

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Центрального района Санкт-Петербурга «Фонтанка-32»

ПРИНЯТА
решением Педагогического Совета
ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

Протокол № 3

от 29 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка-32»

№ 116-о от 29 августа 2025 г.

Директор ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка-32»
_____ Л.В. Леонова

Курсман
Нина
Викторовна

Подписано цифровой
подписью: Курсман
Нина Викторовна
Дата: 2026.01.26
15:16:10 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«Юные туристы»

для учащихся 10-18 лет
срок освоения 2 года

Разработчики:
Ананьев Ю.С., Смирнова О.В., Ильмурадова А.В.
педагоги дополнительного образования

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план 1 года обучения.....	6
3. Учебный план 2 года обучения.....	9
4. Календарный учебный график.....	11
5. Рабочая программа 1 года обучения.....	13
6. Рабочая программа 2 года обучения.....	26
7. Оценочные и методические материалы.....	40
8. Информационные источники для педагогов.....	45
9. Информационные источники для учащихся.....	50
10. Приложения.....	51

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с

1. Федеральным законом №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
2. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р),
4. Распоряжением правительства Санкт-Петербурга Комитета по образованию от 1 марта 2017 г. «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»
5. Устава ГБУ ДО Дом Детского Творчества «Фонтанка-32» Центрального района г. Санкт-Петербурга.

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Уровень освоения программы: базовый.

Актуальность.

В современном мире подростку важно научиться работать в группе в обществе, но вместе с тем и самому развиваться и становиться личностью что-то понимающей и знающей. Важно воспитывать и обучать подростков этим навыкам. Также важно расширять кругозор ребят в различных сферах. Все это обеспечивают туристские занятия и походы.

Кому адресована программа:

По программе могут заниматься юноши и девушки в возрасте от 10 до 18 лет, при наличии медицинского допуска к занятиям туризмом.

Целью образовательной программы является формирование культуры здорового, активного, развивающего образа жизни средствами детско-юношеского туризма.

Условия туристского похода – уникальны для выявления и развития способностей ребенка, для поддержания процесса личностного роста.

Оторвавшись от привычной среды, у подростка больше шансов достичь существенных изменений. В обстановке принятия и понимания, совместно с другими учащимися, он может полностью раскрыться и начать активно проявлять себя. Именно с обнаружения своей индивидуальности, а также в среде единомышленников, человек может начать активно развиваться, становясь все более похожим на того, каким хотел бы быть, приблизиться к глубокому пониманию и принятию себя и других, начать разбираться в окружающем мире и спокойно справляться с возникающими жизненными трудностями.

Задачи программы:

Обучающие:

- подготовка юных туристов, обладающих технико-тактической грамотностью в различных видах туризма до первой категории сложности.

Воспитательные:

Воспитание активной жизненной позиции подростка
Воспитание нравственных качеств подростка

Развивающие:

- развитие и укрепление физического и психологического здоровья.
Развитие коммуникативных умений;
- Развитие навыков работы в команде.

Для решения этих задач привлекается теоретический материал из различных областей человеческих знаний: теории спорта; физиологии; психологии; человековедческий потенциал художественной, литературы, искусства, философии.

Условия реализации программы

Программа «Юные туристы» является «подготовительной ступенью» для дальнейшего усовершенствования туристских навыков, учащихся по программам «Младшие инструктора туризма» и «Спортивный туризм». На первый год принимаются подростки от 10 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивным туризмом.

Программа рассчитана на 2 года, при объеме годовой нагрузки 216 часов, из которых 72 часа приходится на аудиторные занятия на базе ОУ района (по 2 часа в неделю) и 144 часа отводится для участия в спортивных соревнованиях,

походах, учебно-тренировочных и контрольных выездах за город.

Также занятия по программе (теоретические и практические (тренировки мастер-классы, викторины) могут быть реализованы в дистанционной форме, посредством видеоконференций, программы Zoom и др.

График походов, выездов, участия в соревнованиях составляет руководитель объединения на каждый учебный год. Программа реализуется с сентября по май, 36 рабочих недель. Соотношение количества выездов и походов, уровень сложности походов, вид туристского путешествия для каждой учебной группы определяет педагог, исходя из уровня подготовки учащихся, при соблюдении требований МКК к необходимому туристскому опыту всех членов группы. Состав учебной группы первого года обучения должен быть не менее 15 человек, второго года обучения – не менее 12 человек. С 1-10.09. на 1 году идёт набор группы. Первый год обучения позволяет освоить базовые навыки и умения, необходимые для участия в не категорийных туристских путешествиях, второй год обучения направлен на более углублённое изучение разделов и тем программы. Учащиеся, освоившие программу могут переходить на «первую ступень» и продолжать заниматься по программе «Младшие инструктора туризма». Также допускается перевод учащегося с данной программы на «Младшие инструктора туризма», при выполнении им необходимых требований для занятий по более сложной программе.

Программа предусматривает разнообразные формы проведения занятий: походы, учебно-тренировочные выезды, тренировки в спортивном зале и на улице, кроссы на свежем воздухе, просмотр видеофильмов по походам, работа с библиотечным материалом, психологические тренинги личностного роста, соревнования между группами по различным тематикам, интеллектуальные бои, творческие встречи.

Для подведения итогов работы используются следующие формы и способы оценки результатов:

- участие в категорийных пеших, водных и лыжных походах в каникулярное время;
- участие в районных и городских соревнованиях по спортивному туризму (туристскому многоборью). Пешеходный, лыжный и водный туризм;
- участие в организации и проведении туристских слётов школ и других спортивных мероприятий;
- участие в организации и судействе туристских соревнований школ;
- участие в творческих и интеллектуальных КВНах.

Руководить группой могут преподаватели, имеющие звание инструктора туризма, соответствующий ему туристский опыт и компетентные в проблематике разделов программы.

Планируемые результаты

Личностные:

- формирование внутренней позиции по отношению к своему здоровью, осознанный выбор здорового образа жизни;

Метапредметные:

- умение работать в команде, согласованно решать общие задачи, как со сверстниками, так и со взрослыми;
- расширение познаний в области географии и краеведения, медицины, психологии, литературы.

Предметные:

- понимание здоровья как системного понятия;
- освоение учащимися одной или нескольких обязанностей участника туристской группы: ремнаборщик, завхоз по питанию, снаряжению, медик, физорг, фотограф;
- навык поддержания уровня еженедельной физической активности выше среднего, дающий силы заниматься своим всесторонним развитием;
- обладание умениями и навыками, необходимыми для совершения походов 1 степ.сл. в следующих видах туризма: пеший, горный, водный, лыжный;
- призовые места в школьных, районных и межрайонных соревнованиях по ориентированию, спортивному туризму.

Учащиеся, успешно освоившие программу, имеющие подтвержденный справкой выпускающей МКК туристский опыт, могут переходить на «первую ступень» и продолжать заниматься по программе «Младшие инструктора туризма».

Методическую помощь в реализации данной программы могут оказать авторы данной программы, а также методисты туристского отдела ДДТ «Фонтанка-32».

Учебный план 1 года обучения

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теории	Практики	
1.	Общая туристская подготовка	54	30	24	

1.1.	Вводное занятие, цели и задачи занятия туризмом	2	2	0	опрос
1.2.	Обеспечение безопасности занятий туризмом	8	8	0	опрос
1.3.	Виды туризма	2	2	0	опрос
1.4.	Групповое снаряжение для пеших, лыжных, водных, походов	2	2	0	опрос
1.5.	Организация питания в походе	8	2	6	опрос
1.6.	Оказание первой доврачебной помощи	12	2	10	Зачетное практическое задание, Районные и городские соревнования
1.7.	Основы гигиены в туристском походе	2	2	0	опрос
1.8.	Топография в походе. Карты топографические и карты спортивные. Ориентирование по топографическим и спортивным картам на местности.	6	2	4	Тесты на знание условных обозначений
1.9.	Экипировка туриста-путешественника	2	2	0	опрос
2.0.	Основы краеведения	6	2	4	опрос
2.1.	Обзор возможных районов путешествий	4	4	0	опрос
2.	Концептуальные основы программы	14	13	1	
2.1.	Здоровье человека: психологическое и физическое	6	6	0	опрос
2.2.	Мотивация роста и развития личности	2	2	0	опрос
2.3.	Активная и пассивная жизненная позиция	2	2	0	опрос
2.4.	Планирование времени	2	1	1	опрос
2.5.	Условия, способствующие личностному развитию и самоопределению	2	2	0	опрос
3.	Психологическая подготовка	29	6	23	
3.1.	Развитие психических функций: внимание, память, воображение	8	2	6	Тесты на внимание, память, мышление
3.2.	Развитие коммуникативных навыков	4	1	3	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
3.3.	Тренинг лидерских качеств	2	0	2	Опросник для

					самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
3.4.	Психологический климат туристской группы. Решение задач.	5	1	4	опрос
3.5.	Методы саморегуляции	4	0	4	опрос
3.6.	Развитие мышления: логического, образного	6	2	4	Тесты на внимание, память, мышление
4.	Общая физическая подготовка	31	9	22	
4.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2	2	0	опрос
4.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Методы восстановления.	6	4	2	опрос
4.3.	Оздоровительное влияние бега на организм человека. Беговые тренировки	12	2	10	Контрольные пробежки,
4.4.	Задачи и средства общей физической подготовки. Физические упражнения.	11	1	10	Нормативы ОФП
5.	Специальная подготовка	88	14	74	
5.1.	Организация туристского быта	14	2	12	Опрос, Районные межрайонные, городские соревнования ,районные контрольные выезды
5.2.	Подготовка выезда, похода	6	2	4	Опрос, Районные межрайонные, городские соревнования ,районные контрольные выезды
5.3.	Техника лыжного туризма	16	2	14	районные контрольные выезды

5.4.	Техника пешего туризма	18	2	20	районные контрольные выезды
5.5.	Тактика и техника водного туризма	4	2	2	опрос
5.6.	Тренировка навыков спортивного ориентирования	24	2	22	районные соревнования по ориентированию.
5.7.	Итоговое занятие	2	2	0	опрос
	Итого:	216	72	144	

Учебный план 2 года обучения

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теории	Практики	
1.	Общая туристская подготовка	56	30	26	
1.1.	Вводное занятие, цели и задачи занятия туризмом	2	2	0	опрос

1.2.	Обеспечение безопасности занятий туризмом	8	8	0	опрос
1.3.	Виды туризма	2	2	0	опрос
1.4.	Групповое снаряжение для пеших, лыжных, водных, походов	2	2	0	опрос
1.5.	Организация питания в походе	8	2	6	опрос
1.6.	Оказание первой доврачебной помощи	14	2	12	Зачетное практическое задание,
1.7.	Основы гигиены в туристском походе	2	2	0	Районные и городские соревнования
1.8.	Топография в походе. Карты топографические и карты спортивные. Ориентирование по топографическим и спортивным картам на местности.	4	2	2	опрос
1.9.	Экипировка туриста-путешественника	2	2	0	Тесты на знание условных обозначений
2.0	Основы краеведения	10	4	6	опрос
2.1.	Обзор возможных районов путешествий	2	2	0	опрос
2.	Концептуальные основы программы	14	13	1	опрос
2.1.	Здоровье человека: психологическое и физическое	4	4	0	
2.2.	Понятие здорового образа жизни	2	2	0	опрос
2.3.	Мотивация роста и развития личности	2	2	0	опрос
2.4.	Активная и пассивная жизненная позиция	2	2	0	опрос
2.5.	Планирование времени	2	1	1	опрос
2.6.	Условия, способствующие личностному развитию и самоопределению	2	2	0	опрос
3.	Психологическая подготовка	29	6	21	
3.1.	Развитие психических функций: внимание, память, воображение	8	2	6	Тесты на внимание, память, мышление
3.2.	Развитие коммуникативных навыков	4	1	3	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
3.3.	Тренинг лидерских качеств	2	0	2	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной

					карты
3.4.	Психологический климат туристской группы. Решение задач.	4	0	4	опрос
3.5.	Развитие мышления: логического, образного	6	2	4	опрос
3.6.	Развитие творческих способностей	3	1	2	Тесты на внимание, память, мышление
4.	Общая физическая подготовка	31	9	22	
4.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	4	4	0	опрос
4.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Методы восстановления.	4	2	2	опрос
4.3.	Оздоровительное влияние бега на организм человека. Беговые тренировки	12	2	10	Контрольные пробежки,
4.4.	Задачи и средства общей физической подготовки. Физические упражнения.	11	1	10	Нормативы ОФП
5.	Специальная подготовка	88	16	74	
5.1.	Организация туристского быта	14	2	12	Опрос, Районные межрайонные, городские соревнования ,районные контрольные выезды
5.2.	Подготовка выезда, похода	4	0	4	опрос
5.3.	Техника лыжного туризма	16	2	14	Опрос, Районные межрайонные, городские соревнования ,районные контрольные выезды
5.4.	Техника пешего туризма	22	2	16	районные контрольные выезды
5.5.	Тактика и техника водного туризма	4	2	2	районные контрольные выезды
5.6.	Основы горного туризма	6	2	4	опрос
5.7.	Тренировка навыков спортивного ориентирования	26	4	22	районные соревнования по ориентированию.
5.8.	Итоговое занятие	2	2	0	опрос

	Итого:	216	72	144	
--	---------------	------------	-----------	------------	--

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	216	2 часа аудиторные на неделе выезд суббота-

					воскресенье 1 раз в месяц по скользящему графику в соответствии с рабочей программой
2 год	Сентябрь	май	36	216	1 занятие на неделе выезд суббота- воскресенье 1 раз в месяц по скользящему графику в соответствии с рабочей программой

Рабочая программа 1 года обучения

Основные задачи 1 года обучения

Первый год обучения позволяет освоить базовые навыки и умения, необходимые для участия в не категорийных туристских путешествиях,.

Обучающие:

- подготовка юных туристов, обладающих технико-тактической грамотностью в различных видах туризма до первой категории сложности.

Воспитательные:

Воспитание активной жизненной позиции подростка

Воспитание нравственных качеств подростка

Развивающие:

- развитие и укрепление физического и психологического здоровья.

Развитие коммуникативных умений;

- Развитие навыков работы в команде.

Ожидаемые результаты

Понимание основных задач туристско-краеведческой деятельности.

Овладение базовыми навыками: ориентирования, техники пешеходного, лыжного туризма, организации полевого быта, преодоления естественных препятствий, работы в команде.

Содержание программы 2 года обучения.

1. Общая туристская подготовка

1.1. Вводное занятие, цели и задачи занятия туризмом.

Специфика спортивного туризма, способствующая достижению целей становления здоровой личности, равно способной к физическому и умственному труду, адаптированной к современным ей условиям существования и способной адаптироваться в будущем при изменении этих условий. Совершенствование физической формы.

Задачи, решаемые на пути к достижению цели: ознакомление с туристско-краеведческим направлением, расширение кругозора обучающихся, оздоровление (как психическое, так и физическое), развитие волевых качеств, патриотическое воспитание.

умения: организовывать туристский быт, планировать выезды и походы с учетом их специфики, пользоваться специальным туристским снаряжением, оказывать первую помощь, различать виды и классы походов, ориентироваться на местности, работать в команде.

1.2. Обеспечение безопасности занятий туризмом

Правила поведения на проселочных дорогах и шоссе. Поведение в поездах, на вокзалах, ж/д станциях, при поездке в автобусах. Правила пожарной безопасности. Правила при постановке полевого лагеря: пилка и валка дров, дежурство у костра, приготовление пищи, постановка шатра, палаток, обращение с печкой, ямы для мусора. Обращение с примусами. Правила поведения на спортивных площадках, при купании. Правила ночных дежурств по лагерю. Правила движения группы на маршруте, переходы через населенные пункты. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий в пешеходном, лыжном и водном туризме. Действия в аварийных ситуациях.

1.3. Виды туризма

Виды туризма: пеший, лыжный водный, горный, их специфика и различия. Пешие и лыжные маршруты Ленинградской области. Пригородная территория Санкт-Петербурга в Курортном и Приозерском районе.

1.4. Групповое снаряжение для пеших, лыжных, водных, походов

1.5. Организация питания в походе

Теоретические занятия. Организация питания в походе. Калорийность питания. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов для походов

1 к.сл. Приготовление пищи на костре.

1.6. Оказание первой доврачебной помощи

Первая помощь при утоплении. Первая помощь при кровотечениях и травматическом шоке. Виды кровотечений и способы остановки кровотечения. Условия возникновения шока. Диагностика.

Противодействие.

Травмы. Диагностика, оказание помощи, транспортировка. Намины, мозоли, потертости, обморожения и ожоги. Синдром длительного сдавливания.

Глубокие повреждение мышечной ткани. Остановка кровотечения, обезболивание. Травматический шок: условия возникновения, диагностика, противодействие. Обработка ран. Переломы черепа, позвоночника. Переломы ключицы, ребер, костей таза. Переломы конечностей. Вывихи. Разрывы связок (частичные, полные).

Повреждения внутренних органов. Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера травмы.

1.7. Основы гигиены в туристском походе

Гигиена – определение, значение. Основные принципы обеспечения гигиены в туристском походе.

1.8. Топография в походе. Карты топографические и карты спортивные. Ориентирование по топографическим и спортивным картам на местности.

Значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов.

Масштабы топографических карт. Рамка топографической карты.

Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Понятие о топографических знаках. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков.

Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтали, бергштрих, подписи горизонталей. Отметки высот, урезы воды. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической и спортивной карте.

Правила обращения с компасом.

1.9. Экипировка туриста-путешественника

Список личного снаряжения - экипировки участника для различных походов (летних, зимних, весенних, осенних), умение грамотно пользоваться своим личным снаряжением в походе с учетом особенностей погоды, времени суток, других обстоятельств. Принципы подбора личного снаряжения для походов в межсезонье. Правила ухода за своим личным снаряжением. Правила выбора рюкзака. Настройка рюкзака, подгонка под индивидуальные анатомические особенности участника. Правила и принципы размещения предметов в рюкзаке (упаковка рюкзака). Снаряжение для зимних походов. Типы лыж, креплений.

1.10 Основы краеведения

История краеведения. Основные принципы и смысл.

1.11. Обзор возможных районов путешествий.

Пригородная территория Санкт-Петербурга в Курортном и Приозерском районе.

Варианты маркированных туристских троп.

Обзор районов России для совершения пеших и водных путешествий.

2. Концептуальные основы программы

2.1. Здоровье человека: психологическое и физическое.

Понятие здоровья. Что такое физическое здоровье. Что такое психологическое здоровье. Системность понятия здоровье. Цветок потенциалов В.А. Ананьева. Психология здоровья. Понятие нормы.

Здоровая норма и усредненная норма

2.2. Мотивация роста и развития личности

Что такое мотивация? Мотив. Личность и ее свойства. Что значит развитая личность? Дефицитарная мотивация и мотивация роста.. Что значит становиться личностью. Подлинное и внешнее научение.

Самоактуализирующиеся люди. Реализация своего потенциала и творчество. Эмоциональные помехи творчеству.

2.3. Активная и пассивная жизненная позиция

Шустрики и мямлики. Определение понятия поисковая активность. Отказ от поиска и обученная беспомощность. Основные составляющие поисковой активности.

2.4. Планирование времени

Что значит планировать время. Смысл планирования времени.

Соотношение времени отдыха и активной деятельности. Практическое составление графика недели. Долговременное планирование.

2.5. Условия, способствующие личностному развитию и самоопределению

Психологический климат в группе. Понятие сенсорно-обогащенной среды.

3. Психологическая подготовка

3.1. Развитие психических функций: внимание, память, воображение
Внимание, как основа саморегуляции человека. Тест на внимание «Точки». Методики развития памяти. Виды памяти. Тренировка памяти и внимания: Игры: «муха», «зоопарк», «летает – не летает». Чтение карты и движение по памяти.

3.2. Развитие коммуникативных навыков

Правила общения. Критерии эффективности общения. Психологические позиции в общении. Дистанция общения. Особенности интернет-общения. Этапы общения: контакт, ориентация, конфликт, продуктивная деятельность, подведение итогов. Ролевые игры: «Пойми меня.

3.3. Тренинг лидерских качеств

Понятия “Лидерство”, “Лидер”. Виды лидерства. Стили лидерства. Лидер и группа. Тренинг лидерских качеств. Ситуативное лидерство.

3.4. Психологический климат туристской группы. Решение задач.

Решение задач из реальной туристской практики. Варианты решения ситуаций похода.

3.5. Методы саморегуляции.

Смысл и значение саморегуляции. Методы регуляции и управление эмоциями. Понятие аутотренинга.

3.6. Развитие мышления: логического, образного

Законы и виды мышления рассматривает логика, психофизиологическую составляющую процесса – физиология и психология.

наглядно-образное мышление; абстрактное (словесно-логическое) мышление; наглядно-действенное мышление. Упражнения на развитие разных видов мышления.

4. Общая физическая подготовка

4.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Влияние на функции органов дыхания и кровообращения занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных

травм на тренировках.

Методы восстановления.

Физическая и психическая подготовленность как средство предупреждения заболеваний и травм. Элементы личной психогигиены и психотехники.. Заболевания на маршруте. Диагностика и лечение. Профилактика, симптомы, лечение.

4.3. Оздоровительное влияние бега на организм человека. Беговые тренировки.

Оздоровительное влияние бега на организм человека. Пульсометрия и расчет интенсивности и продолжительности беговой нагрузки. Кросс, спринт, фартлек, интервальная тренировка. Упражнения после бега.

4.4. Задачи и средства общей физической подготовки. Физические упражнения.

Физическое и психическое восстановление. Заминка. Восстановительный массаж. Баня. Режим восстановительных тренировок.

5. Специальная подготовка

5.1. Организация туристского быта

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря:

планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка шатров, палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров.

Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.

Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развешивание и свертывание бивака.

5.2. Подготовка выезда, похода

Теоретические занятия. Постановка цели и задач на поход, выезд.

Изучение района похода, разработка маршрута, распределение обязанностей. Определение тактики похода, активная адаптация к походным нагрузкам. Тренинги на увеличение сплоченности группы.

Практические занятия. Приобретение продуктов питания, хозяйственных материалов, медикаментов и их упаковка. Подготовка личного, группового общего и специального снаряжения. Оформление маршрутных документов

в МКК.

5.3. Техника лыжного туризма

Хожение на лыжах по ровной местности, спуск плугом, подъем «елочкой», «лесенкой», повороты при спуске, преодоление слаломного спуска, спуск, подъем траверсом, торможение в заданной зоне, движение на лыжах по льду, движение на лыжах с рюкзаком, техника тропления лыжни, техника преодоления крутых снежных склонов, техника движения без лыж. Лавины и лавинная опасность, организация прохождения лавиноопасного участка, действия группы при сходе лавины и действия попавшего в лавину.

5.4. Техника пешего туризма.

Особенности пеших походов. Отработка специальных навыков работы со снаряжением на дистанции ТПТ: подъем, спуск, переправа по бревну с организацией групповой страховки и без, организация навесной переправы, спуск по скоростной навесной переправе и другие виды переправ. Основные узлы. Организация самостраховки, групповой страховки.

Тактическое планирование путешествий различных категорий сложности. Протяжённость и продолжительность дневных переходов. Режим движения по маршруту. Дни отдыха ("днёвки") на туристском маршруте.

5.5. Тактика и техника водного туризма

Тактика и обеспечение безопасности водного путешествия. Сезоны водных походов. Уровни воды в реках. Протяжённость и продолжительность дневных переходов, режим движения по маршруту. Дни отдыха в водных походах.

Снаряжение туриста-водника. Техника гребли на различных плавсредствах. Особенности техники быта в водных походах. Вопросы питания. Выбор места для лагеря. Размещение плавсредств, необходимость дежурства. Преодоление естественных препятствий маршрута. Классификация естественных препятствий водных маршрутов. Просмотр препятствий с воды. Просмотр с берега. Организация страховки при преодолении водных препятствий. Обнос препятствий.

5.6. Тренировка навыков спортивного ориентирования

Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Виды масштабов. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Компас. Правила обращения с компасом. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Необходимость непрерывного чтения карты.

Способы определения точек стояния на карте (привязки).

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на местности с различными формами рельефа. Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения. Игры, мини-соревнования.

5.7. Классификация и виды спортивных походов

Классификационные требования к маршрутам, продолжительности, сложным участкам.

6. Итоговое занятие.

Подведение итогов года. Планирование.

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

Месяц	Планируемая дата	Название тем разделов	Общее количество часов	Количество часов в теории	Количество часов в практике
Сентябрь		Вводное занятие, цели и задачи занятия туризмом	2	2	0
		Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0
		Виды туризма	2	2	0
		Здоровье человека: психологическое и физическое	2	2	0
	Итого		8	8	0
Октябрь		Понятие здорового образа жизни	2	2	0
		Оказание первой доврачебной помощи	2	0	2
		Основы гигиены в туристском походе	2	2	0
		Топография в походе. Карты топографические и карты спортивные. Ориентирование по топографическим и спортивным картам на местности.	2	2	0

	Итого		8	6	2
Ноябрь		Экипировка туриста-путешественника	2	2	0
	Тренировочный выезд	Организация туристского полевого быта	2	2	0
		Тематические занятия на тему Активная позиция в группе ;	2	2	0
		Тренировка навыков спортивного ориентирования	4	0	4
		Тактика и техника пешего туризма	6	0	6
		Беговая тренировка	2	0	2
		Основы краеведения	2	1	1
	Тренировочный выезд	Организация туристского полевого быта	2	0	2
		Основы краеведения	2	0	2
		Развитие мышления: логического, образного	2	0	2
		Физические упражнения	2	0	2
		Тренировка навыков спортивного ориентирования	4	2	2
		Тактика и техника пешего туризма	4	0	4
		Беговая тренировка	2	0	2
		Обзор возможных районов путешествий	2	2	0
	Итого		40	11	29
Декабрь		Развитие психических функций: внимание, память, воображение	2	1	1
		Тренинг лидерских качеств	2	0	2
		Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0
	Тренировочный выезд	Организация туристского полевого быта	2	2	0
		Развитие мышления: логического, образного	2	0	2
		Топография в походе. Карты топографические и карты спортивные. Ориентирование по топографическим и спортивным картам на местности.	2	0	2
		Тематический вечер: Психологический климат туристской группы. Решение задач.	2	0	2
		Тактика и техника лыжного туризма	6	0	6
		физические упражнения	2	0	2

		Психологический климат туристской группы. Решение задач.	2	0	2
		Развитие мышления: логического, образного	2	2	0
	Тренировочный выезд	Организация туристского полевого быта	2	0	2
		Тематический вечер :Развитие коммуникативных навыков	2	0	2
		Оказание первой доврачебной помощи	2	0	2
		Тактика и техника лыжного туризма	8	2	6
		физические упражнения	2	0	2
	Итого		42	9	33
Январь		Подготовка похода, выезда	2	0	2
		Развитие психических функций: внимание, память, воображение	2	1	1
	Тренировочный выезд 16 ч	Развитие коммуникативных навыков	2	1	1
		Оказание первой доврачебной помощи	4	0	4
		Психологический климат туристской группы. Решение задач.	1	1	0
		Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2
		Тактика и техника лыжного туризма	2	0	2
		Врачебный контроль и самоконтроль. практика восстановления организма после физ. нагрузок	5	3	2
		Задачи и средства общей физ подготовки . Физ упражнения	2	1	1
	Итого		22	7	15
Февраль		Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0
		Оздоровительное влияние бега на организм человека. Общая физ. Подготовка и поддерж. спорт формы	2	2	0
	Тренировочный выезд	.Организация туристского полевого лагеря	2	0	2
		Методы саморегуляции	2	0	2
		Организация питания в походе	2	1	1
		Тематический вечер 4 ч: Развитие психических функций : внимание память мышление	2	0	2
		Тактика и техника пешего туризма	2	0	2

		Беговая тренировка	2	0	2
		Групповое снаряжение для походов	2	2	0
		Организация питания в походе	2	0	2
		Организация питания в походе	2	1	1
		Мотивация роста и реализация личности	2	0	2
	Итого		24	8	16
Март		Оздоровительное влияние бега на организм человека. Беговые тренировки	2	0	2
	Тренировочный выезд	Организация туристского полевого лагеря	2	0	2
		Развитие мышления: логического, образного	2	0	2
		Топография в походе. Карты топографические и карты спортивные. Ориентирование по топографическим и спортивным картам на местности.	2	0	2
		Тематический вечер 4 ч: Психологический климат туристской группы. Решение задач.	1	1	0
		Тренировка навыков спортивного ориентирования	6	0	6
		физические упражнения	3	0	3
		Ориентирование в закрытых помещениях(тренировка)	2	0	2
		Организация питания в походе	2	0	2
		Подготовка похода , выезда	2	1	1
	Тренировочный выезд	Организация туристского полевого быта	2	0	2
		Вечер у костра: тематические занятия: Здоровье человека , психическое и физическое. Методы саморегуляции	4	2	2
		Тактика и техника пешего туризма	4	2	2
		Ориентирование	6	0	6
		Планирование времени	2	1	1
	Итого		42	7	35
Апрель		Техника безопасности	2	2	0
		Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2	2	0
		Оказание первой доврачебной помощи	2	2	0

		Подготовка похода, выеда	2	1	1
	Итого		8	7	1
Май		Условия, способствующие личностному развитию и самоопределению	2	2	0
		Беговая тренировка	1	0	1
		Методы восстановления	1	1	0
		Техника и тактика пешего туризма	2	0	2
	Тренировочный выезд	обзор возможных районов путешествий	2	2	0
		Тактика и техника водного туризма	1	0	1
		Беговая тренировка	1	0	1
	Тренировочный выезд	Организация полевого быта	2	0	2
		Тактика и техника водного туризма	4	2	2
		Техника и тактика пешего туризма	4	0	4
	Итого	Итоговое занятие	2	2	0
			22	9	13
Итого по программе выполнено			216	72	144

Рабочая программа 2 года обучения

Основные задачи 2 года обучения

Второй год обучения направлен на более углубленное изучение разделов и тем программы.

Задачи программы:

Обучающие:

- Укрепление и развитие знаний умений и навыков по ориентированию и туризму.

Воспитательные:

Воспитание активной жизненной позиции подростка

Воспитание нравственных качеств подростка

Развивающие:

- развитие и укрепление физического и психологического здоровья.

Развитие коммуникативных умений;

- Развитие навыков работы в команде

Ожидаемые результаты

Понимание специфики видов туриско-краеведческой деятельности.

Овладение базовыми и специальными навыками пешеходного, лыжного туризма, регуляции своего состояния и состояния группы

Содержание программы 2 года обучения.

1. Общая туристская подготовка

1.1. Вводное занятие, цели и задачи занятия туризмом.

Специфика спортивного туризма, способствующая достижению целей становления здоровой личности, равно способной к физическому и умственному труду, адаптированной к современным ей условиям существования и способной адаптироваться в будущем при изменении этих условий. Совершенствование физической формы.

Задачи, решаемые на пути к достижению цели: ознакомление с туристско-краеведческим направлением, расширение кругозора обучающихся, оздоровление (как психическое, так и физическое), развитие волевых качеств, патриотическое воспитание.

умения: организовывать туристский быт, планировать выезды и походы с учетом их специфики, пользоваться специальным туристским снаряжением, оказывать первую помощь, различать виды и классы походов, ориентироваться на местности, работать в команде.

1.2. Обеспечение безопасности занятий туризмом

Правила поведения на проселочных дорогах и шоссе. Поведение в поездах, на вокзалах, ж/д станциях, при поездке в автобусах. Правила пожарной безопасности. Правила при постановке полевого лагеря: пилка и валка дров, дежурство у костра, приготовление пищи, постановка шатра, палаток, обращение с печкой, ямы для мусора. Обращение с примусами. Правила поведения на спортивных площадках, при купании. Правила ночных дежурств по лагерю. Правила движения группы на маршруте, переходы через населенные пункты. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий в пешеходном, лыжном и водном туризме. Действия в аварийных ситуациях.

1.3. Виды туризма

Виды туризма: пеший, лыжный водный, горный, их специфика и различия. Пешие и лыжные маршруты Ленинградской области. Пригородная территория Санкт-Петербурга в Курортном и Приозерском районе.

1.4. Групповое снаряжение для пеших, лыжных, водных, походов

1.5. Организация питания в походе

Теоретические занятия. Организация питания в походе. Калорийность питания. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов для походов 1 к.сл. Приготовление пищи на костре.

1.6. Оказание первой доврачебной помощи

Первая помощь при утоплении. Первая помощь при кровотечениях и травматическом шоке. Виды кровотечений и способы остановки кровотечения. Условия возникновения шока. Диагностика. Противодействие.

Травмы. Диагностика, оказание помощи, транспортировка. Намины, мозоли, потертости, обморожения и ожоги. Синдром длительного сдавливания.

Глубокие повреждение мышечной ткани. Остановка кровотечения, обезболивание. Травматический шок: условия возникновения, диагностика, противодействие. Обработка ран. Переломы черепа,

позвоночника. Переломы ключицы, ребер, костей таза. Переломы конечностей. Вывихи. Разрывы связок (частичные, полные).

Повреждения внутренних органов. Способы транспортировки пострадавшего в зависимости от характера травмы.

1.7. Основы гигиены в туристском походе

Гигиена – определение, значение. Основные принципы обеспечения гигиены в туристском походе.

1.8. Топография в походе. Карты топографические и карты спортивные. Ориентирование по топографическим и спортивным картам на местности.

Значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов.

Масштабы топографических карт. Рамка топографической карты.

Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты

(километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

Понятие о топографических знаках. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков.

Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтали, бергштрих, подписи горизонталей. Отметки высот, урезы воды. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической и спортивной карте.

Правила обращения с компасом.

1.9. Экипировка туриста-путешественника

Список личного снаряжения - экипировки участника для различных походов (летних, зимних, весенних, осенних), умение грамотно пользоваться своим личным снаряжением в походе с учетом особенностей погоды, времени суток, других обстоятельств. Принципы подбора личного снаряжения для походов в межсезонье. Правила ухода за своим личным снаряжением. Правила выбора рюкзака. Настройка рюкзака, подгонка под индивидуальные анатомические особенности участника. Правила и принципы размещения предметов в рюкзаке (упаковка рюкзака).

Снаряжение для зимних походов. Типы лыж, креплений.

1.10 Основы краеведения

История краеведения. Основные принципы и смысл.

1.11. Обзор возможных районов путешествий.

Пригородная территория Санкт-Петербурга в Курортном и Приозерском районе.

Варианты маркированных туристских троп.

Обзор районов России для совершения пеших и водных путешествий.

2. Концептуальные основы программы

2.1. Здоровье человека: психологическое и физическое.

Понятие здоровья. Что такое физическое здоровье. Что такое психологическое здоровье. Системность понятия здоровье. Цветок потенциалов В.А. Ананьева. Психология здоровья. Понятие нормы. Здоровая норма и усредненная норма

2.2. Мотивация роста и развития личности

Что такое мотивация? Мотив. Личность и ее свойства. Что значит развитая личность? Дефицитарная мотивация и мотивация роста.. Что значит становиться личностью. Подлинное и внешнее научение.

Самоактуализирующиеся люди. Реализация своего потенциала и творчество. Эмоциональные помехи творчеству.

2.3. Активная и пассивная жизненная позиция

Шустрики и мямлики. Определение понятия поисковая активность. Отказ от поиска и обученная беспомощность. Основные составляющие поисковой активности.

2.4. Планирование времени

Что значит планировать время. Смысл планирования времени.

Соотношение времени отдыха и активной деятельности. Практическое составление графика недели. Долговременное планирование.

2.5. Условия, способствующие личностному развитию и самоопределению

Психологический климат в группе. Понятие Сенсорно-обогащенной среды.

3. Психологическая подготовка

3.1. Развитие психических функций: внимание, память, воображение
Внимание, как основа саморегуляции человека. Тест на внимание «Точки». Методики развития памяти. Виды памяти. Тренировка памяти и внимания: Игры: «муха», «зоопарк», «летает – не летает». Чтение карты и движение по памяти.

3.2. Развитие коммуникативных навыков

Правила общения. Критерии эффективности общения. Психологические позиции в общении. Дистанция общения. Особенности интернет-общения. Этапы общения: контакт, ориентация, конфликт, продуктивная деятельность, подведение итогов. Ролевые игры: «Пойми меня.

3.3. Тренинг лидерских качеств

Понятия “Лидерство”, “Лидер”. Виды лидерства. Стили лидерства. Лидер и группа. Тренинг лидерских качеств. Ситуативное лидерство.

3.4. Психологический климат туристской группы. Решение задач.

Решение задач из реальной туристской практики. Варианты решения ситуаций похода.

3.5. Методы саморегуляции.

Смысл и значение саморегуляции. Методы регуляции и управление эмоциями. Понятие аутотренинга.

3.6. Развитие мышления: логического, образного

Законы и виды мышления рассматривает логика, психофизиологическую составляющую процесса – физиология и психология.

наглядно-образное мышление; абстрактное (словесно-логическое) мышление; наглядно-действенное мышление. Упражнения на развитие разных видов мышления.

4. Общая физическая подготовка

4.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Влияние на функции органов дыхания и кровообращения занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Методы восстановления.

Физическая и психическая подготовленность как средство предупреждения заболеваний и травм. Элементы личной гигиены и психотехники. Заболевания на маршруте. Диагностика и лечение.

Профилактика, симптомы, лечение.

4.3. Оздоровительное влияние бега на организм человека. Беговые тренировки.

Оздоровительное влияние бега на организм человека. Пульсометрия и расчет интенсивности и продолжительности беговой нагрузки. Кросс, спринт, фартлек, интервальная тренировка. Упражнения после бега.

4.4. Задачи и средства общей физической подготовки. Физические упражнения.

Физическое и психическое восстановление. Заминка. Восстановительный массаж. Баня. Режим восстановительных тренировок.

5. Специальная подготовка

5.1. Организация туристского быта

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность

привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря:

планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка шатров, палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров.

Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров.

Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развертывание и свертывание бивака.

5.2. Подготовка выезда, похода

Теоретические занятия. Постановка цели и задач на поход, выезд.

Изучение района похода, разработка маршрута, распределение обязанностей. Определение тактики похода, активная адаптация к походным нагрузкам. Тренинги на увеличение сплоченности группы.

Практические занятия. Приобретение продуктов питания, хозяйственных материалов, медикаментов и их упаковка. Подготовка личного, группового общего и специального снаряжения. Оформление маршрутных документов в МКК.

5.3. Техника лыжного туризма

Хождение на лыжах по ровной местности, спуск плугом, подъем «елочкой», «лесенкой», повороты при спуске, преодоление слаломного спуска, спуск, подъем траверсом, торможение в заданной зоне, движение на лыжах по льду, движение на лыжах с рюкзаком, техника тропления лыжни, техника преодоления крутых снежных склонов, техника движения без лыж. Лавины и лавинная опасность, организация прохождения лавиноопасного участка, действия группы при сходе лавины и действия попавшего в лавину.

5.4. Техника пешего туризма.

Особенности пеших походов. Отработка специальных навыков работы со снаряжением на дистанции ТПТ: подъем, спуск, переправа по бревну с организацией групповой страховки и без, организация навесной переправы, спуск по скоростной навесной переправе и другие виды переправ. Основные узлы. Организация самостраховки, групповой страховки.

Тактическое планирование путешествий различных категорий сложности.

Протяжённость и продолжительность дневных переходов. Режим движения по маршруту. Дни отдыха ("днёвки") на туристском маршруте.

5.5. Тактика и техника водного туризма

Тактика и обеспечение безопасности водного путешествия. Сезоны водных походов. Уровни воды в реках. Протяжённость и продолжительность дневных переходов, режим движения по маршруту. Дни отдыха в водных походах.

Снаряжение туриста-водника. Техника гребли на различных плавсредствах. Особенности техники быта в водных походах. Вопросы питания. Выбор места для лагеря. Размещение плавсредств, необходимость дежурства. Преодоление естественных препятствий маршрута. Классификация естественных препятствий водных маршрутов. Просмотр препятствий с воды. Просмотр с берега. Организация страховки при преодолении водных препятствий. Обнос препятствий.

5.6. Тренировка навыков спортивного ориентирования

Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Виды масштабов. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Компас. Правила обращения с компасом. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки).

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте. Изучение на местности с различными формами рельефа. Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Ориентирование с помощью карты в походе. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения. Игры, мини-соревнования.

5.7. Классификация и виды спортивных походов

Классификационные требования к маршрутам, продолжительности, сложным участкам.

6. Итоговое занятие.

Подведение итогов года. Планирование.

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения.

Месяц	Планируемая дата	Название тем разделов	Общее количество часов	Количество часов теории	Количество часов практики
Сентябрь		Вводное занятие, цели и задачи занятия туризмом	2	2	0
		Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0
		Виды туризма	2	2	0
		Здоровье человека: психологическое и физическое	2	2	0
	Итого		8	8	0
Октябрь		Понятие здорового образа жизни	2	2	0
		Оказание первой доврачебной помощи	2	0	2
		Основы гигиены в туристском походе	2	2	0
		Топография в походе. Карты топографические и карты спортивные. Ориентирование по топографическим и спортивным картам на местности.	2	2	0
	Итого		8	6	2
Ноябрь		Экипировка туриста-путешественника	2	2	0
	Тренировочный выезд	Организация туристского полевого быта	2	2	0
		Тематические занятия на тему Активная позиция в группе ;	2	2	0
		Тренировка навыков спортивного ориентирования	4	0	4
		Тактика и техника пешего туризма	6	0	6
		Беговая тренировка	2	0	2
		Основы краеведенья	2	1	1
	Тренировочный выезд	Организация туристского полевого быта	2	0	2
		Основы краеведенья	2	0	2
		Развитие мышления: логического, образного	2	0	2
		Физические упражнения	2	0	2

		Тренировка навыков спортивного ориентирования	4	2	2
		Тактика и техника пешего туризма	4	0	4
		Беговая тренировка	2	0	2
		Обзор возможных районов путешествий	2	2	0
	Итого		40	11	29
Декабрь		Развитие психических функций: внимание, память, воображение	2	1	1
		Тренинг лидерских качеств	2	0	2
		Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0
	Тренировочный выезд	Организация туристского полевого быта	2	2	0
		Развитие мышления: логического, образного	2	0	2
		Топография в походе. Карты топографические и карты спортивные. Ориентирование по топографическим и спортивным картам на местности.	2	0	2
		Тематический вечер: Психологический климат туристской группы. Решение задач.	2	0	2
		Тактика и техника лыжного туризма	6	0	6
		физические упражнения	2	0	2
		Психологический климат туристской группы. Решение задач.	2	0	2
		Развитие мышления: логического, образного	2	2	0
	Тренировочный выезд	Организация туристского полевого быта	2	0	2
		Тематический вечер : Развитие коммуникативных навыков	2	0	2
		Оказание первой доврачебной помощи	2	0	2
		Тактика и техника лыжного туризма	8	2	6
		физические упражнения	2	0	2
	Итого		42	9	33
Январь		Подготовка похода, выезда	2	0	2
		Развитие психических функций: внимание, память, воображение	2	1	1
	Тренировочный выезд	Развитие коммуникативных навыков	2	1	1
		Оказание первой доврачебной помощи	4	0	4

		Психологический климат туристской группы. Решение задач.	1	1	0
		Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2
		Тактика и техника лыжного туризма	2	0	2
		Врачебный контроль и самоконтроль. практика восстановления организма после физ. нагрузок	5	3	2
		Задачи и средства общей физ подготовки . Физ упражнения	2	1	1
	Итого		22	7	15
Февраль		Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0
		Оздоровительное влияние бега на организм человека. Общая физ. Подготовка и поддерж. спорт формы	2	2	0
	Тренировочный выезд	.Организация туристского полевого лагеря	2	0	2
		Методы саморегуляции	2	0	2
		Организация питания в походе	2	1	1
		Тематический вечер 4 ч: Развитие психических функций : внимание память мышление	2	0	2
		Тактика и техника пешего туризма	2	0	2
		Беговая тренировка	2	0	2
		Групповое снаряжение для походов	2	2	0
		Организация питания в походе	2	0	2
		Организация питания в походе	2	1	1
		Мотивация роста и реализация личности	2	0	2
	Итого		24	8	16
Март		Оздоровительное влияние бега на организм человека. Беговые тренировки	2	0	2
	Тренировочный выезд	Организация туристского полевого лагеря	2	0	2
		Развитие мышления: логического, образного	2	0	2
		Топография в походе. Карты топографические и карты спортивные. Ориентирование по топографическим и спортивным картам на местности.	2	0	2

		Тематический вечер 4 ч: Психологический климат туристской группы. Решение задач.	1	1	0
		Тренировка навыков спортивного ориентирования	6	0	6
		физические упражнения	3	0	3
		Ориентирование в закрытых помещениях(тренировка)	2	0	2
		Организация питания в походе	2	0	2
		Подготовка похода , выезда	2	1	1
	Тренировочный выезд	Организация туристского полевого быта	2	0	2
		Вечер у костра: тематические занятия: Здоровье человека , психическое и физическое. Методы саморегуляции	4	2	2
		Тактика и техника пешего туризма	4	2	2
		Ориентирование	6	0	6
		Планирование времени	2	1	1
	Итого		42	7	35
Апрель		Техника безопасности	2	2	0
		Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2	2	0
		Оказание первой доврачебной помощи	2	2	0
		Подготовка похода, выезда	2	1	1
	Итого		8	7	1
Май		Условия, способствующие личностному развитию и самоопределению	2	2	0
		Беговая тренировка	1	0	1
		Методы восстановления	1	1	0
		Техника и тактика пешего туризма	2	0	2
	Тренировочный выезд	обзор возможных районов путешествий	2	2	0
		Тактика и техника водного туризма	1	0	1
		Беговая тренировка	1	0	1
		Организация полевого быта	2	0	2
		Тактика и техника водного туризма	4	2	2
		Техника и тактика пешего туризма	4	0	4
	Итого	Итоговое занятие	2	2	0

		22	9	13
	Итого по программе выполнено	216	72	144

Оценочные и методические материалы.

Для оценки используются разные формы и способы оценки результатов.

Туристская техника проверяется в районных и городских соревнованиях и слетах по спортивному туризму и ориентированию (туристскому многоборью - пешеходный, лыжный и водный туризм). Соревнования проводятся в течение всего учебного года. Итоговые протоколы соревнований, комментарии и замечания судей являются главной проверкой готовности участников.

Уровень спортивной, физической подготовки учащихся проверяется в первую очередь контрольными пробежками. Личностные качества, проверяются ведением педагогом информационных карты.

Проверкой всего того, что было освоено на теоретических и практических занятиях, является, участие в контрольном выезде или походе в каникулярное время.

Учебно-методический комплекс к программе «Юные туристы»

Компоненты учебно-методического комплекса	Для педагога	Для учащихся и родителей
I. Учебные и методические пособия		
Информационные и справочные материалы	Алексеев. Питание в туристском путешествии. М, ГЦРСДОД, 2003 Берн Э. Лидер и группа. Екатеринбург: ЛИТУР, 2000. Грановская Р.М. и др. Творчество и преодоление стереотипов. Дилман Б. Результаты на мишени. СПб, Изд-во Белый кролик, 1995 Козлов Н.И.. Практическая психология на каждый день. М, Новая школа, 1994. Куницына В. Н. и др. Межличностное общение. СПб, Питер, 2001. Лебедев В. Личность в экстремальных условиях. М, Политиздат, 1989. Райс Ф. Психология детского и юношеского возраста. СПб, Питер, 2001.	Амосов Н.. Энциклопедия здоровья. СПб, Питер, 2003 Берн Э. Люди, которые играют в игры. Игры, в которые играют люди. СПб, Лениздат, 1992 Бородин, Бородина. Учимся учиться. М, Московский рабочий, 1990 Дилман Б. Результаты на мишени. СПб, Изд-во Белый кролик, 1995.

	Рудестам К. Групповая психотерапия. М, Универс, 1993. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. М, Генезис, 2000. Фопель К. Создание команды. М, Генезис, 2003. Цзен И.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. М, Класс, 1998	
Тематические, методические пособия и разработки	1. Малахов Г.П.. Создание собственной системы оздоровления. СПб: АО «Комплект», 1995 2. Карагулла Ш. Прорыв к творчеству. Киев, София, 1993. 3. Маслоу А. Новые рубежи человеческой психики. М, Смысл, 1999 4. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб, Евразия, 1999 5. Маслоу А.. По направлению к психологии бытия. М, Эксмо-пресс, 2002	1. Куницына В. Н. и др. Межличностное общение. СПб, Питер, 2001 2. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. М, Универс, 1993. 3. Ключников С. Путь к себе. М, Беловодье, 2002 4. Линков В.Я. История русской литературы 19 века в идеях. СПб, Изд-во СПбГУ, 2004
Научная, специальная, методическая литература	1. Дусавицкий А. Формула интереса. М, Феникс, 1998. 2. Леви В. Искусство быть собой. СПб, Питер, 1993. 3. Леви В. Нестандартный ребенок. СПб, Питер, 1993. 4. Роджерс К., Фрейберг Дж. Свобода учиться. М, Смысл, 2002. 5. Роджерс К. Становление человека. Взгляд на психотерапию. М, Универс, 1994	1. Козлов Н. Философские сказки. М, Ребус, 1994. 2. Леви В. Искусство быть другим. СПб, Питер, 1993 3. Леви В. Искусство быть собой. СПб, Питер, 1993.
II. Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся.		
Методики психолого-педагогической диагностики	Анкета Мои навыки и умения Информационная карта учащихся ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОСНИК ЛЕОНГАРДА Личностный опросник Айзенка ТЕСТ КЭТТЭЛЛА ТЕСТ ТОМАСА ОПРОСНИК КЕЛЛЕРМАНА-ПЛУТЧИКА ОПРОСНИК УСК	

«Запомни и расставь точки»

Заучивание 20 слов

"Анаграммы - 2011. Форма А" (А-2011.А). Методика предназначена главным образом для выявления комбинаторных способностей, уровня беглости абстрактно-логического мышления. На результат оказывает также большое значение способности к обобщению, умение выделять существенные признаки, объем словарного запаса испытуемого.

"Заучивание 10 слов" (А.Р. Лурия). Данная методика позволяет исследовать процессы памяти: запоминание, сохранение и воспроизведение. Методика может использоваться для оценки состояния памяти, произвольного внимания, истощаемости больных нервно-психическими заболеваниями, а также для изучения динамики течения болезни и учета эффективности лекарственной терапии.

"Выделение существенных признаков". Методика используется для исследования особенностей мышления, способности дифференциации существенных признаков предметов или явлений от несущественных, второстепенных. По характеру выделяемых признаков можно судить о преобладании того или иного стиля мышления: конкретного или абстрактного.

Исследование продуктивности памяти. Процедура исследования включает в себя четыре теста. Цель: изучить особенности кратковременной и долговременной памяти в аспекте их продуктивности.

Исследование смысловой памяти. Методика предназначена для определения уровня смысловой памяти, ее объема и особенностей, способности к запоминанию текстов.

"Какие предметы спрятаны в рисунках". Оценка уровня зрительного восприятия.

"Каков Ваш творческий потенциал". Опросник позволяет определить уровень творческого потенциала (который составляют следующие способности: любознательность, вера в себя, постоянство, амбициозность, зрительная память, слуховая память, стремление быть независимым, способность абстрагироваться, степень сосредоточенности.)

"Количественные отношения". Данная методика предназначается для оценки логического мышления взрослого человека и подростков. Обследуемым предлагаются для решения 18 логических задач.

"Логическое мышление". Понимание принципов мыслительной деятельности - одно из самых ценных наших познаний. Оно оттачивает ум, делает его последовательным в своих выводах, дает способность доказательно отстаивать

свои убеждения. Нелогичное мышление представляет собой сумбур и хаос.

Методика исследования быстроты мышления позволяет определить темп выполнения ориентировочных и операциональных компонентов мышления.

Методика исследования оперативной памяти школьников позволяет определить уровень сформированности оперативной памяти (очень высокий, высокий, средний, низкий, очень низкий)..

Опросник креативности Джонсона, адаптированный Туник. Экспресс-метод, позволяющий быстро и качественно провести психодиагностику креативности.

"Пройди через лабиринт". Методика предназначена для психодиагностики уровня интеллектуального развития детей четырех-пятилетнего возраста.

"Расстановка чисел". Тест предназначен для оценки произвольного внимания.

"Сложные аналогии". Методика используется для выявления того, насколько испытуемому доступно понимание сложных логических отношений и выделение абстрактных связей.

Предназначена для испытуемых подросткового, юношеского возраста и взрослых.

"Сравнение понятий" (для детей от 8 до 16 лет). Методика служит для выявления умения выделить существенные признаки различия или сходства, т.е. умения осуществлять аналитико-синтетическую деятельность, осмыслять.

Выделяя в предметах и явлениях признаки сходства и различия, ребенок обнаруживает способность к обобщению. Неумение выделять существенное в предметах и явлениях свидетельствует о слабости обобщения.

Тест Мюнстерберга. Тест оценивает избирательность внимания, а также помехоустойчивость.

Тест на логическое мышление (М.Войнаровский). Тест предназначен для оценки степени развитости логического мышления взрослого человека.

Тест на способности к классификации и анализу. Это тест на мышление, который определит вашу способность классифицировать понятия по общему признаку.

Цепной ассоциативный тест. С помощью теста можно определить динамические особенности речемыслительной деятельности, связанные с возбуждением либо торможением и направленностью подсознательных и осознанных процессов.

"Четвертый лишний".

Тесты по ориентированию и топографии

Методики диагностики умений и навыков.	
III. Материалы по работе с детским коллективом.	
Методики педагогической диагностики коллектива	Педагогическое наблюдение. Необходимо для определения уровня взаимодействия в группе. Диагностика Ценностного единства группы. Информационная карта группы
IV. Материалы из опыта работы педагогов.	
Методические разработки	Занятие на тему: "Адаптация организма человека в зимний период времени" Разработка "Лыжные тренировки для начинающих" Системный подход к формированию ценностей ЗОЖ" Занятие на тему: «Слушать и слышать»

Название программы				педагог		№ группы		Год обучения		Дата заполнения	
№. ФИО обучающегося	Параметры результативности освоения программы					Параметры социально-психологического развития					
	Опыт освоения теории	Опыт освоения практической деятельности	Опыт творческой деятельности	Опыт социально-значимой деятельности	Общая сумма баллов	Воспитанность	Коммуникативность	Эмоциональный компонент	Общая сумма баллов	Примечания	
ИТОГО БАЛЛОВ В ГРУППЕ:											
УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ГРУППЕ В %											
Критерии оценки: 1-низкий уровень, незначительный рост, 2- средний уровень, заметный рост. 3-высокий уровень, переход на новый качественный уровень. Выводы педагога по данной группе: Подпись педагога											

Для анкетирования учащихся и их родителей можно использовать гугл-формы. По ссылкам можно найти некоторые из них:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdTY-RxsLujYUQyJdyXASEkq9zPSyz-whSUi74lKFwoJ04wKA/viewform?usp=sf_link
<https://docs.google.com/forms/d/1RgTuPbKtP1HUqfN6FnJAuwzamqTNqKnh9MryU5OkTgg/edit>

Так же эффективной на наш взгляд может оказаться анкета «Чему я научился?»:

Анкета

**«Мои навыки и умения. Чему я научился за время хождения в туристский клуб
«Восхождение»**

ФИО _____ **Возраст** _____ **Год обучения** _____

Заполните, пожалуйста таблицу (шкалу) ваших знаний, умений.

1 – очень плохо знаю, практически не умею; 5 – что-то умею, знаю, но не полностью. Обучить могу только отдельным элементам; 10 – знаю, умею, могу обучить других

Знания, умения, навыки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Туристские навыки (постановка лагеря)										
Выбор места для лагеря (с учетом особенностей: времени года, категории сложности похода, размера группы, погодных условий, безопасности)										
Разведение костра (с учетом особенностей: погоды (дождь, ветер, солнце), влажности дров и их наличия)										
Дежурство у костра (оборудование места, приготовление еды, с учетом гигиенических требований, раздача еды)										
Дежурство на газовом оборудовании (горелках) (присоединение баллонов к горелкам, особенности приготовления пищи на горелках, знание возможных нештатных ситуаций, техника безопасности)										
Постановка палатки, шатра (с учетом особенностей: погоды (дождь, ветер, солнце), безопасности, комфорта)										
Пилка дров (с учетом особенностей: техника безопасности при валке дров, разный объем сушин, умение пилить двуручными пилами)										
Специальные туристские навыки (ориентирование)										
Ориентирование по спортивным картам (с учетом особенностей: умение работать с компасом, картой, чтение топонимов спортивных карт, знание методов ориентирования)										
Ориентирование в походе по топографическим картам (с учетом особенностей: чтение топонимов, сравнение горизонталей на карте с рельефом местности, умение брать азимут, определение расстояния)										
Знание основных узлов										
Навыки ведущего/замыкающего в походе (с учетом особенностей: состава участников, категорийности похода, времени, безопасности)										
Специальные туристские навыки (сферы ответственности в походе)										
Завхозничество по питанию (с учетом особенностей: знание расхода участниками калорий в различных походах, соотношения БЖУ для различных походов, знание принципов составления раскладки, составление раскладки/меню для различных походов, учет продуктов в походе, знания и умения правильно упаковать продукты в поход, распределение продуктов по участникам)										
Завхозничество по снаряжению (умение составить список снаряжения для различных походов, знание особенностей снаряжения необходимого для похода, распределение снаряжения по участникам)										
Ремнабор (умение составить список необходимых вещей для ремнабора в зависимости от похода, умение чинить сломавшееся снаряжение в походе)										
Штурманство (умение работать с картой, классификационные требования к маршрутам, продолжительности, сложным участкам. умение составить маршрут для различных походов с учетом требований похода и возможностей участников, умение находить техническое описание и фото препятствий, знание того, как преодолеваются различные препятствия в походе, алгоритмы действия группы в аварийных ситуациях. умение распределить участников похода в качестве ведущих, понимание что такое высотный график, особенности акклиматизации, заявка похода в МКК)										
Медицина (умение составить список необходимых медикаментов, с учетом особенностей похода, знание о том, для нужен каждый медикамент, умение пользоваться медикаментами (доза, время выдачи медикаментов, промежуток между приемами, побочные свойства), выявление на ранней стадии заболеваний у участников, алгоритмы действий при различных заболеваниях с учетом										

особенностей похода)										
Личное снаряжение (умение составить список личного снаряжения, знание особенностей л.с. в разных походах, умение грамотно пользоваться своим личным снаряжением в походе с учетом особенностей погоды, времени суток, других обстоятельствах. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу)										
Подготовка документов к походу (умение составлять маршрутные книжки, письма в МЧС, Роспотребнадзор, заявка похода в МКК, делание финансового отчета, страховка, выписывание справок о туропыте после похода)										
Составление отчета о походе (знание по каким принципам пишется отчет, знание необходимых разделов, умение писать разделы о районе путешествия и умение создавать техническое описание маршрута, включая оформление фотографий, умение составлять высотный график похода, график движения)										
Знания, умения, навыки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Другое (умение делать развесовку на всех участников похода, создавать гугл-документ и работать в нем)										
Специальные туристские навыки (лыжная, водная, пешая, горная техника)										
Пешая техника (умение преодолевать препятствия в пешем путешествии: броды, большие расстояния, организация переправ (навесная, через бревно). Техника пешеходного туризма: узлы, одевание обвязок, преодоление навесной переправы, параллельных перил, бревна, оказание ПМП, преодоление с самостраховкой подъемов и спусков.										
Зимняя техника (знание и умение вовремя применять лыжную технику. Навыки спуска\подъема\торможения (под рюкзаком): экстренное торможение, плуг, лесенка, боковое соскальзывание, подъем елочкой, подъем полуёлочкой, слалом. Тропёжка. Навыки спуска по утоптанной трассе, свежему снегу. Техника безопасности при спусках\подъемах. Техника движения без лыж. Лавины и лавинная опасность, организация прохождения лавиноопасного участка, действия группы при сходе лавины и действия попавшего в лавину)										
Водная техника (знание техники безопасности на воде, умение грести на лодках, байдарках, первая медпомощь при утоплениях. Умение загрузки\выгрузки байдарки (лодки)										
Психологические знания и навыки. Творческие способности										
Умение вступать в контакт с другими участниками группы										
Навыки понимания другого – эмпатия и рефлексия										
Умение конструктивно общаться с другими людьми										
Умение отвечать за дело, сферу ответственности в группе										
Знание закономерностей группового развития (особенности группового взаимодействия)										
Умение работать над общей задачей в малой группе										
Умение управлять состоянием группы										
Умение управлять (мобилизация) своим состоянием										
Навыки генерации идей (мозговой штурм, активность в высказывании своего мнения)										
Творческая активность (богатство мысли, гибкость мысли, оригинальность, любознательность, способность к разработке гипотез, создание новых проектов)										
Умение высказываться свои размышления на занятиях на общий круг										
Блок физической подготовленности										
Знания о человеке и физическом строении (Основные системы организма. Гиподинамия и системы организма)										

Знания о тренировке и ее особенностях (принципы тренировки. Виды тренировок. Физиологические изменения в организме тренирующегося. Способы восстановления. Планирование спортивной тренировки)																			
Личная тренированность (бег; основные виды упражнений: отжимания, приседания, подтягивания)																			
Развитие физических качеств: выносливость, быстрота (скорость), ловкость, сила, гибкость																			
Оказание первой доврачебной помощи																			
Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.																			
Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Составление медицинской аптечки.																			

Личностный опросник Ганса Айзенка (ЕРІ) поможет вам узнать свой темперамент, определить тип темперамента с учетом интроверсии и экстраверсии личности, а так же эмоциональной устойчивости. Диагностика самооценки по Г. Айзенку является, пожалуй, классической методикой для определения темперамента и одной из самых значимых в современной психологии. Пройдя тест на темперамент Айзенка, вы сможете лучше познать свое собственное Я. Вы поймете, что представляет из себя ваш характер и сможете занять более правильную позицию в жизни. Знание темперамента своих близких и друзей, поможет вам комфортно уживаться в семье и в трудовом коллективе. Так, например, в некоторых школах, поступающий должен пройти тест на темперамент. В соответствии с этими тестами в дальнейшем будут формироваться классы. Многие работодатели при приёме на работу так же предлагают пройти тест на темперамент, чтобы выбрать того из соискателей, который удачно впишется в коллектив. Личностный опросник Г. Айзенка. (Тест на темперамент ЕРІ. Диагностика самооценки по Айзенку. Методика определения темперамента):

Инструкция. Вам предлагается ответить на 57 вопросов. Вопросы направлены на выявление вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичны ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет вам в голову. Если вы согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак + (да), если нет — знак — (нет).

Стимульный материал к Личностному опроснику Г. Айзенка (Тест на темперамент ЕРІ. Диагностика самооценки по Айзенку. Методика определения темперамента).

Нравится ли вам оживление и суeta вокруг вас? Часто ли у вас бывает беспокойное чувство, что вам что-нибудь хочется, а вы не знаете что? Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман? Чувствуете ли вы себя иногда счастливым, а иногда печальным без какой-либо причины? Держитесь ли вы обычно в тени на вечеринках или в компании? Всегда ли в детстве вы делали немедленно и безропотно то, что вам приказывали? Бывает ли у вас иногда дурное настроение? Когда вас втягивают в ссору, предпочитаете ли вы отмолчаться, надеясь, что все обойдется? Легко ли вы поддаетесь переменам настроения? Нравится ли вам находиться среди людей? Часто ли вы теряли сон из-за своих тревог? Упрямитесь ли вы иногда? Могли бы вы назвать себя бесчестным? Часто ли вам приходят хорошие мысли слишком поздно? Предпочитаете ли вы работать в одиночестве? Часто ли вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезной причины? Вы по натуре живой человек? Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками? Часто ли вам что-то так надоедает, что вы чувствуете себя «сытым по горло»? Чувствуете ли вы себя неловко в какой-либо одежде, кроме повседневной? Часто ли ваши мысли отвлекаются, когда вы пытаетесь сосредоточиться на чем-то? Можете ли вы быстро выразить ваши мысли

словами? Часто ли вы бываете погружены в свои мысли? Полностью ли вы свободны от всяких предрассудков? Нравятся ли вам первоапрельские шутки? Часто ли вы думаете о своей работе? Очень ли вы любите вкусно поесть? Нуждаетесь ли вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда вы раздражены? Очень ли вам неприятно брать займы или продавать что-нибудь, когда вы нуждаетесь в деньгах? Хвастаетесь ли вы иногда? Очень ли вы чувствительны к некоторым вещам? Предпочли бы вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на скучную вечеринку? Бываете ли вы иногда беспокойными настолько, что не можете долго усидеть на месте? Склонны ли вы планировать свои дела тщательно и раньше чем следовало бы? Бывают ли у вас головокружения? Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения? Справляетесь ли вы с делом лучше, обдумав его самостоятельно, а не обсуждая с другими? Бывает ли у вас когда-либо одышка, даже если вы не делали никакой тяжелой работы? Можно ли сказать, что вы человек, которого не волнует, чтобы все было именно так, как нужно? Беспокоят ли вас ваши нервы? Предпочитаете ли вы больше строить планы, чем действовать? Откладываете ли вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня? Нервничаете ли вы в местах, подобных лифту, метро, туннелю? При знакомстве вы обычно первыми проявляете инициативу? Бывают ли у вас сильные головные боли? Считаете ли вы обычно, что все само собой уладится и придет в норму? Трудно ли вам заснуть ночью? Лгали ли вы когда-нибудь в своей жизни? Говорите ли вы иногда первое, что придет в голову? Долго ли вы переживаете после случившегося конфуза? Замкнуты ли вы обычно со всеми, кроме близких друзей? Часто ли с вами случаются неприятности? Любите ли вы рассказывать истории друзьям? Предпочитаете ли вы больше выигрывать, чем проигрывать? Часто ли вы чувствуете себя неловко в обществе людей выше вас по положению? Когда обстоятельства против вас, обычно вы думаете тем не менее, что стоит еще что-либо предпринять? Часто ли у вас сосет под ложечкой перед важным делом?

Источник: <http://psychok.net/testy/369-lichnostnyj-oprosnik-g-ajzenka-test-na-temperament-epi-diaagnostika-samootsenki-po-ajzenku-metodika-opredeleniya-temperamenta>

Ключ, обработка результатов Личностного опросника Г. Айзенка (Тест на темперамент ЕРІ. Диагностика самооценки по Айзенку. Методика определения темперамента) Экстраверсия — интроверсия: «да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56; «нет» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51. Нейротизм (эмоциональная стабильность — эмоциональная нестабильность): «да» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57. «Шкала лжи»: «да» (+): 6, 24, 36; «нет» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54. Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл. Интерпретация результатов Личностного опросника Г. Айзенка (Тест на темперамент ЕРІ. Диагностика самооценки по Айзенку. Методика определения темперамента) При анализе результатов следует придерживаться следующих ориентиров. Экстраверсия — интроверсия: больше 19 — яркий экстраверт, больше 15 — экстраверт, больше 12 — склонность к экстраверсии, 12 — среднее значение, меньше 12 — склонность к интроверсии, меньше 9 — интроверт, меньше 5 — глубокий интроверт. Нейротизм: больше 19 — очень высокий уровень нейротизма, больше 13 — высокий уровень нейротизма, 9 — 13 — среднее значение, меньше 9 — низкий уровень нейротизма. Ложь: больше 4 — неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение, меньше 4 — норма. Описание шкал Экстраверсия — интроверсия Характеризуя типичного экстраверта, автор отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Он действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют

строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться. Типичный интроверт — это спокойный, застенчивый, интроективный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

Нейротизм Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм, по некоторым данным, связан с показателями лабильности нервной системы. Эмоциональная устойчивость — черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиваться невроз.

Круг Айзенка. Личностный опросник Г. Айзенка. (Тест на темперамент EPI. Диагностика самооценки по Айзенку. Методика определения темперамента) Пояснение к рисунку «круг Айзенка»: Сангвиник = стабильный + экстравертированный Флегматик = стабильный + интровертированный Меланхолик = нестабильный + интровертированный Холерик = нестабильный + экстравертированный

Представление результатов по шкалам экстраверсии и нейротизма осуществляется при помощи системы координат. Интерпретация полученных результатов проводится на основе психологических характеристик личности, соответствующих тому или иному квадрату координатной модели с учетом степени выраженности индивидуально-психологических свойств и степени достоверности полученных данных. Привлекая данные из физиологии высшей нервной деятельности, Айзенк высказывает гипотезу о том, что сильный и слабый типы, по Павлову, очень близки к экстравертированному и интровертированному типам личности. Природа интроверсии и экстраверсии усматривается во врожденных свойствах центральной нервной системы, которые обеспечивают уравновешенность процессов возбуждения и торможения. Таким образом, используя данные обследования по шкалам экстраверсии, интроверсии и нейротизма, можно вывести показатели темперамента личности по классификации Павлова, который описал четыре классических типа: сангвиник (по основным свойствам центральной нервной системы характеризуется как сильный, уравновешенный, подвижный), холерик (сильный, неуравновешенный, подвижный), флегматик (сильный, уравновешенный, инертный), меланхолик (слабый, неуравновешенный, инертный). «Чистый» сангвиник (высокая экстраверсия и низкий нейротизм) быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка, жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии

серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство. Холерик (высокая экстраверсия и высокий нейротизм) отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, эффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах. Флегматик (высокая интроверсия и высокий нейротизм) характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный «труженик жизни», он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами — выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью и т. д., в других — вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий. Меланхолик (высокая интроверсия и высокий нейротизм). У него реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию (опускаются руки). Ему свойственны сдержанность и приглушенность моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик — человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают.

Раздел: тесты по психологии с ответами. Тесты по психологии личности. Личностный опросник Г. Айзенка. (Тест на темперамент ЕРІ. Диагностика самооценки по Айзенку. Методика определения темперамента)

Источник: <http://psychok.net/testy/369-lichnostnyj-oprosnik-g-ajzenka-test-na-temperament-epi-diagnostika-samootsenki-po-ajzenku-metodika-opredeleniya-temperamenta>

Тесты на знание условных обозначений

Условные знаки спортивных карт

Рельеф

- 101 — основная горизонталь
- 102 — утолщённая горизонталь
- 103 — вспомогательная горизонталь
- 104 — бергштрих
- 105 — высота горизонтали над урв. моря
- 106 — земляной обрыв
- 107 — земляной вал
- 108 — маленький земляной вал
- 109 — промоина
- 110 — сухая канава
- 111 — бугор
- 112 — микробугорок
- 113 — продолговатый микробугорок
- 114 — яма
- 115 — микроямка
- 116 — воронка
- 117 — микронеровности
- 118 — особый объект рельефа

Скалы и камни

- 201 — непреодолимая скальная стена
- 202 — скальный столб
- 203 — преодолимая скальная стена
- 204 — скальная яма
- 205 — пещера
- 206 — камень
- 207 — большой камень
- 208 — каменная россыпь
- 209 — группа камней
- 210 — каменистая почва
- 211 — открытый песок
- 212 — голые скалы

Обозначения дистанции

- 701 — точка начала ориентирования
- 702 — контрольные пункты
- 703 — номер контрольного пункта
- 704 — соединительная линия
- 705 — маркированный участок
- 706 — финиш
- 707 — запрещённая для перехода граница
- 708 — проход в ней
- 709 — запрещённый для бега район
- 710 — опасный район
- 711 — запрещённый маршрут
- 712 — медпункт
- 713 — пункт питания

Растительность

- 401 — открытое, окультуренное пространство
- 402 — " " " с отдельными деревьями
- 403 — неудобное для бега открытое пространство
- 404 — " " " с отдельными деревьями
- 405 — легкопробегаемый лес
- 406 — медленнопробегаемый лес
- 407 — медленнопробегаемый подлесок с хорошим обзором
- 408 — труднопробегаемый лес
- 409 — труднопробегаемый подлесок с хорошим обзором
- 410 — непроходимая растительность
- 411 — растительность легкопробегаемая в определённом направлении
- 412 — сад
- 413 — виноградник
- 414 — чёткая граница возделываемой земли
- 415 — пашня
- 416 — чёткий контур растительности
- 417 — нечёткий контур растительности
- 418 — особый объект растительности 1
- 419 — особый объект растительности 2
- 420 — особый объект растительности 3

Гидрография

- 301 — море, озеро, пруд
- 302 — прудик
- 303 — лужа
- 304 — непреодолимая река
- 305 — преодолимая река
- 306 — ручей, канава
- 307 — пересекающий ручей
- 308 — узкое болото
- 309 — непроходимое болото
- 310 — болото
- 311 — заболоченность
- 312 — колодец
- 313 — родник
- 314 — особый объект гидрографии

Обозначения лыжней

- 801 — лыжня шириной 2м и шире
- 802 — лыжня шириной 1-1.5м
- 803 — узкая, плохая лыжня шириной до 1м
- 804 — заснеженная дорога
- 805 — дорога без снега, посыпанная песком
- 806 — накатанная площадь

Искусственные объекты

- 501 — автомагистраль
- 502 — широкая дорога с покрытием
- 503 — узкая дорога с покрытием
- 504 — улучшенная дорога
- 505 — грунтовая дорога
- 506 — тропа
- 507 — тропинка
- 508 — теряющаяся тропинка
- 509 — узкая просека без тропы
- 510 — чёткая развилка дорог
- 511 — нечёткая развилка дорог
- 512 — мостик
- 513 — переправа с мостиком
- 514 — переправа без мостика
- 515 — железная дорога
- 516 — телеграфная линия, канатная дорога
- 517 — высоковольтная линия
- 518 — тоннель
- 519 — преодолимый каменный забор
- 520 — полуразрушенный каменный забор
- 521 — непреодолимый каменный забор
- 522 — преодолимая ограда
- 523 — полуразрушенная ограда
- 524 — непреодолимая ограда
- 525 — проход в заборе
- 526 — постройка
- 527 — населённый пункт
- 528 — запрещённый для бега район
- 529 — территория с покрытием
- 530 — развалины
- 531 — огневой рубеж, стрельбище
- 532 — могила, обелиск, памятник
- 533 — преодолимый трубопровод
- 534 — непреодолимый трубопровод
- 535 — высокая башня
- 536 — маленькая башня
- 537 — каменная пирамида, столб
- 538 — кормушка
- 539 — особый искусственный объект 1
- 540 — особый искусственный объект 2

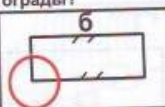
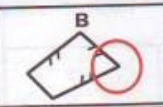
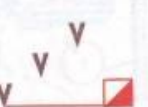
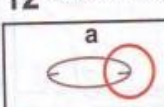
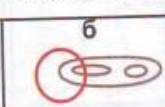
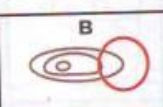
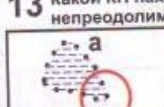
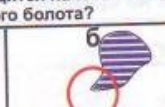
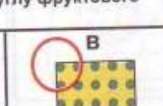
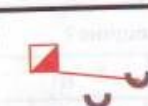
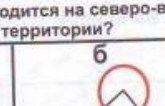
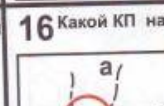
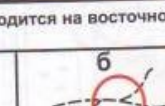
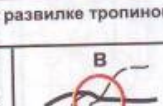
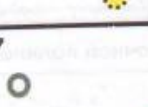
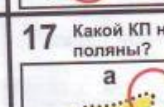
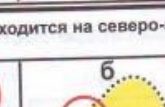
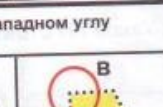
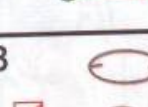
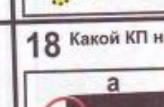
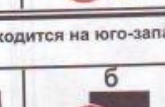
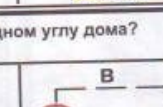
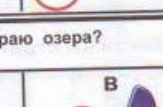
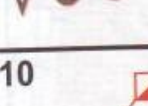
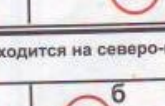
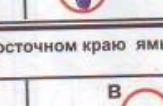
Технические символы

- 601 — линии магнитного меридиана (синие или чёрные) проводятся через 500 м
- 602 — крест совмещения цветов
- 603 — 122 — отметка высоты

Тест 12

На чем стоит КП?

Где находится КП?

1	а) восточный камень б) западный камень в) восточная группа камней 	11	Какой КП находится на западном углу непреодолимой ограды?   
2	а) юго-восточная воронка б) юго-западная ямка в) юго-западная воронка 	12	Какой КП находится у восточного подножия?   
3	а) восточная горка б) западная горка в) западная яма 	13	Какой КП находится на юго-восточном краю непреодолимого болота?   
4	а) южное болотце б) южный край болота в) северное болотце 	14	Какой КП находится на северном углу фруктового сада?   
5	а) северо-западная немасштабная яма б) северо-восточная немасштабная яма в) северо-восточная воронка 	15	Какой КП находится на северо-восточном углу застроенной территории?   
6	а) северо-западный край поляны б) северо-восточная полянка в) северо-западная полянка 	16	Какой КП находится на восточной развилке тропинок?   
7	а) юго-восточная группа деревьев б) юго-западная группа деревьев в) юго-восточный родник 	17	Какой КП находится на северо-западном углу поляны?   
8	а) южная горка б) северная ямка в) южная ямка 	18	Какой КП находится на юго-западном углу дома?   
9	а) средняя немасштабная яма б) западная немасштабная яма в) западная воронка 	19	Какой КП находится на южном краю озера?   
10	а) средний немасштабный искусственный объект б) средняя группа камней в) восточный немасштабный искусственный объект 	20	Какой КП находится на северо-восточном краю ямы?   

Тест 2

Что означает этот символ?

1 	а) шоссе б) исчезающая тропа в) улучшенная дорога	11 	а) железная дорога б) преодолимый трубопровод в) каменная стена
2 	а) узкая просека б) река в) широкая заросшая просека	12 	а) лощина б) обрыв в) яма
3 	а) группа камней б) пещера в) микробугорок	13 	а) открытое пространство б) полуоткрытое пространство в) труднопроходимая растительность
4 	а) четкая граница растительности б) пересыхающий ручей в) сухая канава	14 	а) колодец б) пруд в) родник
5 	а) канава б) ручей в) река	15 	а) озеро б) непреодолимое болото в) болото
6 	а) болото б) непреодолимое болото в) заболоченность	16 	а) преодолимая ограда б) разрушенная ограда в) непреодолимая ограда
7 	а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	17 	а) стрелка магнитного меридиана б) стрельбище в) кормушка
8 	а) шоссе б) проселочная дорога в) улучшенная дорога	18 	а) земляной вал б) промоина в) земляной обрыв
9 	а) внемасштабный искусственный объект б) маленькая башня в) большая башня	19 	а) мостик б) переправа с мостом в) переправа без моста
10 	а) непригодная для движения дорога б) опасная территория в) маркированный участок	20 	а) контрольный пункт б) пункт питания в) финиш

Варианты контрольных тестов на внимание, память, мышление.

Сами задания выложены на сайте вместе с обработкой. <http://testoteka.narod.ru/pozn/0.html>

"20 слов" (тест М.Г. Бархатовой, для школьников 8-15 лет). Тест предназначен для оценки развития приемов запоминания.

Тест предназначен для оценки развития приемов запоминания.

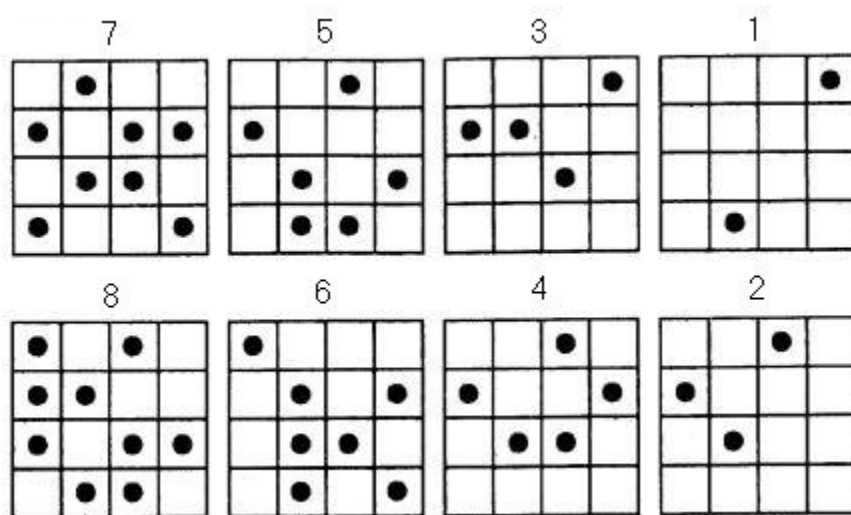
Для запоминания предлагается ряд из 20 слов (10 конкретных и 10 абстрактных, имеющих одинаковое число слогов. Слова в ряду чередуются в случайном порядке): Мячик, жалость, палка, трамвай, шепот, вражда, пенал, кошка, свежесть, вызов, счастье, дата, кролик, месяц, правда, печаль, шапка, морковь, ветер, радость.

Этот ряд слов предъявляется ребенку для заучивания всего 8 раз. Испытуемый читает медленно вслух слова предложенного ряда. После каждого предъявления ребенок повторяет те слова, которые запомнил, в любом порядке. Слова предъявляются зрительно, в печатном виде. После окончания всех проб испытуемого спрашивают о том, как он запоминал и вспоминал слова.

«Запомни и расставь точки»

С помощью данной методики оценивается объем внимания ребенка. Для этого используется стимульный материал, изображенный ниже. Лист с точками предварительно разрезается на 8 малых квадратов, которые затем складываются в стопку таким образом, чтобы вверху оказался квадрат с двумя точками, а внизу — квадрат с девятью точками (все остальные идут сверху вниз по порядку с последовательно увеличивающимся на них числом точек).

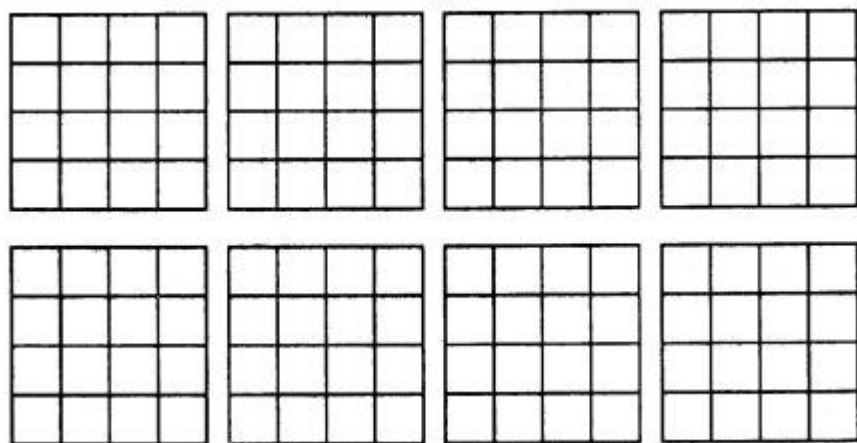
Инструкция. «Сейчас мы поиграем с тобой в игру на внимание. Я буду тебе одну за другой показывать карточки, на которых нарисованы точки, а потом ты сам будешь рисовать эти точки в пустых клеточках в тех местах, где ты видел эти точки на



карточках».

Далее ребенку последовательно, на 1-2 сек, показывается каждая из восьми карточек с точками сверху вниз в стопке по очереди и после каждой очередной карточки предлагается воспроизвести увиденные точки в пустой карточке за 15 сек. Это время дается ребенку для

того, чтобы он смог вспомнить, где находились увиденные точки, и отметить их в пустой карточке.



Оценка результатов

Объемом внимания ребенка считается максимальное число точек, которое ребенок смог правильно воспроизвести на любой из карточек (выбирается та из карточек, на которой было воспроизведено безошибочно самое большое количество точек). Результаты эксперимента оцениваются в баллах следующим образом:

10 баллов — ребенок правильно за отведенное время воспроизвел на карточке 6 и более точек.

8-9 баллов — ребенок безошибочно воспроизвел на карточке от 4 до 5 точек.

6-7 баллов — ребенок правильно восстановил по памяти от 3 до 4 точек.

4-5 баллов — ребенок правильно воспроизвел от 2 до 3 точек.

0-3 балла — ребенок смог правильно воспроизвести на одной карточке не более одной точки.

Выводы об уровне развития

10 баллов — очень высокий.

8-9 баллов — высокий.

6-7 баллов — средний.

4-5 баллов — низкий.

0-3 балла — очень низкий.

Примеры дистанционных заданий.

Для изучения, а также для проверки знаний обучающихся по данной программе в дистанционном формате используется созданные в программе <https://kahoot.com/schools-u/>

Тесты создаются прямо в программе и далее в виртуальном классе в программе Zoom можно одновременно проходить их, и комментировать со всеми. Тем, кто отсутствовал можно открыть доступ, и они пройдут его в другое время, но максимум в 21 дня. Также вопросы тестирования подобного типа можно провести в гугл формах, вписав туда такие же вопросы.

Инструкция:

Инструкция по применению онлайн-сервиса «Kahoot»

Kahoot — это сравнительно новый сервис для создания онлайн викторин, тестов и опросов. Студенты могут отвечать на созданные преподавателем тесты с планшетников, ноутбуков, смартфонов, то есть с любого устройства, имеющего доступ к Интернету. Созданные в Kahoot задания позволяют включить в них фотографии и даже видеофрагменты. Темп выполнения викторин, тестов регулируется путём введения временного предела для каждого вопроса.

Как вводить ответы?

Чтобы получить призовое место необходимо внимательно читать вопросы и ответы, а также выбрать верную геометрическую фигуру, соответствующую правильному ответу.

Как пользоваться сервисом Kahoot?

Чтобы использовать сервис Kahoot в своей учебной деятельности необходимо:

Зарегистрироваться (создать свой аккаунт) в сервисе Kahoot

Для этого необходимо в верхнем правом углу сайта выбрать «Sign up»

После регистрации выполнить вход в систему, выбрав «Log in»

Для создания учебного материала, я использую его при актуализации опорных знаний, необходимо выбрать кнопку «Create»

Далее выбираем необходимый раздел

Тест — Quiz, дискуссия — Discussion, анкетирование — Survey или последовательность — Jumble

После необходимо заполнить пункты, указанные

Когда тип задания выбран, заполните основные данные о нем и нажмите «Ok, go»

Далее нажмите «Add question», чтобы приступить к добавлению вопросов

Откроется окно заполнения вопроса

Заполните вопрос и варианты ответов, необходимо для правильного ответа выделить галочку. Для сохранения вопроса нажмите в верхнем правом углу кнопку «Next»

И таким способом вы можете создать тест для актуализации знаний у обучающихся

Для подключения онлайн-тестирования на занятии студентам необходимо скачать приложение «Kahoot», когда вы загружаете тест (нажав на кнопку «Play»

После выберите формат проведения «Classic»

Ребятам необходимо ввести код отображаемый на экране

После запускаете тест, нажав на «Start»

Пример «Дистанционной викторины в kahoot»

K!Premium Home Discover Kahoots Reports Groups Upgrade now Create



Знай и люби свой край

0 favorites 0 plays 0 players

Play **Edit**   

A kahoot by Turclubvoshogdenie

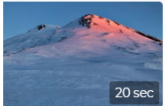
Questions (15) [Show answers](#)

1 - Quiz
Сколько букв в названии нашей страны



10 sec

2 - True or false
В России находится самая высокая горная вершина Европы



20 sec

3 - Type answer
Назовите самую крупную реку России



30 sec

K!Premium Home Discover Kahoots Reports Groups Upgrade now Create

A kahoot by Turclubvoshogdenie

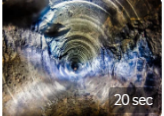
 knowhow3
Created 5 months ago

4 - Poll
Самые крупные реки России



20 sec

5 - Quiz
Где находится самая глубокая скважина в мире?



20 sec

6 - Puzzle
Расположите города в порядке убывания численности их населения

1 2 3 4



60 sec

K!Premium Home Discover Kahoots Reports Groups Upgrade now Create

8 - True or false
Самое большое в мире озеро омывает берега семи прибрежных государств



20 sec

9 - Puzzle
Расположите области нашей страны с Запада на Восток

3 ◊ В



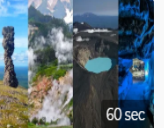
60 sec

10 - Quiz
Где в России первым начинается новый день и новый год?



20 sec

11 - Puzzle
Сопоставьте картинку и название



60 sec

Тест по условным знакам, который выкладывается для всех обучающихся, и они обратно присылают только варианты ответа.

Задание «Топография»

Выберите правильный вариант. Ответы присылайте в отдельном документе с ФИ в форме номер вопроса – буква ответа. Например 1 –г; 2-д итп.

Тест 1

Что означает этот символ?

1 	а) улучшенная дорога б) непреодолимая река в) тропа	11 	а) канава с водой б) проселочная дорога в) узкая просека
2 	а) земляной вал б) разрушенная каменная стена в) сухая канава	12 	а) яма б) лощина в) гора
3 	а) немасштабный объект рельефа б) воронка в) микробугорок	13 	а) земляной обрыв б) земляной вал в) основная горизонталь
4 	а) фруктовый сад б) открытое пространство в) лес, проходимый в одном направлении	14 	а) озеро б) запретная территория в) непреодолимое болото
5 	а) заболоченность б) непреодолимое болото в) труднопреодолимое болото	15 	а) сухая канава б) тропа в) маленькая промоина
6 	а) трубопровод б) мост в) туннель	16 	а) проход в ограде б) каменная стена в) непреодолимая ограда
7 	а) фундамент б) постройка в) застроенная территория	17 	а) стрельбище б) кормушка в) стрелка магнитного меридиана
8 	а) большая башня б) церковь в) маленькая башня	18 	а) немасштабный искусственный объект б) финиш в) точка начала ориентирования
9 	а) туннель б) переправа с мостом в) переправа без моста	19 	а) каменная россыпь б) сухая канава в) поверхность с микронеровностями
10 	а) непригодная для движения дорога б) преодолеваемая граница в) маркированный участок	20 	а) промоина б) микрояма в) лощина

Информационные источники (для педагогов)

Общая подготовка:

1. Амонашвили Ш.А. Гуманно-личностный подход к детям. – М., 1998.
2. Андреев О. А. Техника быстрого чтения. – Ростов н/Д., 2003.
3. Дусавицкий А.К. Формула интереса. - М., 1993.
4. Зинченко В.П., Моргунов Е.Б. Человек развивающийся: очерки российской психологии. – М., 1994.
5. Линков В.Я. История русской литературы XIX века в идеях. – М., 2002.
6. Лосев А.Ф. Дерзание духом. - М., 1986.
7. Мишель Монтень Опыты, т.1, т.2. -М. 1980.
8. Непомнящий В.С. Пушкин. Русская картина мира. – М., 1999.
9. Подлиняев О.Л. Теории личности в психологии и их педагогические проекции. – Иркутск, 2004.
10. Развитие творческой активности школьников. – М.,1991.
11. Роджерс Н. Творчество как усиление себя // Гуманистическая и трансперсональная психология / сост. Сельчёнок. К.В. - М., 2000.
12. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье. – М.,1989.
13. Слуцкий В.И. Элементарная педагогика. - М., 1992.
14. Снайдер Р. Ребенок как личность: становление культуры справедливости и воспитание совести. – М., 1994.
15. Толстой Л.Н. Круг чтения т.1, т.2. -М. 1992.
16. Фромм Э. Иметь или быть? - М., 1990.
17. Фромм Э. Искусство любить. – М., 1991
18. Франкл. В. Человек в поисках смысла. - М., 1990

Основы психологических знаний:

1. Берн. Э. Лидер и группа. Екатеринбург, 2000.
2. Братченко С.Л. Экзистенциальная психология глубинного общения. – М., 2001.
3. Бьюдженталь Дж. Наука быть живым.- М., 1998.
4. Васильева О.С., Филатов. Ф. Р. Психология здоровья человека. - М., 2001.
5. Грановская Р.М., Крижанская Ю.С. Творчество и преодоление стереотипов. – СПб., 1994.
6. Ги Лефрансуа Психология для учителя. - СПб-М., 2003.
7. Кривцова С.В. Мухаматулина Е.А. Тренинг Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. - М., 1999.
8. Крайг Г. Психология развития.- СПб, Питер, 2002
9. Куницына В. Н., Казаринова Н.В., Погорельца В.М. Межличностные отношения. - СПб, 2001.
10. Кэмпбелл Р. Как по-настоящему любить своего ребёнка. - СПб, 1995.
11. Лебедев. В.И. Экстремальная психология. - М., 2001

12. Линчевский Э.Э. Психологический климат в туристской группе. – СПб., 2008.
 13. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. – М., 1999.
 14. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. - М. 1998.
 15. Обуховский К. Галактика потребностей. – СПб., 2003.
 16. Психогимнастика в тренинге / под. ред. Хрящёвой. Н.Ю. – СПб.,1999.
 17. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / ред. Райгородский Д.Я..- Самара, 1998.
 18. Психологические методы обретения здоровья / сост. Сельчёнок. К.В. - М., 2001
 19. Роджерс К. Становление личности. - М., 2001.
 20. Роджерс К. Свобода учиться. - М., Смысл, 2002.
 21. Сидоренко Е.В., Дерманова И.В. Психологический практикум: межличностные отношения. - СПб, 2001.
 22. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., 2002
 23. Фопель К. Сплочённость и толерантность в группе. - М. 2002.
 24. Фопель К. Технология ведения тренинга. - М., 2003.
 25. Фопель К. Эффективный воркшоп. - М., 2003.
 26. Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для себя. - Минск: Попурри, 1998
 27. Цзен И.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения.- М. 1983.
 28. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. - Рига, 1995.
 29. Юркина Л.Ю. Психологическая подготовка туристов-школьников. – М., 1996.
- Технико-тактическая, общефизическая и специальная подготовка:
1. Алексеев А.В. Познай себя или ключ к резервам психики. – Ростов н \Д.,2004
 2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., 1996.
 3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., 1989.
 4. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М., 1974.
 5. Григорьев В.Н. Водный туризм. – М.,1990.
 6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М., 1996.
 7. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., 1995.
 8. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. – М., 2001.
 9. Косицкий Г.И. Цивилизация и сердце. - М. 1989.
 10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.,1997.
 11. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., 1997.
 12. Лидьярд А., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом.- М.,1987.

13. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. - М., 1988.
14. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М., 1990.
15. Миррахимов М.М., Нольберг П.И. Горная медицина. -Фрунзе,1978.
16. Озолин Н.Г. Путь к успеху. - М. 1985.
17. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристских групп. – М., 1981.
18. Основы медицинских знаний учащихся// под ред. Гоголева М.И. – М., 1991.
19. Программы для системы дополнительного образования детей: юные инструкторы туризма. – М., 2002.
20. Пути повышения спортивной работоспособности.- М.,1982.
21. Русский турист: нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000гг. – Вып.2. – М., 1998.
22. Спортивная медицина. – М., 1984.
23. Спортивный туризм: учебное пособие// под ред. Евсеева С.П., Федотова Ю.Н./ СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.
24. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М., 1996.
25. Физическая подготовка туристов. – М., 1985.
26. Фомин И.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. – М., 1986

Информационные источники (для учащихся)

1. Берн. Э. Лидер и группа. - Екатеринбург, 2000.
2. Борисов А.Ю. Роскошь человеческого общения. - М. 1998.
3. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. - СПб, 1997.
4. Дерябо С., Ясвин В. Гроссмейстер общения. - М., 2002.
5. Кроль Л.М., Михайлова Е.Л. Человек-оркестр: микроструктура общения. - М. 1993.
6. Леви В. Искусство быть собой. – Луганск, 2000.
7. Леви В. Искусство быть другим. – Луганск, 2000.

