

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»

№ 95-о от 31 августа 2026 г.
И.о. директора ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка-32»
_____ Н.В. Курсман

Курсман
Нина
Викторовна

Подписано цифровой
подписью: Курсман
Нина Викторовна
Дата: 2026.10.05
12:02:44 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«Азбука туризма»

для обучающихся 11-18 лет
срок освоения 1 год

Разработчики:
Смирнова О.В., Мельникова Е.К.
педагоги дополнительного образования

Пояснительная записка

Туризм — это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, иногда попадая в условия, близкие к тем, в которых жили наши предки, на практике знакомится с бытом и традициями народов России. Туризм в рамках данной программы является в первую очередь средством воспитания и формирования здоровой всесторонне развитой личности, средством познания окружающего мира и своего места в нем, через решение задач похода, преодоление сложностей многодневного путешествия.

Направленность программы: туристско-краеведческая.

Адресат программы: По программе могут заниматься юноши и девушки в возрасте от 11 до 18 лет, при наличии медицинского допуска к занятиям туризмом.

Актуальность программы основывается на современных требованиях модернизации системы образования, ориентирована на эффективное решение актуальных проблем подростка. Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлена на совершенствование его физического, интеллектуального и духовного развития. В туристских путешествиях есть возможность изучить природные особенности нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике девиантного поведения. Актуальна данная программа своей возможностью использования межпредметных связей, возможностью использования знаний и опыта, полученных в процессе обучения в школе.

Актуальной для современного подростка является возможность общаться и работать на равных со своим руководителем, чего он, как правило, лишён в школе. В туристском объединении в условиях полной безопасности обучающийся реализует естественное для данного возраста стремление к соревновательному азарту, риску, новизне.

Отличительные особенности программы заключаются в использовании новых педагогических технологий в проведении занятий: здоровьесберегающие, игровые технологии, технологии, педагогика сотрудничества, проблемное обучение, информационно-коммуникативные технологии.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и сроки освоения программы: Данная программа является вводным, начальным курсом для ребят, только начинающих знакомиться с многообразием туристского направления. Данная программа позволяет пройти ознакомительный экскурс по всем видам туризма, познакомиться с их особенностями и по окончании выбрать программу, наиболее подходящую к интересам и способностям подростка.

Программа имеет гибкий образовательный маршрут, рассчитана на 1 год обучения, при объёме годовой нагрузки 144 часа. С 1.09-10.09 педагог осуществляет набор группы. Далее:

- возможно два занятия в неделю (по 2 часа) в спортивном зале или в учебном классе;
- возможны выезды за город в выходные дни;
- возможно участие команды детей в соревнованиях по спортивному туризму.

График выездов, участия в соревнованиях составляет руководитель объединения на каждый учебный год. Программа реализуется с сентября по май, 36 рабочих недель.

Программа предусматривает разнообразные формы проведения занятий: тренировки в спортивном зале и в парках, кроссы на свежем воздухе, занятия в учебном классе, учебно-тренировочные выезды, работа с библиотечным материалом, тренинги общения, теоретические занятия по всем разделам.

Осенью и весной, при хороших погодных условиях, спортивные занятия рекомендуем проводить преимущественно в парках.

Цель образовательной программы: формирование культуры активного, здорового образа жизни средствами туристско-краеведческой деятельности.

Задачи образовательной программы

Обучающие задачи:

- Приобретение знаний и умений, необходимых для организации и участия в туристских путешествиях: работе с туристическим оборудованием, картой и компасом;
- Углубление знаний воспитанников, дополняющих школьную программу по географии, биологии, ОБЖ, физической культуре

Развивающие задачи:

- Привитие обучающимся интереса к познанию мира и своей «малой» Родины через занятия туризмом.
- Развитие потребностей к самостоятельному получению новых знаний, здоровому образу жизни и физическому совершенствованию.
- Развитие навыков общения в группе сверстников через формирование разновозрастного детско-юношеского коллектива

Воспитательные задачи:

- Воспитание у детей чувства взаимопомощи в сложных ситуациях.
- Формирование интереса к изучению культуры и воспитание бережного отношения к природе России через туристские походы.
- Формирование у обучающихся таких качеств, как целеустремлённость, упорство в достижении цели, и создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося с целью воспитания «успешной личности».

Планируемые результаты

Личностные:

- приобщатся к здоровому образу жизни, повысят физическую выносливость;
- будет привит интерес к изучению культуры и бережное отношение к природе своего края.

Метапредметные:

- разовьют коммуникативные навыки, партнерские и деловые качества;
- навыки работы в команде, сотрудничество.

Предметные:

- знания и навыки, необходимые для организации туристских путешествий;
- приобретут опыт участие в туристских соревнованиях.

Учащиеся, прошедшие обучение по программе, смогут самостоятельно сориентироваться в выборе предпочтительного вида туризма и направления дальнейшего развития своих туристских навыков.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: Русский

Форма обучения – очная, очно-заочная.

Особенности реализации: В периоды школьных каникул в походах в условиях природной среды могут проводиться не только практические, но и теоретические занятия. Также занятия по программе (теоретические и практические (тренировки мастер-классы, викторины) могут быть реализованы в дистанционной форме, посредством видеоконференций, программы Zoom и др. Программу реализуют два педагога. Аудиторные занятия проводит один педагог, выездные – двое.

Условия набора и формирования групп. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы разновозрастные и разновозрастные. Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Формы организации и проведения занятий: 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.

Материально-Техническое обеспечение: Приобретение необходимого для занятий личного снаряжения по предоставляемым педагогами спискам. Групповое снаряжение и оборудование может предоставляться учреждением, либо приобретаться при долевом участии заинтересованных организаций и лиц, включая родителей. В последнем случае приобретение материальных ценностей может осуществляться и передаваться под отчет педагогу – руководителю объединения учащихся родительским комитетом объединения.

Кадровое обеспечение: для обеспечения единства педагогических подходов и воспитательных требований в образовательной организации, администрация ориентируется на привлечение к профессиональной педагогической деятельности педагогов подтвержденной высокой квалификации, с учетом специфики образовательных запросов. Обязательное наличие второго педагога при проведении однодневных и многодневных мероприятий в условиях природной среды. Это закреплено Технологическим регламентом оказания государственной услуги в сфере дополнительного образования «Реализация дополнительных общеразвивающих программ (туристско-краеведческой направленности), утвержденным Распоряжением Комитета по образованию «Об утверждении технологических регламентов оказания государственных услуг в сфере образования» от 17.05.2019 г. № 1416-Р. Наличие второго педагога в объединении учащихся делает возможной организацию работы звеньев на выезде.

II Учебный план.

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	2		Тесты, опрос
I	Техника и тактика туризма				
	Меры безопасности в походе и на занятиях	6	6		опрос, контрольный выезд в лес
	Личное и групповое туристское снаряжение	4	2	2	опрос, контрольный выезд в лес
	Обязанности членов туристской группы	4	2	2	Опрос, контрольный выезд в лес
	Туристско-краеведческие возможности родного края	8	4	4	Тесты, опрос
	Техника пешеходного туризма	10	2	8	Контрольный выезд в лес, результаты соревнований, поход
	Виды туризма	7	3	4	опрос
	Основы первой помощи	18	2	16	опрос
II	Основы психологических знаний				Тесты, опрос, самоанализ
	Психология человеческих взаимоотношений	7	3	4	опрос, самоанализ
	Малая группа и коллектив	2	2	0	Тесты, опрос, самоанализ
	Личность в группе	4	2	2	тест ,опрос, самоанализ
	Психология деятельности и познавательных процессов	8	4	4	опрос
III	Ориентирование и топография				Опрос, тесты, результаты соревнований
	Топография, условные знаки	6	4	2	Контрольный выезд в лес, результаты соревнований
	Основы ориентирования	10	4	6	Результаты соревнований
IV	Основы здорового образа				

	жизни				
	Основы гигиены в туризме	2	2	0	Опрос
	Принципы тренировки	2	2	0	Опрос
	Здоровый образ жизни	4	2	2	опрос
V	Общая физическая подготовка	16	2	14	Спортивные тесты для определения ОФП
VI	Специальная физическая подготовка	22	2	20	Контрольный выезд в лес, результаты соревнований, поход
	Итоговое занятие	2	2		опрос
	Итого за период обучения	144	54	90	

III. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	Сентябрь	Май	36	72	144	4 часа аудиторные на неделе , либо 2 часа аудиторных и выход на соревнования . выезд воскресенье 1 раз вмесяц по скользящему графику в соответствии с рабочей программой

IV. Рабочая программа.

Цель образовательной программы: формирование культуры активного, здорового образа жизни средствами туристско-краеведческой деятельности.

Задачи образовательной программы

Обучающие задачи:

- Приобретение знаний и умений, необходимых для организации и участия в туристских путешествиях: работе с туристическим оборудованием, картой и компасом;.
- Углубление знаний воспитанников, дополняющих школьную программу по географии, биологии, ОБЖ, физической культуре

Развивающие задачи:

- Привитие обучающимся интереса к познанию мира и своей «малой» Родины через занятия туризмом.
- Развитие потребностей к самостоятельному получению новых знаний, здоровому образу жизни и физическому совершенствованию.
- Развитие навыков общения в группе сверстников через формирование разновозрастного детско-юношеского коллектива

Воспитательные задачи:

- Воспитание у детей чувства взаимопомощи в сложных ситуациях.
- Формирование интереса к изучению культуры и воспитание бережного отношения к природе России через туристские походы.
- Формирование у обучающихся таких качеств, как целеустремлённость, упорство в достижении цели, и создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося с целью воспитания «успешной личности».

Планируемые результаты

Личностные:

- приобщатся к здоровому образу жизни, повысят физическую выносливость;
- будет привит интерес к изучению культуры и бережное отношение к природе своего края.

Метапредметные:

- разовьют коммуникативные навыки, партнерские и деловые качества;
- навыки работы в команде, сотрудничество.

Предметные:

- знания и навыки, необходимые для организации туристских путешествий;
- приобретут опыт участие в туристских соревнованиях.

Содержание программы

Вводное занятие

Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи программы обучения. Требования к одежде на занятии (форма и спортивная обувь). Правила внутреннего распорядка.

I. Техника и тактика туризма.

■ Меры безопасности в походе и на занятиях.

Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность - основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Правила пожарной безопасности. Техника безопасности при постановке лагеря. Поведение при потере ориентировки. Правила безопасности при переездах группы на транспорте. Техника безопасности в пеших, лыжных и водных походах.

■ Личное и групповое туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Личное снаряжение для однодневного выездного занятия. Правила размещения предметов в рюкзаке. Снаряжение для летних, зимних походов и походов межсезонья. Групповое снаряжение, требования к нему.

Практические занятия.

Укладка рюкзаков. Разработка списка личного снаряжения. Уход за групповым снаряжением, его ремонт.

■ Обязанности членов туристской группы.

Должности постоянные и временные. Требования к людям, выполняющим определенные роли в группе. Постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, штурман, краевед, санитар. Временные должности: дежурные по кухне, ведущий, замыкающий. Их обязанности.

Практические занятия.

Выполнение обязанностей по должностям. Составление алгоритмов действий.

■ Туристско-краеведческие возможности родного края.

Общегеографическая характеристика Ленинградской области. Территория и границы. Рельеф, гидрография, растительность и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Природные и другие интересные объекты. Их месторасположения и порядок посещения. Экскурсионные объекты на территории области: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места.

■ Техника пешеходного туризма.

Техника безопасности при работе с веревками, карабинами, прочим снаряжением. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Практические занятия.

Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: прохождение этапов «подъем», «траверс», «спуск». Техника работы и организации страховки на этапах «переправа по бревну через реку и сухой овраг». Техника работы в страховочных системах. Вязание узлов.

■ Виды туризма.

Классификация основных видов туризма. Лыжный туризм – специальные категориальные походы, предусматривающие прохождение маршрута на лыжах по равнинам, предгорьям и среднегорью. Пешеходный туризм – специальные категориальные походы, маршруты которых

прокладываются по равнине или в предгорьях, невысоких горах, практически в любых районах. Велосипедный туризм – специальные категорийные походы, предусматривающие прохождение маршрута на велосипеде. Водный туризм – специальные категорийные походы, предусматривающие сплав по рекам, прохождение озер или других водоемов. Горный туризм – специальные категорийные походы, предусматривающие прохождение маршрутов пешком по горной местности, преодоление перевалов выше 3000-3500 метров, прохождение скальных участков, крутых склонов, ледников, снежников, горных рек.

■ Практические занятия.

Работа с индивидуальными и групповыми проектами. Работа над проектом «Мой поход», выполнение различных заданий связанных с реализацией проекта. Презентации по темам.

Основы первой помощи

Основы первой помощи на соревнованиях. Состав аптеки. Повязки. Алгоритмы первой помощи Первая помощь при легких травмах. Первая помощь при кровотечениях Диагностика. Противодействие.

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

II. Основы психологических знаний.

■ Психология человеческих взаимоотношений.

Общение. Понятие и виды общения. Роль общения в психическом развитии человека

Техника и приемы общения. Развитие общения.

Практические занятия.

Создание коллажа «Я и мои друзья», тренинги и психологические игры. Исследование своих отношений с другими людьми: близкие, сверстники, родственники, взрослые, учителя.

Вопросы: Каких людей я впускаю в свой внутренний мир? Какие качества я ценю в других?

Много ли у меня друзей? Что «говорят» обо мне мои отношения с другими? Самый близкий человек: какой он?

■ Малая группа и коллектив.

Понятия малой группы и коллектива. Большая и малая группы. Виды малых групп. Коллектив как малая группа. Основные отношения в коллективе: нравственность, ответственность, коллективизм, открытость, контактность, организованность, информированность. Структура малой группы. Позиция, статус, внутренняя установка и роль. Композиция и нравственные ценностные ориентации. Психологическая совместимость. Социальные нормы и их функции Межличностные отношения в группах и коллективах. Официальные и неофициальные отношения. Отношения лидерства, руководства и подчинения. Деловые и личные, рациональные и эмоциональные отношения. Коллективистские отношения, их характеристика. Эффективность групповой деятельности.

Практические занятия.

Тренинги командного группового взаимодействия.

■ Личность в группе.

Самочувствие личности в группе. Понятие психологического климата, его составляющие. Воздействие группы на предубежденность индивида в сфере межличностных отношений.

Практические занятия.

Проективные методы исследования внутреннего мира личности: цветометрия, методика «Несуществующее животное», методика «Дом, дерево, человек».

■ Психология деятельности и познавательных процессов.

Понятие и строение человеческой деятельности. Определение деятельности. Отличие деятельности от поведения и активности. Специфика человеческой деятельности. Основные

атрибуты деятельности. Структура деятельности. Понятия действия, операции и средства осуществления деятельности. Мотивация деятельности. Внутренние и внешние компоненты деятельности, взаимопереходы между ними.

Умения, навыки и привычки. Умения и навыки как структурные элементы деятельности.

Образование умений и навыков. Двигательные умения и навыки. Познавательные умения и навыки. Практические умения и навыки. Понятие привычки и ее место в структуре деятельности.

Практические занятия. Тренинг «мои хорошие и плохие привычки».

III. Ориентирование и топография.

■ Топография, условные знаки.

Основные сведения по топографии. Виды топографических карт и основные сведения о них. Масштаб. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, её назначение, отличие от топографической карты. Виды спортивных карт. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах.

Практические занятия.

Топографические диктанты. Упражнения на запоминание знаков. Тесты.

■ Основы ориентирования.

Измерение расстояний на карте и на местности. Выбор маршрута движения. Ориентирование по местным предметам. Компас и его устройство. Азимут. Правила движения по азимуту. Две задачи ориентирования: выбор направления движения и определение точки стояния. Изображение рельефа на карте и схеме. Горизонтали, высота сечения

Практические занятия.

Ориентирование на местности. Движение по азимуту. Участие в соревнованиях.

■ Спортивное ориентирование, участие в соревнованиях.

Правила соревнований по спортивному ориентированию, требования к участникам, техника безопасности. Виды дистанций. Особенности карт. Технические приемы.

Ориентирование в помещении, спортивный лабиринт. Электронные КП, чипы.

Практические занятия Индивидуальные и командные соревнования по ориентированию в заданном направлении, по выбору. Прохождение спортивного лабиринта. Участие в различных соревнованиях.

IV. Основы здорового образа жизни.

■ Основы гигиены в туризме.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, купание). Гигиена одежды и обуви, питания и питья. Способы обеззараживания питьевой воды.

Практические занятия.

Презентации по темам.

■ Принципы тренировки.

Требования к физической подготовке, ее значение в повышении функциональных возможностей организма. Роль психологического настроя в тренировке. Врачебный контроль и самоконтроль. Дневник самоконтроля. Порядок осуществления врачебного контроля.

■ Здоровый образ жизни.

Понятие здоровья как нормы жизни. Преимущества здорового человека. Основные составляющие здорового образа жизни. Здоровое питание в походе и в городе. Значение движения. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков и их влияние на организм человека.

V. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Требования к физической подготовке, ее значение в повышении функциональных возможностей организма. Закономерности адаптации к физическим нагрузкам. Техника безопасности при выполнении заданий.

Практические занятия.

- Общеукрепляющие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением, упражнения в парах, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

- Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Игры: ручной мяч, футбол, пионербол, волейбол.

- Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки в высоту.

- Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина.

IV. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка.

Закономерности адаптации к физическим нагрузкам, средства восстановления. Техника безопасности при выполнении заданий, правила выполнения.

Практические занятия.

- Упражнения на развитие выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, на дистанции до 3 км. Бег «в гору». Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе, чередование различных прыжков на одной и двух ногах.

- Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченным таймами). Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну.

- Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол, волейбол. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Преодоление туристской полосы препятствий.

- Упражнения для развития силы.

Силовые упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, утяжелителями). Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах.

- Упражнения для развития, гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения на восстановление дыхания.

Итоговое занятие.

Подведение итогов года. Просмотр фото и видео материалов. Тестирование.

Календарно-тематическое планирование

Планируемая дата	Название тем разделов	Общее количество часов	Количество часов теории	Количество часов в практике
сентябрь				
	Меры безопасности в походе и на занятиях	2	2	
	Личное и групповое туристское снаряжение	2	2	
	Обязанности членов туристской группы	2	2	
	Туристско-краеведческие возможности родного края	2	2	
	Техника пешеходного туризма	2	2	
	Виды туризма	2	2	
	Основы первой помощи	2	0	2
	Основы психологических знаний	2	2	
октябрь				
	Малая группа и коллектив	2	2	
	Личность в группе	2	2	
	Психология деятельности и познавательных процессов	2		2
	Ориентирование и топография	2	2	
	Топография, условные знаки	2		2
	Основы ориентирования	2		2
	Основы здорового образа жизни	2	2	
	Основы гигиены в туризме	2	2	
Ноябрь				
	Принципы тренировки	2	2	
	Меры безопасности в походе	2	2	
	Туристско-краеведческие возможности родного края	2	2	
	Техника пешеходного туризма	2		2

декабрь				
	Основы первой помощи	2		2
	Основы психологических знаний	2		2
	Тренинг на внимание	2		2
	Малая группа и коллектив	2	2	
	Личность в группе	2	2	
	Психология деятельности и познавательных процессов	2		2
	Основы ориентирования	2		2
	Топография, условные знаки	2		2
январь				
	Основы гигиены в туризме	2	2	
	Тренинг креативности	2		2
	Здоровый образ жизни	2	2	
	Общая физическая подготовка	2		2
	Специальная физическая подготовка	2		2
	Меры безопасности в походе и на занятиях	2	2	
февраль				
	Личное и групповое туристское снаряжение для зимних походов	2		2
	Обязанности членов туристской группы	2		2
	Туристско-краеведческие возможности родного края	2	2	
	Техника пешеходного туризма	2		2
	Тренинг на внимание и память	2		2
	Основы первой помощи	2		2
	Тренинг на внимание и память	2		2
	Психология человеческих взаимоотношений	2		2
март				
	Основы ориентирования	2		2
	Психология деятельности и познавательных процессов	2		2

	Топография, условные знаки	2		2
	Основы ориентирования	2		2
	Общая физическая подготовка	2		2
	Общая физическая подготовка	2		2
	Основы первой помощи	2		2
апрель				
	Меры безопасности в походе и на занятиях	2	2	
	Специальная физическая подготовка	2		2
	Специальная физическая подготовка	2		2
	Техника пешеходного туризма	2		2
	Техника пешеходного туризма	2		2
	Основы первой помощи	2		2
	Основы первой помощи	2		2
	Туристско-краеведческие возможности родного края	2		2
май				
	Выездное занятие: - Общая физическая подготовка - Специальная физическая подготовка. - ОФП -основы здорового образа жизни	16	4	12
	Малая группа и коллектив	2	2	
	Личность в группе	2		2
	Психология деятельности и познавательных процессов	2		2
	Техника пешеходного туризма	2		2
	Топография, условные знаки	2		2
	Основы здорового образа жизни	2	2	
	Итоговое занятие	2	2	

144

54

90

V. Методические и оценочные 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).. Результаты 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.

Учебно-методический комплекс к программе

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. 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	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.
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.	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.

	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	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	Информационная карта учащихся «Запомни и расставь точки» Заучивание 20 слов	
Методики диагностики умений и навыков.	Анкета: Мои навыки и умения Тесты по ориентированию и топографии	
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" Систмный подход к формированию ценностей ЗОЖ" Занятие на тему: «Слушать и слышать» «Коммуникативный треннинг»	

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

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»

Выберете 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 россыль б) сухая канава в) поверхность с микронеровностями
10 	а) непригодная для движения дорога б) непреодолеваемая граница в) маркированный участок	20 	а) промоина б) микрояма в) лощина

Информационные источники для педагогов.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе М.,1990
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Аркин Я.М. «Горный туризм» М. 1982
4. Бардин К.В. Азбука туризма М., 1981
5. Васильев В.Г. В помощь инструкторам и организаторам туризма. М.: «Профиздат», 1979
6. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. М.,1997
7. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
8. Дубровский В.И. Здоровый образ жизни. М.,1999
9. Елаховский С.Б. «Спортивное ориентирование на лыжах» М. 1981
10. Журнал «Ветер странствий» Выпуски 1984-1992 г.
11. Клещин В.М., Серебряный А.В. «Туристская топография» М. 1985
12. Константинов Ю. С. «Туристские слеты и соревнования» М. 1984
13. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.,1997
14. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Турист», 1985
15. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. М.,1981
16. Лукоянов В.Ф. «Самодельное туристское снаряжение» М. 1986
17. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. М., 2001
18. Микляева А. Я – подросток. Я среди других людей. СПб, 2003
19. Немов Р.С. Психология. М.: Владос 2003
20. Озолин Н.Г. Путь к успеху. М.,1980
21. Психология подростка (под ред. Реана А.А.). М.,2003
22. Слуцкий В.И. Элементарная педагогика М., 1992
23. Стрижев А.Н. «Туристу о природе» М. 1986
24. Тамберг Ю.Г. Как научить ребенка думать СПб.,1999
25. Усков А.С. «Практика туристских путешествий» С-Пб. «Геос»: 1999
26. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.,2002
27. Федотов В.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002
28. Фопель К. Как научить детей сотрудничать (ч.1-4) М., 1999
29. Юркина Л.Ю. Психологическая подготовка туристов-школьников. М.,1996.
29. Терентьева Е. Г. Метод проектов как способ активизации учебной деятельности учащихся. // Актуальные проблемы современного образования. Сборник материалов межрегиональной научно-практической конференции. — Воронеж: ЦНТИ, 2009. — С. 77—82.

Информационные источники для обучающихся.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе М.,1990
2. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М., ЦДЮТур РФ, 1994.
3. Аркин Я.М. «Горный туризм» М. 1982
4. Барабаш Н.А. Оцените свое здоровье сами. СПб,2003
5. Бардин К.В. Азбука туризма М., 1981
6. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М., Знание, 1990.
7. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. - М., Издательский дом «Вокруг света», 1994.
8. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. М.,1997
9. Григорьев В.Н. Водный туризм. - М., Профиздат, 1990.
10. Дубровский В.И. Здоровый образ жизни. М.,1999
11. Журнал «Ветер странствий» Выпуски 1984-1992 г.
12. Клещин В.М., Серебряный А.В. «Туристская топография» М. 1985
13. Константинов Ю. С. «Туристские слеты и соревнования» М. 1984
14. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.,1997
15. Лукоянов В.Ф. «Самодельное туристское снаряжение» М. 1986
16. Микляева А. Я – подросток. Я среди других людей. СПб, 2003
17. Озолин Н.Г. Путь к успеху. М.,1980
18. Стрижев А.Н. «Туристу о природе» М. 1986
19. Усков А.С.«Практика туристских путешествий»С-Пб.«Геос»: 1999
20. Федотов В.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М.: «Советский спорт», 2002

Приложение 1.

Методическое обеспечение образовательной программы

№ п/п	Разделы или тема программы	Форма занятий	Примеры и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	Лекция, беседа	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные	Инструкции по технике безопасности.	Тесты, опрос
	Техника и тактика туризма.				
	Меры безопасности в походе и на занятии	Лекция, беседа, поход, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные	Инструкции по технике безопасности, видео Материалы, бумага	Тесты, опрос, контрольный выезд в лес
	Личное и групповое туристское снаряжение	Лекция, самостоятельная работа	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные, наглядные	Туристское снаряжение	Тесты, опрос, контрольный выезд в лес
	Обязанности членов туристской группы	Лекция, беседа	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные	Фото- и видео материалы	Опрос, контрольный выезд в лес
	Туристско-краеведческие возможности родного края	Лекция, беседа, поход	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные	Фото- и видео материалы, отчеты о походах	Тесты, опрос
	Техника пешеходного туризма	Лекция, беседа, самостоятельная работа, соревнование, поход, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные, наглядные, практические	Фото- и видео материалы, туристское снаряжение	Контрольный выезд в лес, результаты соревнований, поход
	Учебно-тренировочные спортивные походы, участие в соревнованиях.	Беседа, соревнование, поход, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные, наглядные, практические	Фото- и видео материалы, отчеты о походах, туристское снаряжение, положения и условия проведения соревнований	Результаты соревнований, поход
	Основы психологических знаний				

	Психология человеческих взаимоотношений	Лекция, беседа, игра, тренинг, самостоятельная работа	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые; словесные, наглядные, практические	Фото- и видео материалы, тематическая литература	Тесты, опрос, самоанализ
	Малая группа и коллектив	Лекция, беседа, игра, тренинг, самостоятельная работа	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые; словесные, наглядные, практические	Фото- и видео материалы, тематическая литература	Тесты, опрос, самоанализ
	Личность в группе	Лекция, беседа, игра, тренинг, самостоятельная работа	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые; словесные, наглядные, практические	Фото- и видео материалы, тематическая литература	Тесты, опрос, самоанализ
	Психология деятельности и познавательных процессов	Лекция, беседа, игра, тренинг, самостоятельная работа	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые; словесные, наглядные, практические	Фото- и видео материалы, тематическая литература	Тесты, опрос, самоанализ
	Ориентирование и топография				
	Топография, условные знаки	Лекция, самостоятельная работа, соревнование, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные	Таблицы условных знаков, тесты, топографические карты	Опрос, тесты, результаты соревнований
	Основы ориентирования	Лекция, беседа, игра, соревнование, поход, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные, наглядные, практические	Компас, топографические и спортивные карты, тесты	Контрольный выезд в лес, результаты соревнований
	Спортивное ориентирование, участие в соревнованиях	Соревнование, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные, наглядные, практические	Компас, спортивные карты	Результаты соревнований
	Основы здорового образа жизни				
	Основы гигиены в туризме	Лекция, беседа, поход	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные, наглядные	Фото- и видео материалы, тематическая литература	Тесты, опрос

	Принципы тренировки	Лекция, беседа	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные, наглядные	Фото- и видео материалы, тематическая литература	Тесты, опрос
	Здоровый образ жизни	Лекция, беседа, самостоятельная работа	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные, частично-поисковые; словесные, наглядные	Фото- и видео материалы, тематическая литература	Тесты, опрос
	Общая физическая подготовка	Лекция, игра, самостоятельная работа, соревнование	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные, наглядные, практические	Спортивный инвентарь	Спортивные тесты для определения ОФП
	Специальная физическая подготовка	Лекция, беседа, игра, самостоятельная работа, соревнование, поход, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративные, репродуктивные; словесные, наглядные, практические	Спортивный инвентарь, туристское снаряжение	Контрольный выезд в лес, результаты соревнований, поход
	Итоговое занятие	Лекция, беседа	Объяснительно-иллюстративные	Фото- и видео материалы	опрос

Приложение 2

Информационная карта освоения учащимися образовательной программы и социально-психологического развития

Название программы					педагог		№ группы	Год обучения	Дата заполнения	
№. ФИО обучающегося	<i>Параметры результативности освоения программы</i>					<i>Параметры социально-психологического развития</i>				
	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										

Анкета Мои навыки и умения

Ответьте на вопросы

1. Что было наиболее интересным и важным. Оцени по 5 шкале. 1-не интересно 5 очень интересно

Туристско-краеведческие возможности родного края

Техника пешеходного туризма

Основы первой помощи

Основы психологических знаний

Сотрудничество в команде

Психология деятельности и познавательных процессов

Ориентирование

Основы здорового образа жизни

Общая физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

2. Я умею ...(собирать палатку, работать с картой и компасом, определять себя на карте, вязать различные виды повязок, собирать аптеку, итд)

3. Я участвовал (перечисли соревнования , игры квесты по данному направлению...)

4. Чему еще хочется научиться в данной области

Приложение 3. Тесты на знание условных обозначений. Примеры.

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) полукрытое 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) преодолеваемая 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) немасштабный 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

Приложение 4. Методические разработки, используемые на занятиях.

Психология общения: «Слушать и слышать»

Автор разработки

Смирнова О.В.

(педагог дополнительного образования

ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка 32»)

Цель:

Научить ребят быть внимательными к тому, что говорит другой собеседник.

Задачи.

1. Настроить внимание ребят друг на друга.
2. Рассказать о том, какие функции общения существуют
3. Показать как влияет положение человека относительно другого человека на процесс общения.

Инструменты : Листы и карандаши, теннисные мячики

Ход занятия.

1. Разжать кулак. 5 мин.

Данное упражнение показывает то, как внимание может быть сосредоточено на чем-то, если очень сильно что-то нужно сделать или очень сильно этого хочешь.

В общении есть похожие моменты. Когда есть интерес, есть понимание и важность человека, с которым вы в данный момент общаетесь, тогда внимание будет сосредоточенным и может произойти «Контакт».

Ход упражнения .

Делимся по парам. Один человек изо всей силы пытается сжать кулак а другой разными способами пробует сделать так, чтобы собеседник разжал кулак.

2. Упр. Многоголосье. 3 мин.

Это упражнение показывает как часто мы общаемся.

Ход упражнения

Все одновременно говорят, потом по очереди говорят, кто что услышал, что сказал определенный участник.

Вопросы для обсуждения.

- Как вам такое общение?
- Похоже ли оно на привычное для вас и ваших сверстников?

-как вам кажется каковы плюсы и минусы такого общения?

Далее раскрываем принцип :

Одно из базовых составляющих общения с другим человеком – заинтересованное внимание к собеседнику!

3. Упр. Будь внимателен. 10 мин.

Ход упражнения

Ведущий начинает с того , что кидает 1 мячик и говорит имя того, кому кидает. И далее этот процесс повторяют ребята.

Через несколько пассивов, когда ребята потренировались и с легкостью выполняют это задание ведущий вводит в игру еще один мячик. Теперь их 2 и внимание сосредотачивать сложнее. Все участники по-прежнему произносят имя человека, кому кидают и теперь должны еще установить с ним контакт глазами.

Следующим этапом игры вводим 3 мячик и теперь не произносим ни одного имени, только контакт глазами.

Вопросы для обсуждения.

Как вам это упражнение?

На что оно направлено на ваш взгляд?

Какой вывод вы можете сделать из этого упражнения.

С каждым изменением условий упражнения меняется его сложность. Но в этом и суть, чем больше помех, тем больше нужно концентрации внимания и настроенности на каждого участника.

4. Теоретический блок.

Функции общения

1) Прежде всего, общение выполняет в коллективной человеческой деятельности **связующую роль**. Эта функция может быть условно названа «прагматической». В этой функции общение выступает как важнейшее условие объединения людей в процессе любой совместной деятельности. О том, какие разрушительные последствия для деятельности людей имеет невыполнение этого условия, повествуется в знаменитом библейском сюжете о строительстве **Вавилонской башни**.

Вавилонская башня - легендарное строение древности, которое должно было прославить его строителей на века и бросить вызов Богу. Однако дерзкий замысел завершился бесславием: перестав понимать друг друга, люди не смогли завершить начатое. Башня не была достроена и со временем разрушилась.

2) Второй по порядку, но не по значению может быть названа **«формирующая»** функция общения. Здесь общение, как это уже отмечалось выше, выступает как важнейшее условие формирования и изменения психического облика человека. То какое общение было в детстве способствует развитию некоторых привычек в настоящем, в том числе и приобретению различных слов паразитов.

И как сложно порой справиться с тем , что бы их заменить на нормальные слова. Потренируем этот способ на одном простом упражнении.

5. Упр. Красная шапочка без «т». 10 мин.

Ребята по очереди начинают рассказывать сказку или историю. (как вариант «Красная шапочка»). Задача подбирать такие слова, которые бы не содержали какой-то буквы, например «Т» Таким образом потренируем произвольное внимание, слушание собеседника и сообразительность участников.

6. Теоретический блок (продолжение)

3) В качестве третьей может быть названа т. н. «**подтверждающая**» функция общения. Иначе говоря, в процессе общения с другими людьми человек получает возможность познать, утвердить и как бы подтвердить себя. Желая утвердиться в своем существовании и в своей ценности, человек ищет точку опоры в другом человеке. Еще У. Джеймс отмечал, что для человека «не существует более чудовищного наказания, чем быть предоставленным в обществе самому себе и оставаться абсолютно не замеченным». Во многих психотерапевтических системах это состояние человека фиксируется в понятии «неподтверждение». Причем, в отличие от отрицания, которое может быть выражено словами «Ты не прав» или «Ты плохой» и предполагает известную долю подтверждения (пусть и с негативной оценкой), неподтверждение означает «Тебя здесь нет», «Ты не существуешь».

Известный английский психиатр Р. Д. Лейнг видел в неподтверждении универсальный источник многих психических заболеваний, прежде всего — шизофрении. Согласно его наблюдениям, подкрепленным многими другими исследователями, эндогенным психозом чаще всего заболевают дети, чье «Я» подвергается со стороны родителей едва заметному, но неотвратимо преследующему ребенка отвержению.

Интересно, что повседневный опыт человеческого общения изобилует процедурами, организованными по принципу простейшей «подтверждающей терапии»: ритуалы знакомства, приветствия, именования, оказание различных знаков внимания. Они, говоря научным языком, направлены на поддержание у человека «минимума подтвержденности».

Далее перейдем к невербальным признакам общения, слушанья другого.

6. Упр. Положение собеседника. 15 мин.

Ребята разбиваются на пары и пробуют в парах рассказать о событии из похода хорошо в различных положениях, о которых скажет ведущий.

Положение тела

- стоя сидя

-спинами

-На равных

7. Упр. Почувствую дистанцию 10 мин.

Ребята работают в парах. Один из пары отходит на небольшое расстояние и закрывает глаза, второй в паре стоит на месте и должен почувствовать тот уровень дистанции на котором ему комфортно с собеседником, где он не захочет отойти назад или наоборот приблизить собеседника.

Попробуйте с несколькими участниками группы определить дистанцию.

Вопросы для обсуждения.

Как вам эти упражнения?

Что нового вы узнали о себе из этих 2-х упражнений?

Важно ли для вас то, над чем мы в этих упражнениях работали почему?

И заключительное упражнение. Закрепим полученный опыт внимательного взаимодействия с другим подростком.

8. Упр. Путешествие во времени. 20 мин.

Участники разбиваются по другим парам. Пара отправляется в путешествие во времени в любое событие или любимое место собеседника.

Внимательно его слушает и пытается представить куда тот его отправляет. Можно задавать вопросу рассказчику.

9. Рефлексия занятия.

Как вы относитесь к данной тематике занятия?

Что было важно , ново для вас?

Что было сложно?

10. Выводы и рекомендации.

В целом занятие получилось интересным и обучающим. Многие ребята благодарили ведущего в конце. Сами ребята получили опыт внимательного слушания и взаимодействия с собеседником, что немаловажно в современном обществе. Важно проводить такие занятия периодически, для того, чтобы ребята учились с каждым разом все больше относиться к другому бережно и со вниманием слушать собеседника.

11. Список литературы.

1. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков / Грецов А. Г. – М. [и др.] : Питер , 2007. - 160 с.
2. Кипнис М. Актерский тренинг. Более 100 игр, упражнений и этюдов, которые помогут вам стать первоклассным актером /— М.: АСТ: АСТ МОСКВА, СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. - 249, [7] с: ил. - (Золотой фонд актерского мастерства).

« Коммуникативный тренинг.»

Автор разработки

Белокопытова П.И.

(педагог дополнительного образования

ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка 32»)

Цели:

1. Введение в тему.
2. Дать знания о понятиях: общение, вербальные, паравербальные, невербальные коммуникации, эмпатия, рефлексия, условная и безусловная любовь, принятие и непринятие другого человека, межличностное общение.
3. Развитие и отработка навыков межличностного общения.
4. Установление взаимоотношений с участниками группы.
5. Развитие умения понимания и чувствование другого человека.

План:

№	Содержание	Материалы
1	«Общение». Введение в тему	Доска, ватман, маркеры
2	«Коммуникативный тренинг».	
2.1	Упражнение: «Качества, важные для межличностного общения»	Ручки, рабочие листы
2.2	Упражнение: «Установление невербального контакта»	
2.3	Упражнение: «Ромашка»	
2.4	Упражнение: «Бинго – формуляр»	Рабочие листы «Бинго-формуляр», ручка
2.5	Упражнение: «Советы великих»	Ручки, листы бумаги
2.6	Упражнение: «Попутчик»	
2.7	Упражнение: «Наблюдатель»	
2.8	Рефлексия коммуникативного тренинга	

Целевая аудитория: ребята 1 г.о 13-14 лет.

Содержание:

1. *Общение. Введение в тему. 10 мин.*

2. *Коммуникативный тренинг. Основная часть*

2.1 «Качества, важные для межличностного общения» 15 мин.

Каждый участник оценивает по шкале от 0 до 6, в какой мере ему присущи отдельные качества, руководствуясь собственным представлением о себе (а не тем, что могли сказать ему другие люди). Если человеку кажется, что ему вообще не присуще данное качество, он ставит 0, если выражено очень слабо – ставит 1, если данное качество полностью, без сомнения, свойственно – ставит 6. Самооценка проводится в течение 10 минут.

Перечень качеств:

Эмпатия – умение видеть мир глазами других, понимать его так же, как они, воспринимать поступки с их же позиций.

Доброжелательность – способность не только чувствовать, но и показывать своё доброжелательное отношение, уважение, симпатию, умение принимать их даже тогда, когда не одобряешь их поступки, готовность поддерживать других.

Аутентичность – умение быть естественным в отношениях, не скрываться за масками или ролями, способность быть самим собой в контактах с окружающими.

Конкретность – отказ от общих рассуждений, многозначительных и непонятных высказываний и замечаний, умение говорить о своих конкретных переживаниях, мнениях, действиях, готовность отвечать на вопросы однозначно.

Инициативность – склонность к деятельной позиции в отношениях с людьми, к тому, чтобы идти вперёд, а не только реагировать на то, что делают другие, способность устанавливать контакты, не дожидаясь инициативы со стороны; готовность браться за какие-то дела в ситуации, требующей активного вмешательства, а не просто ждать, когда другие начнут что-то делать.

Непосредственность – умение говорить и действовать напрямую, демонстрация своего отношения к проблемам, людям.

Открытость – готовность открыть другим свой внутренний мир и твёрдая убеждённость, что открытость способствует установлению здоровых и прочных отношений с окружающими, искренность, которая не эквивалентна готовности обнародовать абсолютно все самые интимные секреты, поскольку людям интересен сам человек, а не его тайны.

Принятие чувства – отсутствие страха при непосредственном соприкосновении со своими чувствами или чувствами других людей, умение выражать и готовность принимать эмоциональную экспрессию со стороны других.

Конфронтация – умение общаться с другими людьми с глазу на глаз с полным осознанием своей ответственности; в случае несходства мнений – готовность пойти на конфронтацию, но не с целью испугать или покарать другого, а с надеждой на установление подлинных и искренних отношений.

Самопознание – исследовательское отношение к собственной жизни и поведению, стремление воспользоваться для этого помощью окружающих, готовность принять от них любую информацию о том, как они воспринимают тебя, но при этом быть автором своей самооценки; отношение к конфронтации с другими людьми и новому опыту как к ценному материалу, важному для более глубокого самопознания.

Затем группа выполняет общее задание: в течение 30 минут нужно проранжировать эти качества в зависимости от их важности. Группе нужно совместно решить, какое качество самое важное в межличностном общении. Решения группы записываются. Спорные проблемы следует обсуждать вплоть до достижения согласия. По истечении 30 минут работа группы прерывается независимо от того, какая часть будет выполнена. Обсуждение: группа анализирует переживания участников после групповой дискуссии согласно перечню Правил совместных поисков, которые зачитываются. Каждый участник, руководствуясь этими правилами, в течение 1 – 2 минут говорит о том, что происходило между ним и другими людьми во время ранжирования качеств. Важно, чтобы в словах говорящих затрагивались конкретные события, поступки, чувства участников, а не содержались соображения, продолжающие дискуссию о качествах. Через несколько минут ведущий прерывает говорящего и снова зачитывает Правила. Он предлагает группе решить, удалось ли выступавшим следовать этим правилам, и напоминает, что следующим нужно помнить о них.

Правила совместных поисков:

- Говори о том, что происходит в группе «здесь и сейчас», то есть о своих действиях и чувствах, о поступках и переживаниях других людей группы.
- Учись доверять своим субъективным ощущениям, они более ценны, чем теоретические и общие рассуждения.

- Старайся быть открытым, когда говоришь или слушаешь других. Результаты зависят от того, насколько каждый участник группы сможет говорить о своих чувствах по поводу всех остальных, насколько он будет заинтересован в информации о том, как его воспринимают, несмотря на все трудности и неприятности, связанные с этим.
- Не избегай риска. Если будешь избегать риска, так и останешься в плену уже известного.
- Не заставляй других делать то, на что они не могут решиться.

2.2 «Установление невербального контакта». 10 мин.

Все участники располагаются большим полукругом. Каждый из участников по очереди выйдет в центр и попытается любыми доступными ему средствами, но только невербальными, установить контакт с каждым участником. После того как все выполнят это задание, участникам предлагается обсудить их впечатления, возникшие в процессе выполнения упражнения. При подведении итогов ведущий акцентирует внимание на тех средствах установления контакта, которые перечисляют участники, а также на тех признаках, которые свидетельствуют о том, что контакт установлен.

2.3 «Ромашка». 10 мин

Инструкция: Ставим стулья в центре и во внешнем круге – «лепестки» (Количество стульев получается по количеству получившихся пар).

Участники рассаживаются по стульям.

Задание 1. Смотреть в глаза друг, не отводить глаз в течение минуты. Затем участники – «лепестки» меняются местами.

Задание 2. Участники говорят друг другу: «Что я вижу в тебе? (одежду, причёску, улыбку и так далее). «Лепестки» меняются местами.

Задание 3. Участники попарно пытаются догадаться и рассказать друг другу о том, каким их партнёр был в детстве, а затем ответить, на сколько верна догадка. «Лепестки» меняются местами.

Задание 4. Участники попарно пытаются ответить на вопрос: «Что между нами общего?»

Задание 5. Участники пытаются определить, чем они отличаются друг от друга в интересах, характере поведении и т.п.

Цель – ознакомление с вербальными и невербальными средствами установления контакта. Апробирование их в безопасных условиях, проверка своих возможностей установления контакта в различных ситуациях.

2.4 ««Бинго» - формуляр». 10 мин.

Участники свободно передвигаются по помещению. Ведущий раздаёт участникам «бинго» - формуляры. Сначала каждый участник заполняет его сам. Затем каждый участник ходит по комнате и ищет других участников, которые соответствуют одной из характеристик, указанных в формуляре. Участники вписывают его имя в тех клетках, к которым он подходит. Задача узнать как можно больше интересных фактов о других людях, если человека заинтересовал какой-нибудь факт, он может спросить о нём более подробно.

"Бинго" - формуляр

Пишет стихи Умеет танцевать вальс Умеет готовить овощное рагу Следит за техническими новинками

Пел с другом в хоре Больше трёх часов сидел в библиотеке Любит наводить порядок, аккуратен с вещами Смотрит Олимпийские игры

Раздавал листовки на улице Проводил занятие\мастер-класс\ семинар Делал стенд-газету, макет Был капитаном команды

Помогает бабушке на огороде, по дому Любит чай с вареньем Любит реализовывать творческие проекты Заботится о брате\сестре

Ходил под парусом. Любит смотреть на закат\восход. Вставал в шесть часов утра на тренировку. Катался верхом на лошади

2.5 «Советы великих» 10 мин.

Познакомьтесь с афоризмами, выскажите своё мнение. Полностью ли принимаете их? Что отвергаете? Почему? Вспомните другие афоризмы про общения.

«Истинное красноречие – это умение сказать всё, что нужно, и не больше, чем нужно» (Ф. Ларошфуко).

«Хорошо слушать и хорошо отвечать – это одно из величайших совершенств, какое только возможно в разговоре» (Ф. Ларошфуко).

«Существует только один способ стать хорошим собеседником – уметь слушать» (К. Морли).

«Единственная настоящая роскошь – это роскошь человеческого общения» (А. де Сент-Экзюпери).

«Всё видеть, всё понять, всё знать, всё пережить,

Все формы, все цветы вобрать в себя глазами,

Пройти по всей земле горящими ступнями,

Всё воспринять и снова воплотить.» (М. Волошин).

«Разговор – это здание, которое строят совместными усилиями» (А. Моруа).

«Когда суть дела обдумана заранее, слова последуют без затруднения» (Гораций).

«Умение вести разговор – это талант» (Стендаль).

2.6 «Попутчик». 15 мин.

В жизни часто приходится быть пассажиром и попутчиком кого-то. Всегда завязывается разговор. Умеете ли вы его поддержать или начать сами?

Вариант 1. Мысленно представьте себя в поезде, своих соседей в купе. О чём и как вы с ними будете разговаривать?

Вариант 2. Выберите в транспорте себе «собеседника», наиболее приятного вам с первого взгляда. Попробуйте интуитивно определить его индивидуально – психологические особенности по внешнему виду, позе, одежде. Попробуйте с ним заговорить.

Довольны ли вы собой в общении? Что создавало неудобства и когда вы испытывали дискомфорт? Что доставляло вам радость?

2.7 «Наблюдатель». 10 мин.

Поможет потренироваться в развитии своего умения понимать и чувствовать другого человека. Объектом наблюдения может быть один говорящий человек или двое, ведущих беседу. Постарайтесь представить чувства и мысли говорящего, обратите внимание на его мимику и движения. Попробуйте представить себя на его месте; как бы вы говорили об этом же, как вели себя.

2.8 «Рефлексия коммуникативного тренинга». 10 мин.

Вопросы для подведения итогов коммуникативного тренинга:

- Что вам понравилось? Что не понравилось? Почему?

- Чему вы научились?

- Что было самым сложным? Что было самым простым?

- Чему бы хотели ещё научиться?

- Чего не хватало?

- Ваши пожелания, вопросы, ваша обратная связь.

Рекомендации.

Составленный план занятия лучше всего корректировать для каждой конкретной группы подростков. Не подходить формально к намеченному занятию, иногда стараться действовать по ситуации.