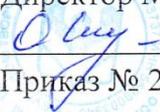


**Муниципальное казенное учреждение Отдел образования
администрации Илекского района Оренбургской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом творчества Илекского района Оренбургской области»**

РАССМОТРЕНО
методическим советом
МБУДО ДТ
Протокол № 1 от 28.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДТ
 О.С.Туманова
Приказ № 253 от 30.08.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«АЗБУКА ЮНОГО ТУРИСТА»
(творческое объединение «Азбука юного туриста»)**

**Возраст учащихся: 10-15 лет
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:
Лапина Вера Леонидовна,
педагог дополнительного образования

с. Затонное, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.1	Направленность программы	3
1.1.2	Уровень освоения программы	4
1.1.3	Актуальность программы	5
1.1.4	Отличительные особенности программы от существующих	5
1.1.5	Адресат программы	5
1.1.6	Объем и сроки освоения программы	6
1.1.7	Формы организации образовательного процесса	6
1.1.8	Режим занятий	6
1.2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	6
1.3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
1.3.1	Учебный план программы	7
1.3.2	Содержание учебного плана	8
1.4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	13
II.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	15
2.1.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	15
2.2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16
2.2.1	Кадровые условия	16
2.2.2	Материально-технические условия	16
2.2.3	Рабочая программа воспитания	17
2.3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	19
2.4.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	20
2.5.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	21
2.6.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	23
	ПРИЛОЖЕНИЯ	25

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука юного туриста» имеет туристско-краеведческую направленность и предлагает курс обучения туристскому мастерству, основным умениям и навыкам в области спортивного туризма.

Программа ориентирована на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука юного туриста» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. (ред. от 24.06.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 05.07.2023);
- Национальным проектом «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);
- Федеральным проектом «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 г. протокол № 10);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467);
- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. № 629);

– Постановлением Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп);

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. № 28);

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (от 28.01.2021 г. № 2) (разд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

– Письмом Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

– Рабочей концепцией одаренности. Министерство образования РФ, Федеральная целевая программа «Одаренные дети», 2003 г.;

– Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом творчества Илекского района Оренбургской области» (протокол № 7 от 21.09.2015 г., приказ № 179-р от 28.09.2015 г.)

Программа модифицированная.

1.1.2. Уровень освоения программы

Программа предполагает освоение материала на стартовом и базовом уровнях.

«Стартовый уровень»	«Базовый уровень»
Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. На данном уровне учащийся осваивает основы спортивно-туризма, знания и умения, необходимые для занятия туризмом, и начальные навыки туристической деятельности. Реализация программы на стартовом уровне направлена на формирование и развитие практических трудовых	Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательного направления программы «Азбука юного туриста», а именно: расширение знаний о туризме, в данном случае - овладение навыками туристского мастерства. Реализация программы на данном уровне освоения предполагает удовлетворение познавательного интереса учащегося в развитии способности к творческому мышлению при занятиях туризмом, расширение его информированности в определенной

навыков и эстетического вкуса, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном совершенствовании, мотивации личности к познанию, труду.	образовательной области, мотивацию к собственным проектам, обогащение навыками общения и умениями нести ответственность, выполнять самоконтроль за действиями.
--	--

1.1.3. Актуальность программы.

Актуальность программы обусловлена тем, что приоритетной задачей любого государства является патриотическое воспитание, поэтому возрастает роль занятий туристско-краеведческой деятельностью. С их помощью происходит активизация познавательной деятельности и оздоровление учащихся как морально, так и физически, через путешествия, походы, знакомящие с культурой, историей, природой Оренбуржья. Тем самым, обучение по данной программе создает условия для формирования интереса учащихся к здоровому образу жизни, природному, культурному и историческому наследию своей малой родины.

Занятия в группах помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

1.1.4. Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука юного туриста» разработана на основе:

- дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные туристы-краеведы», автор-составитель Ю.С. Константинов, г. Москва, 2021 г.;
- дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные туристы-спасатели», автор И. А. Дрогов, г. Омск, 2021 г.;
- дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные инструкторы туризма», автор-составитель А. Г. Маслов, г. Мытищи, 2018 г.

Отличительными особенностями данной программы от существующих в этой области является интегрированный характер содержания программы. Изучаются виды туризма, традиционно развиваемые в Оренбуржье (пешеходный, велосипедный, водный, лыжный), и вводится региональный компонент (разделы «Краеведение», «Спортивное ориентирование»).

Поэтапное получение знаний и навыков позволяет сохранить у учащихся интерес к занятиям на длительное время. Закрепление теоретических знаний на практике во время учебно-тренировочных выходов, сборов и походов, ведет к прочному усвоению материала.

1.1.5. Адресат

Программа рассчитана на детей и подростков 10-15 лет с учетом их возрастных особенностей, физических возможностей, интересов детей и родителей (законных представителей).

Младший школьный возраст (7-11 лет). Ведущая деятельность -

учение. В процессе учения формируется память, усваиваются знания о предметах и явлениях внешнего мира, человеческих отношениях. Новообразованиями возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план, рефлексия.

Подростковый возраст (11-15 лет). Ведущая деятельность - общение в системе общественно полезной деятельности (учебной, общественно-организационной, трудовой и др.). В этом процессе подросток овладевает навыками общения в разных ситуациях. Важнейшими новообразованиями являются формирование самооценки, критическое отношение к окружающим людям, стремление к «взрослости» и самостоятельности и умение подчиняться нормам коллективной жизни.

Зачисление учащихся в объединение осуществляется при отсутствии у них медицинских противопоказаний. Наполняемость группы 10-12 человек.

1.1.6. Объем и сроки освоения программы

Программа «Азбука юного туриста» рассчитана на 1 год обучения (36 недель), ее объем 72 часа.

1.1.7. Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очная.

Форма реализации программы – групповая.

Основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие.

Формы организации занятий: экскурсия, беседа, практическое занятие, мастер-класс, тренинг, выездные тематические занятия, выполнение самостоятельной работы, соревнования, походы.

1.1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа 45 минут, перерыв между занятиями 15 минут.

Еженедельная нагрузка на одного ребенка составляет 2 часа.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Цель: формирование социально-активной личности, ведущей здоровый образ жизни средствами спортивного туризма и краеведения.

Задачи:

Образовательные:

– формировать знания, умения в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимые туристско-краеведческие навыки;

– способствовать формированию устойчивого интереса и потребности в познании окружающего мира;

– дать знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;

– сформировать умения и навыки преодолевать естественные

препятствия при помощи туристской техники;

– сформировать комплекс знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды.

Развивающие:

– развивать специальные физические качества - силовую выносливость, равновесие;

– развивать личностные качества: самостоятельность, активность, ответственность, работу в команде;

– развивать способность к преодолению трудностей, целеустремлённость и настойчивость в достижении результатов;

– развивать стремление к спортивному самосовершенствованию и к достижению высших спортивных результатов.

Воспитательные:

– воспитывать гражданственность, патриотизм, чувство любви к Родине;

– воспитывать экологическую культуру, чувство ответственности за состояние окружающей среды;

– воспитывать морально-волевые качества: целеустремленность, решительность, стойкость и выдержку в преодолении препятствий;

– формировать коллектив, умение работать в команде, поддержание духа команды.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

№	Название раздела/модуля (и темы)	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	2	2	-	Входная диагностика, беседа, анкетирование
2.	Пешеходный туризм	10	5	5	
2.1	Туристическое снаряжение	2	1	1	Устный опрос, тестирование, карточки, соревнования.
2.2	Преодоление препятствий	4	2	2	
2.3	Техника пешеходного туризма	4	2	2	
3.	Спортивное ориентирование	16	8	8	
3.1	Ориентирование по природным признакам	8	4	4	Устный опрос, тестирование, карточки, соревнования
3.2	Топографическая подготовка	8	4	4	
4.	Велосипедный туризм	6	2	4	
4.1	Фигурное вождение велосипеда	2		2	Самооценка учащимися своих знаний и умений, групповая оценка работ, соревнования.
4.2	Велотриал	4	2	2	
5.	Краеведение	6	4	2	

5.1	История края	2	2		Проект, выставки, конкурсы, практическая работа.
5.2	Растительность и животный мир края	2	1	1	
5.3	Туристические маршруты края	2	1	1	
6.	Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности	10	4	6	
6.1	Оказание первой медицинской помощи	6	2	4	Групповая оценка работ, тестирование, практическая работа.
6.2	Транспортировка пострадавшего	4	2	2	
7.	Спортивная подготовка	12	6	6	
7.1	О.Ф.П.	4	2	2	Самооценка учащимися своих знаний и умений, карта индивидуальных достижений, соревнования
7.2	Кроссовая подготовка	4	2	2	
7.3	Лыжная подготовка	4	2	2	
8.	Подготовка и проведение походов	8	4	4	
8.1	Подготовка к походам	4	4		Проект, презентации, наблюдение.
8.2	Проведение походов	4		4	
9.	Итоговое занятие	2		2	Итоговая диагностика, беседа, нормативы
	ИТОГО	72	35	37	

1.3.4. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория (2 часа). Беседа о целях и задачах объединения. Что такое туризм? Виды туризма: пешеходный, горный, велотуризм, лыжный, водный. Проведение инструктажа по технике безопасности (туризм). Т/Б при пожаре, эвакуация. Нормативы на значки «Юный турист» и «Турист России». Разрядные требования по туризму. Входная диагностика.

2. Пешеходный туризм (10 часов).

2.1. Туристическое снаряжение (2 часа).

Теория (1 час). Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия. Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, колья и колышки для установки палаток, очаги, ведра, крючки для подвешивания посуды. Комплектование ремонтного набора.

Практика (1 час). Составление списков личного и группового снаряжения. Ознакомление с имеющимся снаряжением. Установка палаток, устройство очага. Подготовка и ремонт имеющегося снаряжения. Самостоятельное изготовление и усовершенствование очага, колева и колышков для палаток, крючков для подвешивания посуды, приспособлений для сушки обуви одежды и др. Упаковка снаряжения и укладка рюкзака.

2.2. Преодоление препятствий (4 часов).

Теория (2 часа). Естественные препятствия на туристских маршрутах (для равнинной и пересеченной местности). Темп и режим движения.

Движение по дорогам, по тропе, по болоту, по лесу без дорог и троп, движение в темноте. Организация переправ через водные преграды (броды, переправа по бревну с перилами, с шестом, наведение бревна через неширокую речку). Основные правила движения группы в зимнем походе: темп, строй, интервал, подъемы и спуски на лыжах, движение по снежной целине. Привалы в лесу и ночлеги в помещениях. Виды и нормы нагрузок в походе. Основные требования к месту летнего бивака. Планировка бивака. Работа дежурного и группы на биваке. Уход с бивака. Правила купания в походе. Личное снаряжение для туристских путешествий (зимой, летом). Правила укладки рюкзака, упаковка и хранение продуктов.

Практика(2часа). Укладки рюкзака, упаковка и хранение продуктов. Отработка техники движения по дорогам, по тропе, по болоту, по лесу без дорог и троп, движение в темноте. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

2.3. Техника пешеходного туризма (4 часа).

Теория (2 часа). Понятие о тактике и технике в пешеходном туризме. Причины аварийности в пешеходных походах и их профилактика. Виды и нормы нагрузок в летних пешеходных и зимних лыжных походах на равнине и в горах. Виды и характеристика естественных препятствий таежных, тундровых и горных маршрутов. Взаимопомощь туристов, понятие о само- и взаимостраховке. Законы туристской дружбы. Волевые качества туриста, контрольные физические нормативы, психологическая совместимость. Шаг, темп, интервал, положение корпуса и рук. Движение без дорог и троп на равнине. Характеристика типичных естественных препятствий при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути. Движение в горах. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Шаг, темп интервал, режим движения, способы страховки. Движение по осыпям и каменным «морям». Виды осыпей их характеристика. Подъемы и спуски по скальному гребню, по желобу. Шаг, темп, интервал, режим движения, способы страховки (использование альпенштока, веревочных перил). Переправы через реки. Опасности, связанные с переправами через реки. Виды и способы переправ. Разведка места и оценка доступности переправы избранным способом. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Общее представление о навесной переправе. Применение веревки и альпенштока в туристских походах. Основные узлы и грудная обвязка. Броды через равнинные и горные реки: разведка места брода, проверка, порядок и способ прохождения, виды и способы страховки и самостраховки на броду.

Практика(2 часа). Режим дня и режим движения в пешеходном и лыжном походе; что такое ходовой час, количество и распределение ходовых часов в течение дня в начале, в середине, в конце похода, в жаркую и холодную погоду, в зависимости от других условий на маршруте. Режим движения группы на подъемах в зависимости от их крутизны. Режим дня на

днейках. Значение хронометрирования (протокола движения) для ориентирования на местности; как определить среднюю скорость движения группы в различных условиях. Подъемы и спуски по крутым травянистым склонам в различных условиях. Техника преодоления завалов, густых зарослей заболоченных участков тайги. Естественные препятствия при движении по травянистой поверхности, по песку, мокрому грунту, кустарникам, по каменистой поверхности, по болотам; положение корпуса, шаг, темп, интервал, использование альпенштока, разведка и маркировка пути. Использование веревочных перил. Переправы по кладям, бревнам: наведение переправы, проверка, порядок, страховка. Общефизическая подготовка, вязка узлов, отработка приемов страховки альпенштоком.

3. Спортивное ориентирование (16 часов).

3.1. Ориентирование по природным признакам (8 часов).

Теория (4 часа). Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («роза направлений»). Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.

Практика (4 часа). Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Построение тренировочных азимутальных треугольников.

3.2. Топографическая подготовка (8 часов).

Теория (4 часа). Карта географическая и топографическая. Условные знаки. Масштаб линейный и численный. Устройство компаса и пользование им. Ориентирование по карте, компасу и различным особенностям местных предметов. Нахождение на карте точки своего стояния. Копирование и увеличение карт. Схема маршрута. Пользование картой (схемой) в походе. Отчетная иллюстрированная схема. Глазомерный набросок плана местности. Движение по азимуту; сохранение заданного направления. Определение расстояний до видимых предметов. Различные виды соревнований по ориентированию на местности.

Практика (4 часа). Изготовление таблицы или отдельных карточек топографических знаков. "Путешествия по карте". Топографические игры, решение топографических задач. Копирование и увеличение карт. Изготовление схемы маршрута. Проверка компаса. Определение азимутов на местности. Движение по азимуту. Пользование картой или схемой маршрута, нахождение точки своего стояния, пользование компасом, определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Глазомерная съемка участка маршрута. Участие в школьных и районных (городских) туристских в соревнованиях и соревнованиях по ориентированию на местности.

4. Велосипедный туризм (6 часов).

4.1. ФВВ (фигурное вождение велосипеда) (2 часа).

Практика (2 часа). Прохождение фигур на технику. Выработка навыков прохождения дистанции.

4.2. Велотриал (4 часа).

Теория (2 часа). Основные этапы прохождения дистанции по триалу. Особенности движения по различным видам местности.

Практика (2 часа). Выработка навыков быстрого прохождения дистанции. Движение в гору, с горы, по склону, преодоление препятствий.

5. Краеведение (6 часов).

5.1. История края (2 часов).

Теория (2 часа). Сбор материалов по истории, экономике, культуре родного края; наблюдения и исследования в лесу, на реке; наблюдения над сезонными явлениями природы. План экскурсии. Запись воспоминаний ветеранов Великой Отечественной войны, ветеранов труда. Правила хранения и использования исторических документов и других материалов. Сбор документов и реликвий. Личный и групповой дневник, фотографирование и зарисовки в походе.

5.2. Растительность и животный мир края (2 часа).

Теория (1 час). Меры по охране окружающей среды нашей области, края. Формы участия школьников, юных туристов в охране и посадке зеленых насаждений, участие в акции «марш парков», очистке лесов, борьбе с вредителями леса, охране рек и водоемов от загрязнения. Наиболее известные замечательные уголки природы, заповедники, заказники нашего края. Перечень растений, животных, обитающих в нашем крае, занесенных в Красную книгу; растения, запрещенные к сбору. Мероприятия при подготовке и во время проведения походов и путешествий, обеспечивающие охрану природы. Правила организации привалов и ночлегов в полевых условиях.

Практика (1 час). Экскурсии в природу, выполнение заданий местного общества охраны природы и других организаций по изучению и охране природных богатств края.

5.3. Туристические маршруты края (2 часа).

Теория (1 час). Географическое положение и границы родного края. Основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые, экономика, население. Краткие сведения из истории родного края. Рекомендуемые маршруты одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных путешествий по родному краю. Литература о родном крае.

Практика (1 час). Экскурсия на реки Урал и Илек. Экскурсия в лес и на луг.

6. Основы гигиены, первая доврачебная помощь. Обеспечение безопасности (10 часов).

6.1. Оказание первой доврачебной помощи (6 часов).

Теория (2 часа). Общие гигиенические требования в походе. Умывание, купание, закаливание. Поддержание чистоты тела, ног. Меры для предупреждения потертостей при ходьбе. Требования к одежде и обуви. Приемы самоконтроля. Питьевой режим. Обеззараживание воды. Помощь

при тепловом ударе. Ожоги. Помощь утопающему. Различные травмы. Помощь при желудочных и простудных заболеваниях. Состав походной аптечки. Транспортировка пострадавшего. Первая доврачебная помощь в зимних походах.

Практика (4 часа). Показ приемов самоконтроля. Оказание первой доврачебной помощи и переноска пострадавшего. Комплектование походной аптечки. Изготовление сумки, чемодана для аптечки.

6.2. Транспортировка пострадавшего (4 часа).

Теория (2 часа). Транспортировка «пострадавшего». Изготовление носилок из 2-х жердей штормовок, транспортировка «пострадавшего» по слабопересеченной местности.

Практика (2 часа). Наложение повязок. Отработка приемов спасения утопающего, искусственного дыхания, транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок из подручного материала, транспортировка «пострадавшего» по слабопересеченной местности.

7. Спортивная подготовка (12 часов).

7.1. Общефизическая подготовка (4 часов).

Теория (2 часа). Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой туризма. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения в годовом цикле. Ежедневные индивидуальные занятия физической культурой членов группы.

Практика (2 часа). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики.

7.2. Кроссовая подготовка (4 часа).

Теория (2 часа). Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям.

Практика (2 часа). Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.

7.3. Лыжная подготовка (4 часа).

Теория (2 часа). Особенности лыжного туризма. Отличия лыжного туризма от других видов. Влияние холодового фактора на организм человека. Снаряжение для лыжного туризма. Выбор лыж. Различные крепления, их особенности. Подготовка лыж к эксплуатации. Особые требования к снаряжению туриста-лыжника (устойчивость к низким температурам, обеспечение комфортного теплового режима для туриста). Техника безопасности при эксплуатации печи в палатке.

Практика (2 часа). Рациональные способы движения на лыжах с рюкзаком по пересеченной местности. Тропление лыжни, движение с

нартами и санками. Основные приемы подъемов, спусков, торможений на лыжах с рюкзаком. Торможение падением. Самозадержание при падении.

8. Подготовка и проведение походов (8 часов).

8.1. Подготовка к походам (4 часа).

Теория (4 часа). Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Противопожарные меры. Различные типы костров. Сушка и ремонт одежды и обуви. Набор продуктов. Меню, хранение продуктов. Приготовление пищи. Использование ягод и грибов. Режим дня в походе и на дневке. Игры в походе. Проект. Обработка собранных материалов. Подготовка отчета. Творческие работы участников похода. Итоговая выставка, организация краеведческого уголка.

8.2 Проведение походов (4 часа).

Практика (4 часа). Одно-, двух-, трехдневные походы и многодневное путешествие (в каникулы) с активными способами передвижения. Сбор сведений о крае в военкоматах, в архивах, в обществах охраны памятников истории и культуры и охраны природы.

9. Итоговое занятие (2 часа).

Практика (2 часа). Практическое занятие на сдачу нормативов. Итоговая диагностика.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные:

- имеют знания, умения в области спортивного туризма, ориентирования, краеведения, а также необходимые туристско-краеведческие навыки;
- имеют устойчивый интерес и потребность в познании окружающего мира;
- имеют знания о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- обладают умениями и навыками преодолевать естественные препятствия при помощи туристской техники;
- имеют комплекс знаний, умений и навыков для выживания в условиях природной среды.

Метапредметные:

- обладают развитыми специальными физическими качествами - силовой выносливостью, равновесием;
- имеют развитые личностные качества: самостоятельность, активность, ответственность, работу в команде;
- обладают способностью к преодолению трудностей, целеустремленностью и настойчивостью в достижении результатов;
- проявляют стремление к спортивному самосовершенствованию и к достижению высших спортивных результатов.

Личностные:

- проявляют гражданственность, патриотизм, чувство любви к

Родине;

- обладают экологической культурой, чувством ответственности за состояние окружающей среды;

- имеют морально-волевые качества: целеустремленность, решительность, стойкость и выдержку в преодолении препятствий;

- обладают коллективизмом, умением работать в команде, поддержанием духа команды.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол -во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	18.09.23	Беседа, групповое занятие	2	Вводное занятие. Беседа о туризме, значении туризма для человека. Виды туризма, законы.	Входная диагностика
2		25.09.23	Комбинированное групповое занятие	2	Туристическое снаряжение	Контрольное задание
3 4	Октябрь	2.10.23 9.10.23	Комбинированное групповое занятие	4	Преодоление препятствий	Беседа, устный опрос
5 6		16.10.23 23.10.23	Комбинированное групповое занятие	4	Техника пешеходного туризма	Групповая оценка работ, тестирование
7 8		30.10.23 6.11.23	Беседа, групповое занятие	4	Ориентирование по природным признакам	Беседа, устный опрос
9 10	Октябрь - ноябрь	13.11.23 20.11.23	Практическое занятие групповое занятие	4	Ориентирование по природным признакам	Групповая оценка работ
11 12		27.11.23 4.12.23	Беседа, групповое занятие	4	Топографическая подготовка	Контрольное задание
13 14	11.12.23 18.12.23					
15	Ноябрь - декабрь	25.12.23	Практическое занятие групповое занятие	2	Фигурное вождение велосипеда	Контрольное задание
16 17		08.01.24 15.01.24	Комбинированное групповое занятие	4	Велотриал	Контрольное задание
18		22.01.24	Беседа, групповое занятие	2	История края	Беседа, устный опрос
19	январь	29.01.24	Комбинированное	2	Растительный и животный мир края	Проект, конкурсы

			групповое занятие			
20	февраль	05.02.24	Комбинированное групповое занятие	2	Туристические маршруты края	Беседа, устный опрос
21		12.02.24	Беседа, групповое занятие	2	Оказание первой медицинской помощи	Презентация творческих работ
22-23	Февраль - март	19.02.24 26.02.24	Практическое занятие групповое занятие	4	Оказание первой медицинской помощи	Контрольное задание
24-25		04.03.24 11.03.24	Комбинированное групповое занятие	4	Транспортировка пострадавшего	Беседа, устный опрос
26-27		18.03.24 25.03.24	Практическое занятие групповое занятие	4	О.Ф.П.	Презентация творческих работ
28-29		1.04.24 08.04.24	Комбинированное групповое занятие	4	Кроссовая подготовка	Беседа, устный опрос
30-31		15.04.24 22.04.24	Комбинированное групповое занятие	4	Лыжная подготовка.	Контрольное задание
32-33	Апрель-май	27.04.24 06.05.24	Беседа групповое online-занятие	4	Подготовка к походам	Анкетирование
34-35		14.05.24 20.05.24	Практическое занятие групповое занятие	4	Проведение походов	Самооценка учащимися своих знаний и умений
36		27.05.24	Комбинированное групповое занятие	2	Итоговое занятие	Итоговая диагностика. Беседа, нормативы
			Итого	72 ч.		

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.2.1. Кадровые условия

Образовательную деятельность по данной программе осуществляет педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в спортивном туризме и краеведении.

2.2.2. Материально-технические условия

Для эффективности образовательного процесса необходимо:

1. Туристическое снаряжение:

- индивидуальные страховочные системы;
- карабины;
- жумары;
- фрикционные спусковые устройства;
- веревки d от 6 до 10 мм;
- каски;
- перчатки;
- компостеры, призмы;
- палатки;
- костровое снаряжение.

2. Дидактический материал, состоящий из коллекции топографических и спортивных карт, иллюстраций, научно-справочной литературы, учебных видеофильмов.

3. Техническое оборудование:

- компьютер;
- проектор;
- экран;
- принтер.

4. Полигон для практических занятий на местности: в осенне-зимний период – спортзал, в весенне-летний – овраги, лесопосадки, площадка с твердым покрытием (для велосипедных дистанций).

2.2.3. Рабочая программа воспитания

1. Цель воспитания: создание условий для формирования у учащихся высокого уровня духовно-нравственного развития, чувства патриотизма, привитие навыков здорового образа жизни.

Особенности организуемого воспитательного процесса.

Детско-юношеский туризм - это средство гармоничного развития подростков и юношей, реализуемое в форме отдыха и общественно полезной деятельности, характерным компонентом которого является путешествие (экскурсия, прогулка, поход, экспедиция).

Это определение, прежде всего, указывает на то, что в туризме должны интегрироваться все основные стороны воспитания: идейно-нравственная, трудовая, эстетическая, физическая, патриотическая и интернациональная, интеллектуальная и др.

Исходя из истории развития туристской деятельности, познавательная функция в той или иной мере присуща любому туристскому мероприятию, поэтому познание для детей нового и необычного на экскурсиях, в походах, экспедициях, полевых лагерях базируется на одной из основных составляющих туристской деятельности.

Данная форма организации учебно-воспитательного процесса в детском туризме базируется, кроме вышеназванного, на теоретических основах исследовательского метода обучения в походах, который определяет деятельность руководителя детской группы при подготовке и проведении учебных мероприятий и участников похода.

2. Виды, формы и содержание деятельности.

Работа с коллективом учащихся:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала учащихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу (селу, поселку и т.п.).

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года, приглашение на праздники, соревнования и т.д.).

3. Планируемые результаты и формы их демонстрации.

Результат воспитания – сформирован высокий уровень духовно-нравственного развития, чувства патриотизма, навыков здорового образа жизни, что прослеживается через активное участие в мероприятиях.

Календарный план воспитательной работы

п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Планируемый результат	Примечание
	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Участие в мероприятиях, посвященных Дню туризма	Сентябрь	Привлечение внимания учащихся и их родителей к деятельности учреждения и творческого объединения	
		Первенство области по спортивному туризму на лыжных дистанциях «Подснежник»	Февраль	Привлечение внимания учащихся и их родителей к деятельности учреждения и творческого объединения	

		Участие в мероприятиях, посвященных Дню спортивного ориентирования	Май	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности учреждения и творческого объединения	
	Гражданское и патриотическое	Участие в мероприятиях, посвященных Дню победы	Май	Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, чуткости к ветеранам ВОВ	
	Ценности научного познания	Участие в слете юных туристов	Июнь-июль	Повышение мастерства учащихся	
		Туристско-краеведческий конкурс «Знай свой край»	Март	Повышение познавательной деятельности в условиях дистанционного формата	

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Входная диагностика проходит в начале учебного года с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможности учащихся.

Формы:

- устный опрос;
- анкетирование.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение тестовых заданий на знание теории;
- выполнение практических заданий;
- устный и письменный опрос.

Промежуточный контроль проводится 1 раз в год – в декабре с целью выявления уровня усвоения программы учащимися.

Формы:

- устный и письменный опрос;
- выполнение тестовых заданий;
- игровые формы;
- сдача нормативов.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- участие в контрольном выезде туристских групп;
- представление и защита разработанного путешествия (меню, маршрут, логистика).

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов так же используются:

- портфолио;
- фотоматериалы;
- материалы анкетирования и тестирования;
- карта мониторинга индивидуального развития учащегося.

Другими формами предъявления результатов деятельности учащихся объединения служит участие учащихся объединения в конкурсах, слетах, первенствах, соревнованиях районного и областного уровнях.

Время проведения	Цель проведения	Формы и методы контроля
Входная диагностика		
Сентябрь	Определение уровня личностного развития, уровня развития творческих способностей	Беседа, анкетирование, наблюдение.
Промежуточная диагностика		
Декабрь	Определение степени усвоения учебного материала. Определение готовности к восприятию нового материала. Выявление учащихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Наблюдение, опрос, тестирование
Итоговая диагностика		
Май	Определение изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей, результатов обучения. Мотивирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Тестирование, беседа, нормативы.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Процесс оценивания результативности освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука юного туриста» включает изучение следующих *параметров*:

- *Предметные результаты*

Показатели параметра оценки: Уровень предметных знаний учащихся (теория) и способность использовать эти знания при решении учебно-познавательных и учебно-практических задач (практика).

- *Метапредметные результаты*

Показатели параметра оценки: Уровень сформированности:

– *коммуникативных* (умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми);

– *регулятивных* (целеполагание, планирование, контроль, оценка);

– *познавательных* учебных действий (общеучебные: поиск и выделение необходимой информации, умение структурировать знания, построение речевых высказываний, выбор наиболее эффективных способов решения задач; логические: анализ и синтез, построение логических рассуждений, умение устанавливать причинно-следственные связи; действия постановки и решения проблем).

– *Личностные результаты*

Показатели параметра оценки: Уровень сформированности личностных качеств учащихся (самооценка, мотивация, морально-этические суждения), изучение ценностных ориентаций учащихся.

Планируемые результаты	Диагностические методики и задания
Личностные	Методика исследования ценностных ориентаций личности (модификация Е.Б. Фаталовой)(Приложение 1)
Метапредметные	Методика «Уровень общительности» (В.Ф.Ряховский)(Приложение 2)
Предметные	Диагностические материалы (Приложение 3)

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации программы используются следующие методические материалы:

1. Алиева, С.В. Социальная педагогика: Учебное пособие / А.В. Иванов, С. В. Алиева. – М.: Дашков и К, 2019. – 236 с.
2. Аронова, Т.В. Педагогика физической культуры: Учебник для студентов в высших учебных заведениях / С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин. – М.: ИЦАкадемия, 2019. – 188 с.
3. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: Учебное пособие / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2018. – 168 с.
4. Горелов, А.А. Безопасность человека в природных условиях / – СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2018. – 98 с.
5. Кудинов, В.С. Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. – 2018. – 32 с.
6. Логунцова, И.В. Индустрия туризма в условиях пандемии коронавируса: вызовы и перспективы // Государственное управление. Электронный вестник. – М: Фак. гос. управления МГУ им. М.В. Ломоносова, 2020. – №80. С.49-65.
7. Николаев, Е.А., Осипов, А.Ю., Наговицын, Р.С., Жуйкова, С.Е. Проблемы организации и проведения туристского похода в комплексе тестовых испытаний ГТО // Теория и практика физ. культуры. – 2019. – №5. – с.52.
8. Регламент по виду спорта «спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная», – М.: 2021. –

26 с.

9. Федотов, Ю.Ф. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебное пособие / Ю.Ф. Федотов. – Советский спорт: 2014. – 364 с. Гаренских, А.Г., Порожский, К.П., Смирнов, Д.В. Социореализация, воспитание, развитие и оздоровление подрастающего поколения в гармонии с природой // Педагогическое искусство. – 2020. – №2. – С.74-91.

Методы подачи материала основаны на принципе «от теории к практике». Это связано с тем, что теоретические знания, полученные на теоретических занятиях, необходимо обязательно применить в практической деятельности для усвоения материала.

Методики обучения: индивидуальное и дифференцированное обучение.

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеются:

- планы-конспекты каждого занятия;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- карты леса и лесопарков, зон массового отдыха и прилегающих к ним участков лесного массива;
- нормативные документы по спортивному ориентированию, спортивному туризму (правила соревнований, разрядные квалификационные требования);
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

Педагогические технологии

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения - для организации совместных действий, коммуникаций, общения, взаимопонимания и взаимопомощи;
- технология дифференцированного обучения – применяются задания различной сложности в зависимости от интеллектуальной подготовки учащихся;
- технология эдьютеймент – для воссоздания и усвоения учащимися изучаемого материала, общественного опыта и образовательной деятельности;
- технология проблемного обучения – для творческого усвоения знаний, поэтапного формирования умственных действий, активизации различных операций мышления;
- технология проектной деятельности - для развития исследовательских умений; достижения определенной цели; решения познавательных и практических задач; приобретения коммуникативных умений при работе в группах;
- информационно-коммуникационные технологии – применяются для расширения знаний, выполнения заданий, создания и демонстрации презентаций на занятиях, проведения диагностики и самодиагностики.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Биржаков, М.Б. Введение в туризм. – Спб, Питер, 2012. – 212 с.
2. Богданова, С. Подарим детям каникулы// Туризм: практика, проблемы, перспективы, - 2013, №4.-с. 44-45
3. Горелов А.А. Безопасность человека в природных условиях. – СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2010. – 98 с.
4. Гуляев В.Г. Организация туристской деятельности: учебное пособие. М., Нолидж, 2006. – 312 с.
5. Золотарева, А. В. Методика преподавания по программам дополнительного образования детей : учебник и практикум для вузов / А. В. Золотарева, Г. М. Криницкая, А. Л. Пикина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 315 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06274-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513035>.
6. Константинов, Ю.С. Подготовка педагога дополнительного образования в избранной области деятельности: детско-юношеский туризм : учебное пособие для среднего профессионального образования / Ю. С. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 401 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09376-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517233>.
7. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М. ЦДЮТ КМОРФ ISBN. – 2010 г. – 72 с.
8. Лесогор, Н.А., Толстой, Л.А., Толстая, В.В. Питание туристов в походе. – М., Пищевая промышленность, 2008. – 161 с.
9. Методика преподавания по программам дополнительного образования в избранной области деятельности : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Байбородова [и др.] ; под редакцией Л. В. Байбородовой. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 241 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06828-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516057>
10. Педагогика дополнительного образования. Психолого-педагогическое сопровождение детей : учебник для вузов / Л. В. Байбородова [и др.] ; ответственный редактор Л. В. Байбородова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 363 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06557-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513255>.
11. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте : учебник для среднего профессионального образования / А. В. Родионов [и др.] ; под общей редакцией А. В. Родионова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 251 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12560-3. — Текст : электронный // Образовательная

платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518258>.

12. Полькина, С.Н. Проектирование современного занятия в системе дополнительного образования детей / А.Н. Моисеева, О.Г. Тавстуха, С.Н. Полькина // Вестник Оренбургского государственного университета. — 2020. — № 5(228). — С. 48-56.

13. Селуянов, В.Н. Биологические основы оздоровительного туризма. — М., СпортАкадемПресс, 2015. — 123 с.

14. Турик, Л. А. Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога дополнительного образования. Педагогическая технология «Дебаты»: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. А. Турик, Д. П. Ефимченко ; под общей редакцией Л. А. Турик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11493-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517939>.

15. Федорова, Н.Ф. Роль краеведения в системе воспитательной работы учреждений дополнительного образования // Бюллетень. — № 2. — 2012. — 36 с.

16. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник и практикум для вузов / И. В. Шаповаленко. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Юрайт, 2023. — 457 с.

17. Шмачилина-Цибенко, С. В. Образовательные технологии в дополнительном образовании детей : учебное пособие для вузов / С. В. Шмачилина-Цибенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 134 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13925-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519819>.

III. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Методика исследования ценностных ориентаций личности.

(модификация Е.Б. Фаталовой)

Цель: выявить базовые ценностные ориентации учащегося.

Ценностные ориентации влияют на определение смысла жизни и формирование жизненных целей и планов.

Инструкция: «Перед Вами список из 12-ти ценностей. Просим Вас высказать Вашу точку зрения по поводу своей будущей жизни. Необходимо по 10-ти балльной системе оценить каждую из указанных ценностей жизни. Наиболее значимые следует оценивать в 8-10 баллов; просто значимые - 5-7 баллов; нейтральные - 3-4 балла; совсем незначимые - 1-2 балла».

1. Активная, деятельная жизнь.
2. Здоровье.
3. Интересная работа.
4. Переживание прекрасного в природе и искусстве.
5. Любовь.
6. Материально-обеспеченная жизнь.
7. Наличие хороших и верных друзей.
8. Уверенность в себе (отсутствие сомнений).
9. Познание (возможность расширения своего образования, кругозора).
10. Свобода как независимость в поступках и действиях.
11. Счастливая семейная жизнь.
12. Творчество.

Обработка результатов: по данным теста можно составить своеобразный ценностно-ориентационный портрет:

главное в моей жизни - 1 и 2;

украшают мою жизнь - 3,4,5 и 6;

были бы желательны - 7 и 8;

в своей жизни я могу обойтись без - 9 и 10;

я думаю, не стоит делать целью своей жизни - 11 и 12.

Приложение 2

Методика «Уровень общительности» (В.Ф.Ряховский)

Цель: оценка общего уровня коммуникабельности учащихся.

Инструкция: Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: "да", "нет", "иногда".

Опросник

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли Вас ее ожидание из колеи?
2. Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
3. Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратится к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?

7. Верите ли Вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл Вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будет томиться в ожидании?
12. Бойтесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Это так?
14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете ли Вы промолчать и не вступать в спор?
15. Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?
16. Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Обработка результатов

«Да» - 2 очка, «иногда» - 1 очко, «нет» - 0 очков.

Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории людей относится испытуемый.

Классификатор к тесту В.Ф.Ряховского

30 - 32 очка - Вы явно некоммуникабельны, и это ваша беда, так как страдаете от этого больше Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25 - 29 очков - Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводит из равновесия. Вы знаете, эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством - в вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19 - 24 очков - Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14 - 18 очков - у Вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

9 - 13 очков - Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры), любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их

выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам не достает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете себя заставить не отступить.

4 - 8 очков - Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень и даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

3 очка и менее - Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям - и на работе, и дома, и вообще повсюду - трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье - такой стиль жизни не проходит бесследно.

Приложение 3

Диагностические материалы

Тест «Что берем с собой в поход?»

Выберите то, что нужно в походе.

1. Из личного снаряжения нужны:

- штормовой костюм;
- тапочки;
- кроссовки;
- головной убор;
- накидка от дождя;
- пижама.

2. Из группового снаряжения нужны:

- палатки;
- топор;
- ведра;
- игральные карты;
- книги;
- лопата.

3. Из кухонно-столовых принадлежностей нужны:

- костровой комплект;
- спички;
- вилки;
- канистры с бензином;
- кружки;
- чайник.

4. В ремнабор нужны:

- ножницы;
- игла с ниткой;
- карандаши;
- изолента;
- веревка;
- булавка.

5. В аптечке нужны:

- лейкопластырь;

- уголь активированный;
- марганцовка;
- бинт и вата;
- аспирин;
- но-шпа.

Задание: продолжите список необходимых вещей в походе.

Тест на выживание для юных туристов

1. Для холодного климата лучше всего подходит:
 - тельняшка;
 - фуфайка;
 - двухслойный вязаный свитер.
2. При укладке рюкзака вещи, необходимые в первую очередь, должны быть:
 - внизу;
 - наверху;
 - на себе.
3. Спички можно защитить, опустив их головки в:
 - бензин;
 - керосин;
 - парафин.
4. Человек, прежде всего, испытывает потребность в:
 - пище;
 - огне;
 - воде.
5. При поисках воды копайте яму в том месте, где:
 - трава наиболее зеленая;
 - камни наиболее крупные;
 - проходят звериные тропы.
6. Если спички отсырели:
 - потрите их о лезвие ножа;
 - потрите их о мочку уха;
 - потрите их о волосы.
7. Продукты питания должны храниться в закрытых емкостях:
 - в воде;
 - на деревьях;
 - в земле.
8. При возникновении боли в желудке:
 - ложитесь животом вверх;
 - интенсивно массируйте мышцы живота;
 - пейте как можно больше теплой воды.
9. Если одежда загорелась:
 - бегите, чтобы сбить пламя встречным потоком воздуха;
 - попытайтесь завернуться во что-нибудь плотное;
 - сбейте пламя ветками дерева.
10. Если Вы вдруг столкнулись с крупным хищником:
 - кричите и делайте резкие движения;

- демонстративно повернитесь к нему спиной;
- замрите и медленно отступайте, разговаривая с ним самым спокойным голосом.

Тест-загадка по топографии «Отгадай и нарисуй»

1. В лесу стоит, не растёт, не пугает, а от холода спасает.
 - кормушка;
 - дерево;
 - дом лесника.
2. Весь век крыльями машет, а взлететь не может.
 - турист;
 - мельник;
 - лесник.
3. Весной веселит, летом холодит, осенью кормит.
 - дерево;
 - кустарник;
 - цветок.
4. 100 братьев строго в ряд стоят и друг другу помогают – территорию охраняют.
 - болото;
 - озеро;
 - река.
5. Стоит сторож над водой, седой качает головой.
 - камыш;
 - лесничий;
 - деревья.
6. Зимой спит, летом журчит.
 - ручей;
 - озеро;
 - болото.

Викторина «Карта».

1. Как называется изображение Земли на плоскости?
2. Чем чаще пользуются: картой или глобусом?
3. Каков преимущественно масштаб географических карт?
4. Что означает зелёный цвет на топографических планах и физических картах?
5. Каждая карта имеет список всех условных знаков – это так называемая...
6. Какие карты называются контурными?
7. Какой процесс называется генерализацией?
8. Приведите примеры карт по содержанию.
9. Чем необычна хранящаяся в Эрмитаже карта России?
10. Карта является важнейшим источником, чего ...?

Ответы:

1. Карта
2. Картой
3. Крупный
4. На плане – поля, заросли. На картах – равнины, низменности.
5. Легенда карты
6. На которых ничего не отмечено, а дети сами рисуют.
7. Отбор самых главных и важных объектов для карты.
8. Тематические, общегеографические, контурные.
9. Самая крупномасштабная. Практически все объекты России на ней отмечены.
10. Знаний.

Викторина «Медицина»

В таблице с названиями лечебных препаратов в пустых клетках проставьте номера из следующей таблицы, указывающие назначение и область применения указанных препаратов.

№	Название препарата	№	Назначение, область применения
1	Анальгин, баралгин	1	Противоожоговое
2	Валидол	2	Жаропонижающее, противовоспалительное
3	Лейкопластырь, бинт	3	Сердечно – сосудистое
4	Перекись водорода 3%	4	Перевязочное
5	Облепиховое масло	5	Седативное (успокоительное)
6	Аспирин, парацетамол	6	Обезболивающее
7	Уголь активированный	7	Антисептическое (при боли в горле)
8	Фурацилин, фарингосепт	8	Антисептическое
9	Скипидарная мазь	9	Согревающее
10	Нашатырный спирт	10	Адсорбирующее (при пищевом отравлении)
		11	Возбуждающее (при обмороке)
		12	Мочегонное
		13	Общеукрепляющее
		14	Антигистаминное (противоаллергическое)

Ответы: 6, 3, 4,8, 1,2, 10, 7, 9, 11.

Викторина «Питание»

В пустых клетках пометить продукты, запрещённые к употреблению в детском многодневном летнем туристическом походе.

№	Название продукты	Отметка отвечающего
1	Салаты	
2	Варёные колбасы	
3	Шоколад, мёд	
4	Сметана, творог	
5	Грибы	
6	Консервированные продукты	
7	Сыр	
8	Кондитерские изделия с кремом	
9	Пища, оставшаяся от предыдущего приёма	
10	Масло сливочное	

Ответы: 1, 2, 4, 5, 8, 9.

Викторина «Снаряжение»

Группа туристов заблудилась в лесном заболоченном районе. Холодная дождливая осень. До населённого пункта 100- 150 км.

Задача: принять решение о степени важности и нужности того или иного элемента снаряжения. Пронумеровать снаряжение в порядке снижения значимости.

№ пп	Снаряжение	№ значимости
1	Компас	
2	Спички	
3	Топор	
4	Спальный мешок	

5	Фонарь	
6	Карта местности	
7	Палатка	
8	Полиэтилен	
9	Котелок	
10	Продукты	

Ответы: 2, 3, 4, 10, 8,1,7, 9, 6, 5.