для себя её возможностей, ограничений, воздействия на личность, и испытание чувств которые она вызывает.

В данной игре будет шесть ролей, так что некоторым участникам придется играть одну и тоже роль. Первая роль – это роль наблюдателя. Задача этого участника будет состоять в том, чтобы определить, какую из этих пяти ролей играет каждый из остальных участников группы. Пять групповых ролей:

- лидер, которому группа доверяет. Он принимает решения и побуждает группу к их исполнению. Он влияет на группу, но отнюдь не всегда. Лидер в группе может молчаливо и незаметно управлять реакциями группы;

- эксперт, который обладает знаниями или опытом, важными для группы. Он предоставляет информацию, анализирует, рассматривает информацию с нескольких сторон. Его поведение самокритично и рационально. Он не пытается прямо влиять на группу – только через информацию, которую он ей предоставляет;

- рядовые члены группы, основная ее часть, так называемые «массы». Большинство таких членов отождествляет себя с лидером и его решениями. Исполняя решения лидера, рядовые члены могут проявить такую активность и рвение, что со стороны может показаться, что именно они и являются лидерами;

- выпадающий член группы, которого могут не принимать во внимание другие члены группы. крайний вариант такой роли – пренебрегаемый или отвергаемый член группы. Причиной его выпадения может быть какое-либо отличие от всех остальных: застенчивость, погруженность в себя, отсутствие инициативы, манера одеваться;

- противник, оппозиционер, открыто выступающий против лидера. Он может бороться против лидера потому, что не согласен с ним, считает его несправедливым. С другой стороны, причиной его может быть дух противоречия, недоверие к любым авторитетным фигурам. Он может быть также претендентом на лидерство, не принятым группой на эту роль.

Итак, каждый из нас примет сейчас какую-либо из этих ролей.

После того как несколько человек вызовутся на роль наблюдателей, они выходят из комнаты. Остальным ведущий расписывает, что они должны делать. Задача наблюдаемых (когда они вернутся) – определить, кто играет роль лидера, эксперта, отвергаемых, рядовых членов и противника.

Обсуждение – обсудить, как наблюдающим удалось или не удалось выявить предложенные роли; что нового я узнал о своей роли; какая роль в реальной жизни присуща присутствующим (последний пункт в слух не обсуждается, просто участникам предлагается поразмышлять о своей позиции).

Упражнение «Шеренга»

Упражнение направленно на выявление личностной позиции и поведение, выявление способов преодоления данных барьеров.

Участники работают в малых группах по три-четыре человека, каждый участник составляет собственный список «Я веду себя уверенно, если...», в котором объяснить причины, в силу которых я веду себя уверенно. Например, «я чувствую себя уверенно, когда думаю, что другой человек одобрит мой выбор». На работу отводится десять минут. После группа собирается вместе, на доске фиксируются ответы, которые разбиваются на общие и частные (т.е. что характерно многим или одному участнику группы).

Обращается внимание группы, что все эти позитивные утверждения можно трансформировать в негативные, так, что они станут индикаторами проблемных областей. Например, «Я веду себя *неуверенно*, если...», «я *не* чувствую себя хорошо...».

Обсуждение – обсудить все «за» и «против» уверенного поведения с учетом этих сомнений. Как можно преодолеть эти препятствия на пути к уверенному поведению?

Упражнение «Узник»

Упражнение направленно на выявление ошибочных и эффективных приемов общения.

Группа становится в круг, держась за руки. Доброволец становится в круг – он узник, который сидит в замке уже сто лет. Узник подходит по своему выбору, к любому стоящему в круге и любым способом просит его впустить. Тот участник, у которого просят, по своему усмотрению решает, отпустить узника или нет. Желательно, чтобы в кругу побывали все участники.

Обсуждение – почему вы решили выпустить или наоборот не выпускать узника? какие действия и слова помогли узнику освободиться? что, наоборот, по вашему мнению, помешало? Все ответы фиксируются на доске, обсуждаются наиболее часто встречающиеся ошибки.

Упражнение «Точка зрения»

Упражнение направленно на отработку эффективных навыков коммуникации.

Выбирается наиболее актуальная на сегодняшний день тема для вашего разговора, например – инопланетяне это миф или реальность? Большой спорт – польза или вред здоровью? И так далее, группы сами выбирают темы для обсуждения, желательно, чтобы количество сторонников и противников было примерно одинаковым. На дискуссию отводится 10-15 минут.

Обсуждение, – какие эмоции у вас преобладали при обсуждении темы? удалось ли вашим «противникам» убедить вас своими доводами? что мешало или наоборот помогло вам согласиться с их точкой зрения?

3. Риски поведения

Навык «Как сказать «нет»

Сказать «да» - может означать сделать хуже себе, а сказать «нет» - сделать хуже другим. Если мы говорим «нет», то чувствуем себя виноватыми.

Шаги:

1. Выслушать просьбу спокойно, доброжелательно;
2. Попросить разъяснения, если что-то неясно;
3. Остаться спокойным и сказать «нет»;
4. Объяснить, почему вы говорите «нет»;
5. Если собеседник настаивает, повторить «нет» без объяснений.

Отказ не означает разрыв отношений с человеком. Для того чтобы не оттолкнуть другого, надо проявить сочувствие, сопереживание. Другими словами, «нет» надо говорить, учитывая чувства другого человека и при этом зная свои цели. Например: «Я вижу, вы очень расстроены, но у меня сейчас нет времени на это дело».

Упражнение «Отказ»

Группа делится на пары. Один участник обращается с просьбой, задача второго отказать используя «пять шагов». Затем меняются ролями.

Обсуждение – проводится совместно, со всей группой – опишите свои чувства, когда вам приходилось говорить «нет»; удалось ли вам без эмоциональных «потерь» отказать человеку; был ли эффективен ваш отказ.

4.Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом

(в отрядах участников – спортсменов)

Для оценки взаимоотношений между тренером и его подопечными применяется шкала, «тренер —спортсмен», разработанная Ю. Ханиным и А. Стамбуловым. Шкала включает 24 вопроса, выявляющих отношение спортсмена к тренеру по трем параметрам (по 8 вопросов): гностическому, эмоциональному и поведенческому.

Гностический параметр выявляет уровень компетентности тренера как специалиста с точки зрения спортсмена.

Эмоциональный — определяет, насколько тренер симпатичен спортсмену как личность.

Поведенческий — показывает, как складывается реальное взаимодействие тренера и спортсмена,

Шкала «тренер — спортсмен»

Инструкция.

Внимательно прочитайте каждое из приведенных суждений. Если вы считаете, что оно верно и соответствует вашим отношениям с тренером, то напишите «да», если же оно неверно, то — «нет».

1. Тренер умеет точно предсказать результаты своих учеников.
2. Мне трудно ладить с тренером.
3. Тренер — справедливый человек.
4. Тренер умело подводит меня к соревнованиям.
5. Тренеру явно не хватает чуткости в отношении с людьми.
6. Слово тренера для меня — закон.
7. Тренер тщательно планирует тренировочную работу со мной;
8. Я вполне доволен тренером.
9. Тренер недостаточно требователен ко мне.

10. Тренер всегда может дать разумный совет.
 11. Я полностью доверяю тренеру.
 12. Оценка тренера очень важна для меня.
 13. Тренер в основном работает по шаблону.
 14. Работать с тренером — одно удовольствие.
 15. Тренер уделяет мне мало внимания.
 16. Тренер, как правило, не учитывает моих индивидуальных особенностей.
 17. Тренер плохо чувствует мое настроение.
 18. Тренер всегда выслушивает мое мнение.
 19. У меня нет сомнений в правильности и необходимости методов и средств, которые применяет тренер.
 20. Я не стану делиться с тренером своими мыслями.
 21. Тренер наказывает меня за малейший проступок.
 22. Тренер хорошо знает мои слабые и сильные стороны.
 23. Я хотел бы стать похожим на тренера.
 24. У нас с тренером чисто деловые отношения.
- Каждый вопрос, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл.

Гностический компонент включает вопросы 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 (номера со знаком «—» означают ответ «нет», остальные — «да»);

эмоциональный — вопросы —2, —5, 8, 11, 14, —17, —20;

поведенческий — вопросы 3, 6, —9, 12, —15, 18, —21, —24.

Результат опроса представляют графически или с помощью таблицы. На таблице 15 дан один из вариантов обработки данных по шкале «тренер - спортсмен».

Таблица 15

№№ п/п.	Фамилия, и., о. (код)	Показатели			
		гностичес- кий	эмоцио- нальный	поведен- ческий	итоговый
1	А	3	5	5	13
2	Б	3	4	3	10
3	В	2	1	2	5
4	Г	6	5	5	16
5	Д	2	1	3	6
6	Е	3	2	4	9
7	Ж	3	1	2	6
8	З	6	6	4	16
9	И	8	8	7	23
10	К	1	1	6	8
11	Средняя арифмети- ческая $\bar{x} \pm m$	$3,7 \pm 0,6$	$3,4 \pm 0,6$	$4,1 \pm 0,5$	$12,2 \pm 1,7$

Средняя арифметическая оценка дает возможность представить своеобразный обобщенный «портрет» тренера, нарисованный его командой, по каждому из исследуемых компонентов межличностного взаимодействия

и по итоговому показателю. Данные анкетного опроса полезно дополнить результатами наблюдения за взаимодействием между тренером и спортсменом в условиях конкретной деятельности.

Критериями оценки взаимоотношений служат готовность спортсмена выполнить указания тренера, наличие творческого компонента при их использовании, выражение стремления к общению с тренером.

Оценка этих отношений может производиться также по 5-балльной шкале, представленной на таблице 16, составленной В. Л. Марищуком и Л. К. Серовой.

Результативный анализ в формате реализуемых блоков

«Диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере»

Инструкция:

Внимательно прочитайте вопросы и ответьте на них «да» или «нет», исходя из имеющейся у вас тенденции поведения в данной ситуации.

Текст опросника:

1. Сам процесс выполняемой работы увлекает вас больше, чем ее завершение?
2. Для достижения цели вы обычно не жалеете сил?
3. Вы обычно долго не решаетесь начать делать то, что вам неинтересно, даже если это необходимо?
4. Вы уверены, что у вас хватит настойчивости, чтобы завершить любое дело?
5. Заканчивая интересное дело, вы часто сожалеете о том, что оно уже завершено?
6. Вам больше нравятся люди, способные достигать результата, чем просто добрые и отзывчивые?
7. Вы испытываете удовольствие от игры, в которой не важен результат?
8. Вы считаете, что успехов в вашей жизни больше, чем неудач?
9. Вы больше уважаете людей, способных увлечься делом по-настоящему?
10. Вы часто завершаете работу вопреки неблагоприятной обстановке, нехватке времени, помехам со стороны?
11. Вы часто начинаете одновременно много дел и не успеваете закончить их до конца?
12. Вы считаете, что имеете достаточно сил, чтобы рассчитывать на успех в жизни?
13. Можете ли вы увлечься делом настолько, что забываете о времени и о себе?
14. Вам часто удается довести начатое дело до конца?
15. Бывает ли, что, увлекаясь деталями, вы не можете закончить начатое дело?
16. Вы избегаете встреч с людьми, не обладающими деловыми качествами?
17. Вы часто загружаете свои выходные дни или отпуск работой из-за того,

что нужно что-то сделать?

18.Вы считаете, что главное в любом деле результат?

19.Соглашаясь на какое-либо дело, вы думаете о том, насколько оно для вас интересно?

20.Стремление к результату в любом деле — ваша отличительная черта?

Обработка результатов и выводы:

За каждый положительный ответ на вопрос опрашиваемый получает 1 балл.

Сумма баллов за положительные ответы на нечетные вопросы (1,3, 5, 7 и т. д.) будет отражать ориентацию субъекта на процесс деятельности;

сумма баллов за ответы на четные вопросы — ориентацию субъекта на результат.

Практико-ориентированный и деятельный подход при реализации программы способствует формированию у детей в условиях летнего спортивно-оздоровительного лагеря компонентов базовых (ключевых) компетентностей, каждая из которых предполагает владение определённым кругом знаний с акцентированием на те их свойства, которые служат средством жизнедеятельности, способа действий и положительного опыта:

5.Формирование личностно значимых качеств и познавательной сферы участников Программы

Информационно-коммуникативные умения:

- умение общаться в разных формах адекватных ситуации;
- владение способами презентации себя и своей деятельности;
- умение представить информацию (различный уровень, аудитория);
- умение сопереживать другому.

Рефлексивные знания и умения :

- умение организовывать свою деятельность в условиях СОЛ;
- применять правила техники безопасности в ходе физкультурно-спортивной деятельности и во время путешествий (походов, экскурсий);
- знать и применять приёмы самоконтроля, применять оценивать своё состояние в условиях двигательной активности и жизнедеятельности.

Социально необходимые умения:

- умение ориентироваться на местности, используя различные способы ориентирования;
- умение оказывать первую доврачебную помощь;
- понимание необходимости и проявлять заботу о людях и окружающем мире в доступных формах.

Результативный анализ в формате реализуемых блоков

Инструкция:

Внимательно прочитайте вопросы и ответьте на них «да» или «нет», исходя из имеющейся у вас тенденции поведения в данной ситуации.

Текст опросника:

1. Сам процесс выполняемой работы увлекает вас больше, чем ее завершение?
2. Для достижения цели вы обычно не жалеете сил?
3. Вы обычно долго не решаетесь начать делать то, что вам неинтересно, даже если это необходимо?
4. Вы уверены, что у вас хватит настойчивости, чтобы завершить любое дело?
5. Заканчивая интересное дело, вы часто сожалеете о том, что оно уже завершено?
6. Вам больше нравятся люди, способные достигать результата, чем просто добрые и отзывчивые?
7. Вы испытываете удовольствие от игры, в которой не важен результат?
8. Вы считаете, что успехов в вашей жизни больше, чем неудач?
9. Вы больше уважаете людей, способных увлечься делом по-настоящему?
10. Вы часто завершаете работу вопреки неблагоприятной обстановке, нехватке времени, помехам со стороны?
11. Вы часто начинаете одновременно много дел и не успеваете закончить их до конца?
12. Вы считаете, что имеете достаточно сил, чтобы рассчитывать на успех в жизни?
13. Можете ли вы увлечься делом настолько, что забываете о времени и о себе?
14. Вам часто удается довести начатое дело до конца?
15. Бывает ли, что, увлекаясь деталями, вы не можете закончить начатое дело?
16. Вы избегаете встреч с людьми, не обладающими деловыми качествами?
17. Вы часто загружаете свои выходные дни или отпуск работой из-за того, что нужно что-то сделать?
18. Вы считаете, что главное в любом деле результат?
19. Соглашаясь на какое-либо дело, вы думаете о том, насколько оно для вас интересно?
20. Стремление к результату в любом деле — ваша отличительная черта?

Обработка результатов и выводы:

За каждый положительный ответ на вопрос опрашиваемый получает 1 балл.

Сумма баллов за положительные ответы на нечетные вопросы (1, 3, 5, 7 и т. д.) будет отражать ориентацию субъекта на **процесс деятельности**;

сумма баллов за ответы на четные вопросы — ориентацию субъекта на **результат**.