

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 31 августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

№ 08 от 31.08.2022 г.

Директор ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»  
Л.В. Леонова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Младшие инструктора туризма»**

для учащихся 11-18 лет  
срок реализации 2 года

Разработчики:  
Смирнова О.В., Кононова Е.В., Евдокимов Д.М.  
педагоги дополнительного образования

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	8
УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	11
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	14
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ .....	15
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ .....	23
ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ .....	43

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

"Истина должна быть  
пережита, а не преподана."  
Г.Гессе "Игра в бисер" .

Программа разработана в соответствии с

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

**Направленность программы:** туристско-краеведческая.

**Уровень освоения программы:** базовый

**Актуальность:** Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, изучению родных просторов, приобретению навыков самостоятельной деятельности, физическому развитию и в конце концов помогает человеку найти самого себя.

Актуальность программы в том, чтобы через туристско-краеведческую деятельность воспитывать в ребенке стремление стать достойным и уважаемым членом коллектива, соблюдающим его нормы и традиции,

занятого любимым делом.

### **Адресат программы**

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

**Целью образовательной программы** гармоничное личностное развитие учащихся средствами детско-юношеского туризма.

В условиях туристского похода наиболее безболезненно и естественно вводятся высокие нормы и ценности человеческого поведения: товарищество, забота о других, интеллектуальная и деловая активность, поскольку они необходимы для выживания и благополучия группы. Следование этим нормам подкрепляется за счёт всего комплекса факторов, воздействующих на душу в "путешествии": новизна и необычность обстановки, обилие "информации, чувство безопасности, дружеское общение, реальная возможность самоутверждения в преодолении трудностей, тонизация коры головного мозга за счёт физических нагрузок и т.д.

Психологический комфорт и чувство защищённости, возникающее как результат таких переживаний, приводят к снятию внутреннего напряжения, тревоги, повышению обучаемости, снижению уровня обученной беспомощности, уменьшению агрессивности. Новый личностный опыт делает актуальной проблему его осмысления, сопоставления с прежним опытом, открывает возможность выбора, которого раньше не было.

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

- Обучение знаниям, умениям навыкам, необходимым для совершения категорийных походов.

#### Воспитательные:

- Воспитание нравственных качеств;
- Выбор активной жизненной позиции;
- Воспитание патриотизма;

#### Развивающие:

- Развитие коммуникативных умений;
- Развитие лидерских и организаторских качеств;

- Общее физическое развитие и оздоровление организма;
- Развитие навыков работы в команде.

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

### **Условия реализации программы**

1. Программа является начальной ступенью подготовки младших инструкторов туризма. На первый год принимаются подростки от 11 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивным туризмом.
2. 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.
3. Занятия по программе могут быть теоретическими и практическими. И теоретические и практические занятия могут проводиться в аудиториях (конференц-залах, компьютерных классах и т.д.), в спортивных залах (игровых, тренажерных залах, бассейнах) и в выездных мероприятиях в условиях природной среды (в однодневных и многодневных походах, экспедиционных и учебно-тренировочных выездах). В периоды школьных каникул в походах в условиях природной среды могут проводиться не только практические, но и теоретические занятия.
4. Также занятия по программе (теоретические и практические (тренировки мастер-классы, викторины) могут быть реализованы в дистанционной форме, посредством видеоконференций, программы Zoom и др.
5. Программа рассчитана на 2 года. На первом и втором году обучения учащиеся осваивают программу в размере 324 часа (9 часов в неделю) из которых 108 часа приходится на теоретические занятия и 216 часов отводится для практических занятий, участия в спортивных соревнованиях, походах, учебно-тренировочных и контрольных выездах за город. Выезды реализуются по скользящему графику в соответствии с рабочей программой каждого года обучения, которую составляет педагог. Программа позволяет строить гибкий

- образовательный маршрут. График походов, участия в соревнованиях также составляет руководитель объединения на каждый учебный год.
6. Программа реализуется с 1 сентября по 31 мая, в общей сложности 36 рабочих недель. С 1-10.09. на 1 году идёт набор группы. Походы, являющиеся проверкой навыков образовательного цикла, проводятся как в летний период с июня по август, так могут проводиться в течении года. В учебном плане программы предварительно заложен один девятидневный поход, но соотношение количества выездов и походов, уровень сложности и длительности походов, вид туристского путешествия для каждой учебной группы определяет педагог, исходя из уровня подготовки учащихся, при соблюдении требований МКК к необходимому туристскому опыту всех членов группы. Состав учебной группы первого года обучения должен быть не менее 15 человек, второго года обучения – не менее 12 человек.
  7. Учебный план программы первого и второго года обучения схож по темам (каждая из них важна на любом году обучения), но от года к году меняется глубина освоения тем. Первый год обучения позволяет освоить базовые навыки и умения, необходимые для участия в категорийных туристских путешествиях, второй год обучения направлен на развитие навыков младшего инструктора туризма.
  8. На каждом году обучения можно выбрать по 2 вариативных по 16 часов модуля из 4 возможных, которые позволяют освоить программы глубже и расширить знания умения навыки в разных видах туризма.
  9. Поскольку в программе могут быть ребята разного возраста, и прийти из разных программ обучения, то они могут также помогать друг другу освоить материал. Также те кто-более опытные туристы. Например, на 2 году обучения могут направлять обучать быть небольшими наставниками для более младших ребят менее опытных из программ начального и базового уровня, а также 1 года обучения. Ребята из данной программы могут быть судьями на районных и городских соревнованиях, где оттачивается также туристские навыки, и реализуется наставничество для команд участниц.
  10. Руководить группой младших инструкторов могут преподаватели, имеющие звание инструктора туризма, соответствующий ему туристский опыт и компетентные в проблематике разделов программы.

## **Планируемые результаты**

### Личностные:

- формирование внутренней позиции по отношению к своему здоровью, осознанный выбор здорового образа жизни;
- мировоззренческая ориентация личности в понимании смысла жизни, своего места в мире, своей уникальности и ценности;
- повышение общего уровня гуманитарной культуры;
- формирование волевых качеств личности.

### Метапредметные:

- умение работать в команде, согласованно решать общие задачи, как со сверстниками, так и со взрослыми;
- высокий уровень личностных и деловых качеств;
- расширение познаний в области географии и краеведения.

### Предметные:

- навык поддержания уровня еженедельной физической активности выше среднего, дающий силы заниматься своим всесторонним развитием;
- обладание умениями и навыками, необходимыми для совершения походов 1 к.с.

Учащиеся, успешно освоившие программу, имеющие подтвержденный справкой, выпускающей МКК (Маршрутно-квалификационной комиссией) туристский опыт, могут переходить на «вторую ступень» и продолжать заниматься по программе «Спортивный туризм».

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

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Разделы и темы	Часы			Формы контроля
		Всего	Теории	Практики	
<b>1.</b>	<b>Общая туристская подготовка</b>	<b>102</b>	<b>46</b>	<b>56</b>	
1.1.	Вводное занятие, цели и задачи занятия туризмом	2	2	0	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
1.2.	Обеспечение безопасности занятий туризмом	8	8	0	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
1.3.	Виды туризма	4	4	0	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
1.4.	Снаряжение для пеших, лыжных, водных, горных, вело походов	4	4	0	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
1.5.	Организация питания в походе	12	2	10	Походы, районные и городские соревнования
1.6.	Оказание первой доврачебной помощи	10	4	6	Походы, районные и городские соревнования
1.7.	Основы топографии и ориентирования на местности	4	2	2	Походы, районные и городские соревнования
1.8.	Экипировка туриста-путешественника	6	6	0	Походы, районные и городские соревнования
1.9.	Промежуточная аттестация. Итоговое занятие	4	4	0	Опросник
1.10.	Организация туристского быта	12	2	10	Контрольные выезды, походы
1.11.	Тренировка навыков спортивного ориентирования	24	2	22	Городские и районные соревнования, контрольные выезды, походы
1.12.	Планирование похода, подведение итогов похода, написание отчета о походе, защита похода	12	6	6	Городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотры-конкурсы, походы
<b>2.</b>	<b>Концептуальные основы программы</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	
2.1.	Вечер у костра: тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы гармоничного развития человека в современном мире	16	16	0	Тест СЖО Д. Леонтьева
2.2.	Путешествие как возможность обрести себя	2	2	0	Тест СЖО Д. Леонтьева



2.3.	Мотивация роста и реализация своего потенциала	2	2	0	Тест СЖО Д. Леонтьева
2.4.	Концепция поисковой активности	2	2	0	Тест СЖО Д. Леонтьева
2.5.	Активная и пассивная жизненная позиция	2	2	0	Тест СЖО Д. Леонтьева
2.6.	Проблема личной ответственности	4	4	0	Тест СЖО Д. Леонтьева
<b>3.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	
3.1.	Развитие психических функций: внимание, память, воображение	4	2	2	Оценка педагога с помощью информационной карты
3.2.	Развитие коммуникативных навыков	4	2	2	Оценка педагога с помощью информационной карты
3.3.	Тренинг лидерских качеств	2	0	2	Оценка педагога с помощью информационной карты
3.4.	Укрепление групповой сплоченности	2	0	2	Оценка педагога с помощью информационной карты
3.5.	Методы диагностики и коррекции своего эмоционального состояния	2	0	2	Оценка педагога с помощью информационной карты
3.6.	Закономерности группового развития	2	2	0	Оценка педагога с помощью информационной карты
<b>4.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	
4.1.	Основы здорового образа жизни	4	4	0	Контрольные пробежки, походы, соревнования
4.2.	Общая физическая подготовка и поддержание спортивной формы в течение года	12	2	10	Тренировки в зале, контрольные пробежки, соревнования
4.3.	Предупреждение травм на тренировках и в походах, средства и условия восстановления организма после нагрузки	4	2	2	Контрольные пробежки, походы, соревнования
4.4.	Оздоровительное влияние бега на организм человека. Беговые тренировки	6	2	4	Контрольные пробежки, походы, соревнования
4.5.	Физические упражнения	8	2	6	Контрольные пробежки, походы, соревнования
<b>5.</b>	<b>Специальная туристская подготовка</b>	<b>112</b>	<b>12</b>	<b>100</b>	
5.1.	Участие в контрольных туристских маршрутах перед походами	16	0	16	Итоговый протокол
5.2.	Тактика и техника лыжного туризма	32	4	28	Городские и районные соревнования, контрольные выезды, походы
5.3.	Тактика и техника пешего и горного туризма	32	4	28	Городские и районные соревнования, контрольные выезды, походы

5.4.	Тактика и техника водного туризма	32	4	28	Городские и районные соревнования, контрольные выезды, походы
6	<b>Вариативные модули</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	Часы для выбора модуля
6.а	Тактика и техника лыжного туризма	16	2	14	Городские и районные соревнования, контрольные выезды, походы
6.б	Тактика и техника пешего и горного туризма	16	2	14	Городские и районные соревнования, контрольные выезды, походы
6 в	Тактика и техника водного туризма	16	2	14	Городские и районные соревнования, контрольные выезды, походы
6 г	Тактика и техника велосипедного туризма	16	2	14	Городские и районные соревнования, контрольные выезды, походы
6д	Тактика и техника экспедиционного туризма	16	2	14	Городские и районные соревнования, контрольные выезды, походы
	<b>Всего по программе будет выполнено</b>	<b>324</b>	<b>108</b>	<b>216</b>	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Разделы и темы	Часы			Формы контроля
		Всего	Теории	Практики	
<b>1.</b>	<b>Общая туристская подготовка</b>	<b>102</b>	<b>46</b>	<b>56</b>	
1.1.	Вводное занятие, цели и задачи занятия туризмом	2	2	0	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
1.2.	Обеспечение безопасности занятий туризмом	8	8	0	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
1.3.	Виды туризма	4	4	0	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
1.4.	Снаряжение для пеших, лыжных, водных, горных, вело походов	4	4	0	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
1.5.	Организация питания в походе	12	2	10	Походы, районные и городские соревнования
1.6.	Оказание первой доврачебной помощи	10	4	6	Походы, районные и городские соревнования
1.7.	Основы топографии и ориентирования на местности	4	2	2	Походы, районные и городские соревнования
1.8.	Экипировка туриста-путешественника	6	6	0	Походы, районные и городские соревнования
1.9.	Промежуточная аттестация. Итоговое занятие	4	4	0	Опросник
1.10	Организация туристского быта	12	2	10	Контрольные выезды, походы
1.11	Тренировка навыков спортивного ориентирования	24	2	22	Городские и районные соревнования, контрольные выезды, походы
1.12	Планирование похода, подведение итогов похода, написание отчета о походе, защита похода	12	6	6	Городские и районные соревнования, контрольные выезды, смотры-конкурсы, походы
<b>2.</b>	<b>Концептуальные основы программы</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	
2.1.	Вечер у костра: тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы гармоничного развития человека в современном мире	16	16	0	Тест СЖО Д. Леонтьева
2.2.	Путешествие как возможность обрести себя	2	2	0	Тест СЖО Д. Леонтьева

2.3.	Мотивация роста и реализация своего потенциала	2	2	0	Тест СЖО Д. Леонтьева
2.4.	Концепция поисковой активности	2	2	0	Тест СЖО Д. Леонтьева
2.5.	Активная и пассивная жизненная позиция	2	2	0	Тест СЖО Д. Леонтьева
2.6.	Проблема личной ответственности	4	4	0	Тест СЖО Д. Леонтьева
<b>3.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	
3.1.	Развитие психических функций: внимание, память, воображение	4	2	2	Оценка педагога с помощью информационной карты
3.2.	Развитие коммуникативных навыков	4	2	2	Оценка педагога с помощью информационной карты
3.3.	Тренинг лидерских качеств	2	0	2	Оценка педагога с помощью информационной карты
3.4.	Укрепление групповой сплоченности	2	0	2	Оценка педагога с помощью информационной карты
3.5.	Методы диагностики и коррекции своего эмоционального состояния	2	0	2	Оценка педагога с помощью информационной карты
3.6.	Закономерности группового развития	2	2	0	Оценка педагога с помощью информационной карты
<b>4.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	
4.1.	Основы здорового образа жизни	4	4	0	Контрольные пробежки, походы, соревнования
4.2.	Общая физическая подготовка и поддержание спортивной формы в течение года	12	2	10	Тренировки в зале, контрольные пробежки, соревнования
4.3.	Предупреждение травм на тренировках и в походах, средства и условия восстановления организма после нагрузки	4	2	2	Контрольные пробежки, походы, соревнования
4.4.	Оздоровительное влияние бега на организм человека. Беговые тренировки	6	2	4	Контрольные пробежки, походы, соревнования
4.5.	Физические упражнения	8	2	6	Контрольные пробежки, походы, соревнования
<b>5.</b>	<b>Специальная туристская подготовка</b>	<b>112</b>	<b>12</b>	<b>100</b>	
5.1.	Участие в контрольных туристских маршрутах перед походами	16	0	16	Итоговый протокол
5.2.	Тактика и техника лыжного туризма	32	4	28	Городские и районные соревнования, контрольные выезды, походы
5.3.	Тактика и техника пешего и горного туризма	32	4	28	Городские и районные соревнования, контрольные выезды, походы

5.4.	Тактика и техника водного туризма	32	4	28	Городские и районные соревнования, контрольные выезды, походы
<b>6</b>	<b>Вариативные модули</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	Часы для выбора модуля
6.а	Тактика и техника лыжного туризма	16	2	14	Городские и районные соревнования, контрольные выезды, походы
6.б	Тактика и техника пешего и горного туризма	16	2	14	Городские и районные соревнования, контрольные выезды, походы
6 в	Тактика и техника водного туризма	16	2	14	Городские и районные соревнования, контрольные выезды, походы
6 г	Тактика и техника велосипедного туризма	16	2	14	Городские и районные соревнования, контрольные выезды, походы
6д	Тактика и техника экспедиционного туризма	16	2	14	Городские и районные соревнования, контрольные выезды, походы
	<b>Всего по программе будет выполнено часов</b>	<b>324</b>	<b>108</b>	<b>216</b>	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	Сентябрь	Май	36 учебных недель	324 часа	3 часа аудиторных раз в неделю, учебно-тренировочные выезды и походы согласно рабочей программе
2 год	Сентябрь	Май	36 учебных недель	324 часа	3 часа аудиторных раз в неделю, учебно-тренировочные выезды и походы согласно рабочей программе

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

## **Задачи первого года обучения:**

### Обучающие:

- Обучение знаниям, умениям навыкам, необходимым для совершения степенных походов.

### Воспитательные:

- Воспитание нравственных качеств;
- Воспитание патриотизма;

### Развивающие:

- Развитие коммуникативных умений;
- Общее физическое развитие и оздоровление организма;
- Развитие навыков работы в команде.

## **Планируемые результаты:**

- справки от МКК подтверждающие повышение туристского опыта,
- участие в городских соревнованиях и районных соревнованиях;
- высокие показатели на контрольных пробежках,
- высокие баллы информационных карт.

## **Содержание обучения 1 года обучения**

### **1 раздел. Общая туристская подготовка**

#### **1.1. Вводное занятие. Цели и задачи занятия туризмом**

Цели: патриотическое воспитание гражданина России, становление гармонично развитой личности, равно способной к физическому и умственному труду, адаптированной к современным ей условиям существования и способной адаптироваться в будущем при изменении этих условий. Специфика спортивного туризма, способствующая достижению этих целей.

#### **1.2. Обеспечение безопасности занятий туризмом**

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

### **1.3. Виды туризма**

Пеший, лыжный, водный, горный, велосипедный виды туризма, их специфика и различия. Особенности подготовки в каждом из видов туризма.

### **1.4. Снаряжение для пеших, лыжных, водных, горных, вело походов**

Групповое и личное снаряжение: материалы, конструкция. Виды палаток, спальных мешков, рюкзаков. Туристская одежда и обувь. Костровое оборудование. Горелки на искусственном топливе (бензин, газ). Особенности эксплуатации туристского снаряжения. Велосипеды, их строение, особенности.

### **1.5. Организация питания в походе**

Знания и умения как правильно упаковать продукты в поход, распределение продуктов по участникам, особенности приготовления различных блюд в зависимости от условий готовки (на костре, на горелках).

### **1.6. Оказание первой доврачебной помощи**

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

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

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

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



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

#### **1.7. Основы топографии и ориентирования на местности**

Значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Понятие о топографических знаках..

#### **1.8. Экипировка туриста-путешественника**

Список личного снаряжения - экипировки участника для различных походов (летних, зимних, весенних, осенних), умение грамотно пользоваться своим личным снаряжением в походе с учетом особенностей погоды, времени суток, других обстоятельств.

#### **1.9. Итоговое занятие**

Подведение итогов года. Просмотр видеофильмов и фотографий. Награждение победителей соревнований, игр, викторин. Планирование следующего учебного года. Подготовка к летней оздоровительной кампании.

#### **1.10 Организация туристского быта**

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

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

#### **1.11 Тренировка навыков спортивного ориентирования**

Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Виды масштабов. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Компас. Правила обращения с компасом.

#### **1.12 Планирование похода, подведение итогов похода, написание отчета о походе, защита похода**

Постановка цели и задач на поход. Изучение района похода, разработка маршрута, распределение обязанностей. Определение тактики похода, активная адаптация к походным нагрузкам. Тренинги на увеличение

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

## **2 раздел. Концептуальные основы программы**

### **2.1. Вечер у костра: тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы гармоничного развития человека в современном мире**

Возможности человека. Понятие сенсорного голода, гиподинамия. Проблема защищенности, самоутверждения, близкого человека. Здоровый образ жизни как высокая норма, сравнение со среднестатистической нормой по стране. Принципы здорового образа жизни. Туризм как средство компенсации неблагоприятных условий развития человека. Цели и задачи занятий туризмом.

### **2.2. Путешествие как возможность обрести себя**

Туризм как способ воспитания волевых качеств человека. Познание себя через другого. Природа как катализирующий фактор настройки человека на себя, других, окружающее пространство. Анализ литературных произведений, где главным героем является путешественник, выявление психологии героя.

### **2.3. Мотивация роста и реализация своего потенциала**

Дефицитарная мотивация и мотивация роста. Невроз, как неудача личностного роста. Психология здоровья. Понятие нормы. Здоровая норма и усредненная норма. Подлинное и внешнее научение.

### **2.4. Концепция поисковой активности**

Определение понятия поисковая активность. Отказ от поиска и обученная беспомощность. Основные составляющие поисковой активности. Потребность в поиске в современном образовании. Методы обучения и поисковая активность.

### **2.5. Активная и пассивная жизненная позиция**

Что значит быть пассивным и активным. Стремление отдавать, делиться с другими, жертвовать собой. Пассивная жизненная позиция, как болезнь человеческого духа.

### **2.6. Проблема личной ответственности**

3 ступени ответственности в туризме (за себя, за один из групповых фронтов, за процесс в походе в целом).

### **3 раздел. Психологическая подготовка**

#### **3.1. Развитие психических функций: внимание, память, воображение**

Внимание, как основа саморегуляции человека. Тест на внимание «Точки». Методики развития памяти. Виды памяти. Образная и эйдетическая память. Игры: «муха», «зоопарк», «летает – не летает».

#### **3.2. Развитие коммуникативных навыков**

Правила общения. Эмпатическое понимание и понимание смысла речи другого. Критерии эффективности общения. Психологические позиции в общении. Психологические роли и их значение. Дистанция общения. Особенности интернет-общения. Эффективность и удовлетворенность общением.

#### **3.3. Тренинг лидерских качеств**

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

#### **3.4. Укрепление групповой сплоченности**

Тренинг групповой сплоченности. Компоненты сплоченности: единство целей, общность переживаний, взаимный интерес.

#### **3.5. Методы диагностики и коррекции своего эмоционального состояния**

Методика САН (самочувствие, активность, настроение). Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) К. Изарда

#### **3.6. Закономерности группового развития**

Условия существования группы. Групповое влияние на интеллектуальную деятельность и эмоциональное состояние отдельного человека. Конформность. Эффективность групповой деятельности.

### **4 раздел. Общая физическая подготовка**

#### **4.1. Основы здорового образа жизни**

Понятие “Здоровье”, “Здоровый образ жизни”. Составляющие “здорового образа жизни”. Физическое, эмоционально-психологическое, духовно-нравственное здоровье.

#### **4.2. Общая физическая подготовка и поддержание формы в течение года**

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств

человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

#### **4.3. Предупреждение травм на тренировках и в походах, средства и условия восстановления организма после нагрузки**

Физическая и психическая подготовленность как средство предупреждения заболеваний и травм. Элементы личной психогигиены и психотехники. Понятие аутотренинга. Заболевания на маршруте. Диагностика и лечение. Простудные заболевания. Заболевания органов пищеварения. Сердечная недостаточность. Обострение хронических заболеваний. Тепловой и солнечный удары. Обмороки. Горная болезнь. Профилактика, симптомы, лечение.

#### **4.4. Оздоровительное влияние бега на организм человека. Беговые тренировки**

Оздоровительное влияние бега на организм человека. Кросс, спринт, фартлек, интервальная тренировка. Упражнения после бега.

#### **4.5. Физические упражнения**

Разминка. Необходимость и методика. Понятие «раскрутки суставов». Упражнения на растяжку. Разминочные комплексы восточных единоборств. Разминочные комплексы перед бегом и перед прохождением технических дистанций.

### **5 раздел. Специальная туристическая подготовка**

#### **5.1. Участие в контрольных туристских маршрутах перед походами**

Тактика в туристском многоборье. Дистанции, этапы соревнований. Контрольно-туристский маршрут (КТМ). Поисково-спасательные работы (ПСР). Транспортировка пострадавшего. Конкурсная программа. Личное и командное снаряжение участников. Техника безопасности.

#### **5.2. Тактика и техника лыжного туризма**

Хождение на лыжах по ровной местности, спуск плугом, подъем «елочкой», «лесенкой», повороты при спуске, преодоление слаломного спуска, спуск, подъем траверсом, торможение в заданной зоне, движение на лыжах по льду, движение на лыжах с рюкзаком, техника тропления

лыжни, техника преодоления крутых снежных склонов, техника движения без лыж.

### **5.3. Тактика и техника пешего и горного туризма**

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

### **5.4. Тактика и техника водного туризма**

Снаряжение туриста-водника. Особенности техники быта в водных походах. Вопросы питания. Особенности составления и упаковки пищевых рационов в водных походах. Выбор места для лагеря. Размещение плавсредств, необходимость дежурства. Преодоление естественных препятствий маршрута..

## **6. Раздел. Вариативные модули**

Темы данного раздела могут быть использованы педагогом на его усмотрения, если группе необходимо больше часов для подготовки к походу определённого направления (VELO, водный, лыжный, горный, пеший). Важно, что тренировка или выезд на велосипедах может проходить в парке, лесу; участникам младше 14 лет запрещён выезд на проезжую часть дорог общего пользования (шоссе, трассы, городские улицы).

### **6.а. Тактика и техника лыжного туризма**

Хождение на лыжах по ровной местности, спуск плугом, подъем «елочкой», «лесенкой», повороты при спуске, преодоление слаломного спуска, спуск, подъем траверсом, торможение в заданной зоне, движение на лыжах по льду, движение на лыжах с рюкзаком, техника тропления лыжни, техника преодоления крутых снежных склонов, техника движения без лыж.

### **6.б. Тактика и техника пешего и горного туризма**

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

### **6.в. Тактика и техника водного туризма**

Снаряжение туриста-водника. Особенности техники быта в водных походах. Вопросы питания. Особенности составления и упаковки пищевых рационов в водных походах. Выбор места для лагеря. Размещение плавсредств, необходимость дежурства. Преодоление естественных препятствий маршрута.

#### **6.г. Тактика и техника велосипедного туризма**

Снаряжение для вело путешествий. Особенности техники быта в вело путешествиях. Вопрос организации питания на маршруте. Особенности составления рационов вело похода. Выбор места для лагеря. Преодоление естественных препятствий на маршруте. Ориентирование на велосипеде, особенности. Правила дорожного движения. Особенности передвижения группой в колонне.

**6.д. Тактика и техника экспедиционного туризма.** Назначение экспедиционного туризма. снаряжение для экспедиций. Особенности планирования маршрута экспедиции. Вопросы питания. Особенности составления и упаковки пищевых рационов. Выбор места для лагеря. Экспедиционное задание и его виды

## Календарно-тематическое планирование первого года обучения

Месяц	Планируемая дата	Название тем разделов	Общее количество во часов	Количество часов теории	Количество во часов практики	Форма занятия
Сентябрь		Набор группы				
		Тактика и техника пешего и горного туризма	2	0	2	тренировка в парке
		Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2	
		Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	1	1	
		Оздоровительное влияние бега на организм человека. Беговые тренировки	2	2	0	
		Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2	
		Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2	выезд загород
		Организация туристского быта	2	0	2	
		Тактика и техника пешего и горного туризма	2	0	2	
		Основы топографии и ориентирования на местности	2	0	2	
		Общая физическая подготовка и поддержание спортивной формы в течение года	2	1	1	
		Виды туризма	2	2	0	
		Снаряжение для пеших, лыжных, водных, горных походов	2	1	1	
		Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2	
		Планирование похода, подведение итогов похода, написание отчета о походе, защита похода	2	2	0	
	<b>Кол-во часов:</b>			<b>28</b>	<b>9</b>	<b>19</b>
Октябрь		Организация питания в походе	2	2	0	тренировка в парке
		Оздоровительное влияние бега на организм человека. Беговые тренировки	2	1	1	
		Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2	выезд загород
		Организация туристского быта	2	0	2	
		Тактика и техника пешего и горного туризма	2	0	2	
		Планирование похода, подведение итогов похода, написание отчета о походе, защита похода	2	0	2	
		Путешествие как возможность обрести себя	2	2	0	
	Тактика и техника пешего и горного туризма	2	0	2	тренировка в парке	

	Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2	
	Мотивация роста и реализация своего потенциала	2	2	0	
	Предупреждение травм на тренировках и в походах, средства и условия восстановления организма после нагрузки	2	1	1	выезд загород
	Организация туристского быта	2	0	2	
	Тактика и техника пешего и горного туризма	4	0	4	
	Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2	
	Основы топографии и ориентирования на местности	2	0	2	
	Тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы гармоничного развития человека в современном мире	2	2	0	
	Оздоровительное влияние бега на организм человека. Беговые тренировки	2	1	1	
	Планирование похода, подведение итогов похода, написание отчета о походе, защита похода	2	2	0	
	Предупреждение травм на тренировках и в походах, средства и условия восстановления организма после нагрузки	2	0	2	выезд загород
	Организация туристского быта	2	0	2	
	Тактика и техника пешего и горного туризма	4	0	4	
	Тренировка навыков спортивного ориентирования	4	0	4	
	Тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы гармоничного развития человека в современном мире	2	2	0	
	Оздоровительное влияние бега на организм человека. Беговые тренировки	2	1	1	
	Предупреждение травм на тренировках и в походах, средства и условия восстановления организма после нагрузки	2	0	2	выезд загород
	Организация туристского быта	2	0	2	
	Тактика и техника пешего и горного туризма	4	0	4	
	Тренировка навыков спортивного ориентирования	4	0	4	
	Тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы гармоничного развития человека в современном мире	2	2	0	
	Оздоровительное влияние бега на организм человека. Беговые тренировки	2	0	2	
	<b>Кол-во часов:</b>	<b>70</b>	<b>18</b>	<b>52</b>	
ноябрь	Развитие психических функций: внимание, память, воображение	2	2	0	
	Физические упражнения	2	0	2	тренировка в парке
	Обеспечение безопасности занятий	2	2	0	



	туризмом				
	Тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы гармоничного развития человека в современном мире	2	2	0	выезд загород
	Тактика и техника пешего и горного туризма	2	0	2	
	Организация туристского быта	2	0	2	
	Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2	
	Активная и пассивная жизненная позиция	2	2	0	
	Тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы гармоничного развития человека в современном мире	2	2	0	выезд загород
	Тактика и техника пешего и горного туризма	2	0	2	
	Организация туристского быта	2	0	2	
	Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2	
	Общая физическая подготовка и поддержание спортивной формы в течение года	2	1	1	
	Проблема личной ответственности	2	2	0	
	Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2	выезд загород
	Организация туристского быта	2	0	2	
	Тактика и техника пешего и горного туризма	2	0	2	
	Планирование похода, подведение итогов похода, написание отчета о походе, защита похода	2	0	2	
	<b>Кол-во часов:</b>	<b>36</b>	<b>13</b>	<b>23</b>	
	Физические упражнения	2	0	2	
	Тактика и техника лыжного туризма	4	1	3	выезд загород
	Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2	
	Физические упражнения	2	0	2	
	Развитие психических функций: внимание, память, воображение	2	2	0	
	Оказание первой доврачебной помощи	2	0	2	выезд загород
	Планирование похода, подведение итогов похода, написание отчета о походе, защита похода	2	0	2	
	Тактика и техника лыжного туризма	4	2	2	
	Общая физическая подготовка и поддержание спортивной формы в течение года	2	1	1	
	Проблема личной ответственности	2	2	0	
	Развитие коммуникативных навыков	2	2	0	
	<b>Кол-во часов:</b>	<b>26</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	
Январь	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0	
	Закономерности группового развития	2	2	0	
	Организация туристского быта	2	0	2	выезд загород
	Тактика и техника лыжного туризма	4	0	4	
	Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2	

		Общая физическая подготовка и поддержание спортивной формы в течение года	4	0	4	
		Укрепление групповой сплоченности	2	2	0	
		Организация туристского быта	2	0	2	выезд загород
		Тактика и техника лыжного туризма	4	0	4	
		Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2	
		<b>Кол-во часов:</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	
Февраль		Методы диагностики и коррекции своего эмоционального состояния	2	2	0	
		Общая физическая подготовка и поддержание спортивной формы в течение года	2	1	1	
		Развитие психических функций: внимание, память, воображение	2	1	1	
		Проблема личной ответственности	2	2	0	
		Оказание первой доврачебной помощи	2	1	1	выезд загород
		Организация туристского быта	2	0	2	
		Тактика и техника лыжного туризма	4	0	4	
		Общая физическая подготовка и поддержание спортивной формы в течение года	2	2	0	
		Оказание первой доврачебной помощи	2	1	1	выезд загород
		Организация туристского быта	2	0	2	
	Тактика и техника лыжного туризма	4	0	4		
		<b>Кол-во часов:</b>	<b>26</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	
Март		Организация питания в походе	2	0	2	
		Тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы гармоничного развития человека в современном мире	2	2	0	выезд загород
		Оказание первой доврачебной помощи	2	1	1	
		Организация питания в походе	2	1	1	
		Организация туристского быта	2	0	2	
		Тактика и техника лыжного туризма	4	0	4	
		Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2	
		Планирование похода, подведение итогов похода, написание отчета о походе, защита похода	2	0	2	
		Общая физическая подготовка и поддержание спортивной формы в течение года	2	0	2	
		Развитие коммуникативных навыков	2	2	0	
		Общая физическая подготовка и поддержание спортивной формы в течение года	2	2	0	
		Проблема личной ответственности	2	2	0	
		<b>Кол-во часов:</b>	<b>26</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	
Апрель		Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0	
		Организация питания в походе	2	1	1	
		Оздоровительное влияние бега на организм человека. Беговые тренировки	2	2	0	
		Организация туристского быта	2	0	2	выезд загород

	Тактика и техника пешего и горного туризма	3	1	2	
	Тренировка навыков спортивного ориентирования	3	1	2	
	Участие в контрольных туристских маршрутах перед походами	8	0	8	
	Общая физическая подготовка и поддержание спортивной формы в течение года	4	2	2	
	Физические упражнения	2	1	1	
	<b>Кол-во часов:</b>	<b>28</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	
Май	Тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы гармоничного развития человека в современном мире	2	2	0	выезд загород
	Оказание первой доврачебной помощи	4	0	4	
	Организация питания в походе	2	1	1	
	Организация туристского быта	2	0	2	
	Тактика и техника водного туризма	8	1	7	
	Тренировка навыков спортивного ориентирования	4	2	2	
	Планирование похода, подведение итогов похода, написание отчета о походе, защита похода	2	0	2	
	Организация питания в походе	2	0	2	
	Общая физическая подготовка и поддержание спортивной формы в течение года	2	2	0	
	Планирование похода, подведение итогов похода, написание отчета о походе, защита похода	2	2	0	
	Оказание первой доврачебной помощи	4	4		выезд загород
	Тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы гармоничного развития человека в современном мире	2	2	0	
	Организация питания в походе	2	1	1	
	Тактика и техника водного туризма	8	1	7	
	Организация туристского быта	2	0	2	
Тактика и техника пешего и горного туризма	4	2	2		
Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2		
Общая физическая подготовка и поддержание спортивной формы в течение года	2	0	2		
Итоговое занятие	2	2	0		
	<b>Кол-во часов:</b>	<b>58</b>	<b>22</b>	<b>36</b>	

Количество часов за первое полугодие (сентябрь-декабрь):	160	50	110	
Количество часов за второе полугодие (январь-май):	164	58	106	
Общее количество часов за учебный год:	324	108	216	

## **Рабочая программа второго года обучения.**

### **Задачи второго года обучения:**

#### Обучающие:

- Обучение знаниям, умениям навыкам, необходимым для совершения категорийных походов.

#### Воспитательные:

- Воспитание нравственных качеств;
- Выбор активной жизненной позиции;
- Воспитание патриотизма;

#### Развивающие:

- Развитие коммуникативных умений;
- Развитие лидерских и организаторских качеств;
- Общее физическое развитие и оздоровление организма;
- Развитие навыков работы в команде.

### **Планируемые результаты:**

- справки от МКК подтверждающие повышение туристского опыта,
- участие в городских соревнованиях и победы в районных соревнованиях;
- более высокие показатели на контрольных пробежках,
- более высокие баллы информационных карт.

## **Содержание обучения 2 года обучения**

### **1 раздел. Общая туристская подготовка**

#### **1.1. Вводное занятие. Цели и задачи занятия туризмом**

Цели: патриотическое воспитание гражданина России, становление гармонично развитой личности, равно способной к физическому и умственному труду, адаптированной к современным ей условиям существования и способной адаптироваться в будущем при изменении этих условий. Специфика спортивного туризма, способствующая достижению этих целей. Задачи, решаемые на пути к достижению цели: оздоровление (как психическое, так и физическое), нравственное развитие в рамках гуманистического мировоззрения, развитие волевых качеств, умения: организовывать спортивные походы и туристско-краеведческие экспедиции, пользоваться специальным туристским снаряжением, обеспечивать благоприятную для развития эмоциональную атмосферу в группе

### **1.2. Обеспечение безопасности занятий туризмом**

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

### **1.3. Виды туризма**

Пеший, лыжный и водный виды туризма, их специфика и различия. Особенности подготовки в каждом из видов туризма. Известные турклубы, которые специализируются на одном из видов.

### **1.4. Снаряжение для пеших, лыжных, водных, горных походов**

Виды, особенности эксплуатации и хранения «альпинистских веревок». Устройство и эксплуатация индивидуальных страховочных систем. Карабины, фрикционные спусковые устройства, жумары. Узлы и приспособления для связывания веревок и закрепления веревок на опорах.

### **1.5. Организация питания в походе**

Расход калорий участником в походах различной категории сложности, соотношения БЖУ для различных походов, знание принципов составления раскладки, составление раскладки\меню для различных походов, учет продуктов в походе.

### **1.6. Оказание первой доврачебной помощи**

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

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

Глубокое повреждение мышечной ткани. Остановка кровотечения, обезболивание. Травматический шок: условия возникновения, диагностика, противодействие.

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

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

### **1.7. Основы топографии и ориентирования на местности**

Понятие о топографических знаках. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Горизонтالي, бергштрих, подписи горизонталей. Отметки высот, урезы воды. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической и спортивной карте. Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

### **1.8. Экипировка туриста-путешественника**

Правила ухода за своим личным снаряжением. Правила выбора рюкзака. Настройка рюкзака, подгонка под индивидуальные анатомические особенности участника. Правила и принципы размещения предметов в рюкзаке (упаковка рюкзака). Снаряжение для зимних походов. Типы лыж, креплений. Установка креплений на туристские лыжи, навыки регулировки креплений в зависимости от индивидуальных особенностей. Особенности ухода за лыжами. Вспомогательные предметы личного снаряжения (компас, карта, альпеншток, gps)

### **1.9. Итоговое занятие**

Подведение итогов года. Просмотр видеофильмов и фотографий. Награждение победителей соревнований, игр, викторин. Планирование следующего учебного года. Подготовка к летней оздоровительной кампании.

### **1.10 Организация туристского быта**

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

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

#### **1.11 Тренировка навыков спортивного ориентирования**

Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Виды масштабов. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Компас. Правила обращения с компасом.

#### **1.12 Планирование похода, подведение итогов похода, написание отчета о походе, защита похода**

Постановка цели и задач на поход. Изучение района похода, разработка маршрута, распределение обязанностей. Определение тактики похода, активная адаптация к походным нагрузкам. Тренинги на увеличение сплоченности группы. Приобретение продуктов питания, хозяйственных материалов, медикаментов и их упаковка. Подготовка личного, группового общего и специального снаряжения. Оформление маршрутных документов в МКК.

## **2 раздел. Концептуальные основы программы**

### **2.1. Вечер у костра: тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы гармоничного развития человека в современном мире**

Как разобраться в окружающем мире. Способы познания: житейский, научный, художественный. Познание как ценность. Преимущества компетентного человека. Две парадигмы человеческого существования: ориентация на «быть» или на «иметь». Что такое «вечные проблемы». Проблематика смысла жизни в истории человечества. Личностный и безличностный типы развития. Ориентация «для себя» или «для других». Доминанта жизни. Необходимые условия человеческого счастья.

Художественная литература как копилка общечеловеческого опыта. Варианты жизненного пути, устройство мира и человека. Идеал человека и общества в произведениях русской и зарубежной классики.

Последствия личностного выбора для человека и человечества. Проблема ответственности. Необходимость и возможность личностного совершенствования. Творчество как усиление себя. Два типа адаптации человека к жизни: активная и пассивная. Преимущества активной адаптации.

## **2.2. Путешествие как возможность обрести себя**

Поход как неудовлетворенность своим наличным состоянием. Потребность в самоопределении и самопознании (поход как испытание себя на прочность, обнаружение “какой я?”) как одна из мотиваций человека пойти в поход. Трансформация физических, психических, духовных способностей человека в походе. Физические нагрузки как способ трансформации внешних, стереотипных, защитных форм поведения в жизни человека. Поход как способ жизни, передвижение в пространстве вместе с очагом, своим “домом”. Выработка у туристов особой устойчивости и крепости, приспособляемости к изменениям.

## **2.3. Мотивация роста и реализация своего потенциала**

Самоактуализирующиеся люди. Характеристики самоактуализации. Способы поведения ведущие к самоактуализации. Пиковые переживания. Особенности восприятия самоактуализирующихся людей. Реализация своего потенциала и творчество. Эмоциональные помехи творчеству. Что значит становиться личностью.

## **2.4. Концепция поисковой активности**

Традиционная модель обучения. Недостатки традиционной модели обучения. Обучение, опирающееся на поисковую активность учащихся. Проблемное обучение. Экспериментальная школа Д. Дьюи. Шесть правил создания проблемных ситуаций. Учитель – фасилитатор развития поисковой активности учеников.

## **2.5. Активная и пассивная жизненная позиция**

Произведения мировой художественной культуры как форма исследования способов и форм проживания человеком своей жизни.

## **2.6. Проблема личной ответственности**

Понимание ответственности в психологии. Виды ответственности. Ответственность как качество личности. Методика Роттера “УСК” (Уровень субъективного контроля).

# **3 раздел. Психологическая подготовка**

## **3.1. Развитие психических функций: внимание, память, воображение**

Внимание, как основа саморегуляции человека. Тест на внимание «Точки». Методики развития памяти. Виды памяти. Образная и эйдетическая память. Игры: «муха», «зоопарк», «летает – не летает». Запоминание



бессмысленных слогов и запоминание значимой информации. Чтение карты и движение по памяти.

### **3.2. Развитие коммуникативных навыков**

. Этапы общения: контакт, ориентация, конфликт, продуктивная деятельность, подведение итогов. Ролевые игры: «Конференция», «Пойми меня», «Испорченный телефон».

### **3.3. Тренинг лидерских качеств**

Тренинг лидерских качеств. Упражнения: “Визитная карточка”, “Реклама, круг и я”, “Без командира”, “Лидер -это..” “Харизматичная личность”

### **3.4. Укрепление групповой сплоченности**

Тренинг групповой сплоченности. Компоненты сплоченности: единство целей, общность переживаний, взаимный интерес. Упражнения: «Сквозь игольное ушко», «Образовать круг», «Передай по кругу», «Колокол», «Жест по кругу». Сплоченная группа – ее особенности и характеристики. Тест «Насколько сплоченная наша группа»

### **3.5. Методы диагностики и коррекции своего эмоционального состояния**

Методы коррекции: беседа, мышечная релаксация, аутотренинг, метод направленного рисунка, игровые методы коррекции.

### **3.6. Закономерности группового развития**

Психологический климат группы. Устойчивость группы, понятие закрытой и открытой системы. Лидер, его свойства. Общение в изолированной группе. Этапы развития группы. Роль сверхнормативной активности её членов.

## **4 раздел. Общая физическая подготовка**

### **4.1. Основы здорового образа жизни**

Цветок потенциалов В.А. Ананьева. Практические задания по теме: реализация ценностей здорового образа жизни.

### **4.2. Общая физическая подготовка и поддержание формы в течение года**

Мышцы, их строение и взаимодействие, основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце и сосуды. Изменения сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

#### **4.3. Предупреждение травм на тренировках и в походах, средства и условия восстановления организма после нагрузки**

Физическая и психическая подготовленность как средство предупреждения заболеваний и травм. Элементы личной психогигиены и психотехники. Понятие аутотренинга. Заболевания на маршруте. Диагностика и лечение. Простудные заболевания. Заболевания органов пищеварения. Сердечная недостаточность. Обострение хронических заболеваний. Тепловой и солнечный удары. Обмороки. Горная болезнь. Профилактика, симптомы, лечение.

Физическое и психическое восстановление. Заминка. Восстановительный массаж. Баня. Режим восстановительных тренировок. Вербально-музыкальная психорегуляция. Активизация восстановительных процессов посредством внушения. Режим восстановительной психорегуляции.

#### **4.4. Оздоровительное влияние бега на организм человека. Беговые тренировки**

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

#### **4.5. Физические упражнения**

Разминка. Необходимость и методика. Упражнения на растяжку. Разминочные комплексы перед бегом и перед прохождением технических дистанций. Развитие силы и общей выносливости. Короткие комплексы на развитие силы без упражнений с отягощением. Работа с эспандером. Упражнения на укрепление мышц ног и рук, спины и брюшного пресса.

### **5 раздел. Специальная туристическая подготовка**

#### **5.1. Участие в контрольных туристских маршрутах перед походами**

Тактика в туристском многоборье. Дистанции, этапы соревнований. Контрольно-туристский маршрут (КТМ). Поисково-спасательные работы (ПСР). Транспортировка пострадавшего. Конкурсная программа. Личное и командное снаряжение участников. Техника безопасности.

#### **5.2. Тактика и техника лыжного туризма**

Хождение на лыжах по ровной местности, спуск плугом, подъем «елочкой», «лесенкой», повороты при спуске, преодоление слаломного спуска, спуск, подъем траверсом, торможение в заданной зоне, движение на лыжах по льду, движение на лыжах с рюкзаком, техника тропления лыжни, техника преодоления крутых снежных склонов, техника движения без лыж.

#### **5.3. Тактика и техника пешего и горного туризма**

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

#### **5.4. Тактика и техника водного туризма**

Снаряжение туриста-водника. Особенности техники быта в водных походах. Вопросы питания. Особенности составления и упаковки пищевых рационов в водных походах. Выбор места для лагеря. Размещение плавсредств, необходимость дежурства. Преодоление естественных препятствий маршрута..

### **6 Раздел. Вариативные модули**

Темы данного раздела могут быть использованы педагогом на его усмотрение, если группе необходимо больше часов для подготовки к походу определённого направления (вело, водный, лыжный, горный, пеший). Важно, что тренировка или выезд на велосипедах может проходить в парке, лесу; участникам младше 14 лет запрещён выезд на проезжую часть дорог общего пользования (шоссе, трассы, городские улицы).

#### **6.а. Тактика и техника лыжного туризма**

Хождение на лыжах по ровной местности, спуск плугом, подъем «елочкой», «лесенкой», повороты при спуске, преодоление слаломного спуска, спуск, подъем траверсом, торможение в заданной зоне, движение

на лыжах по льду, движение на лыжах с рюкзаком, техника тропления лыжни, техника преодоления крутых снежных склонов, техника движения без лыж.

#### **6.б. Тактика и техника пешего и горного туризма**

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

#### **6.в. Тактика и техника водного туризма**

Снаряжение туриста-водника. Особенности техники быта в водных походах. Вопросы питания. Особенности составления и упаковки пищевых рационов в водных походах. Выбор места для лагеря. Размещение плавсредств, необходимость дежурства. Преодоление естественных препятствий маршрута.

#### **6.г. Тактика и техника велосипедного туризма**

Снаряжение для вело путешествий. Особенности техники быта в вело путешествиях. Вопрос организации питания на маршруте. Особенности составления рационов вело похода. Выбор места для лагеря. Преодоление естественных препятствий на маршруте. Ориентирование на велосипеде, особенности. Правила дорожного движения. Особенности передвижения группой в колонне.

**6.д. Тактика и техника экспедиционного туризма.** Назначение экспедиционного туризма. Снаряжение для экспедиций. Особенности планирования маршрута экспедиции. Вопросы питания. Особенности составления и упаковки пищевых рационов. Выбор места для лагеря. Экспедиционное задание и его виды.

## Календарно-тематическое планирование второго года обучения.

Календарно - тематический план на 20__-20__ учебный год Программа: "Младшие инструктора туризма", 2 год обучения Руководитель:					Утверждаю зам.директора по УВР <hr/> Толобова Н.М.	
Месяц	Планируемая дата	Название тем разделов	Общее количество часов	Количество часов теории	Количество часов практики	Форма занятия
Сентябрь		Набор группы				
		Тактика и техника пешего и горного туризма	2	0	2	тренировка в парке
		Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2	
		Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	1	1	
		Оздоровительное влияние бега на организм человека. Беговые тренировки	2	2	0	
		Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2	
		Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2	выезд загород
		Организация туристского быта	2	0	2	
		Тактика и техника пешего и горного туризма	2	0	2	
		Основы топографии и ориентирования на местности	2	0	2	
		Общая физическая подготовка и поддержание спортивной формы в течение года	2	1	1	
		Виды туризма	2	2	0	
		Снаряжение для пеших, лыжных, водных, горных походов	2	1	1	
		Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2	
		Планирование похода, подведение итогов похода, написание отчета о походе, защита похода	2	2	0	
<b>Кол-во часов:</b>			<b>28</b>	<b>9</b>	<b>19</b>	
Октябрь		Организация питания в походе	2	2	0	тренировка в парке
		Оздоровительное влияние бега на организм человека. Беговые тренировки	2	1	1	
		Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2	выезд загород
		Организация туристского быта	2	0	2	
		Тактика и техника пешего и горного туризма	2	0	2	
	Планирование похода, подведение итогов похода, написание отчета о	2	0	2		

	походе, защита похода				
	Путешествие как возможность обрести себя	2	2	0	
	Тактика и техника пешего и горного туризма	2	0	2	тренировка в парке
	Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2	
	Мотивация роста и реализация своего потенциала	2	2	0	
	Предупреждение травм на тренировках и в походах, средства и условия восстановления организма после нагрузки	2	1	1	выезд загород
	Организация туристского быта	2	0	2	
	Тактика и техника пешего и горного туризма	4	0	4	
	Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2	
	Основы топографии и ориентирования на местности	2	0	2	
	Тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы гармоничного развития человека в современном мире	2	2	0	
	Оздоровительное влияние бега на организм человека. Беговые тренировки	2	1	1	
	Планирование похода, подведение итогов похода, написание отчета о походе, защита похода	2	2	0	
	Предупреждение травм на тренировках и в походах, средства и условия восстановления организма после нагрузки	2	0	2	выезд загород
	Организация туристского быта	2	0	2	
	Тактика и техника пешего и горного туризма	4	0	4	
	Тренировка навыков спортивного ориентирования	4	0	4	
	Тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы гармоничного развития человека в современном мире	2	2	0	
	Оздоровительное влияние бега на организм человека. Беговые тренировки	2	1	1	
	Предупреждение травм на тренировках и в походах, средства и условия восстановления организма после нагрузки	2	0	2	выезд загород
	Организация туристского быта	2	0	2	
	Тактика и техника пешего и горного туризма	4	0	4	
	Тренировка навыков спортивного ориентирования	4	0	4	
	Тематические занятия, раскрывающие актуальные	2	2	0	

		проблемы гармоничного развития человека в современном мире				
		Оздоровительное влияние бега на организм человека. Беговые тренировки	2	0	2	
		Кол-во часов:	70	18	52	
ноябрь		Развитие психических функций: внимание, память, воображение	2	2	0	
		Физические упражнения	2	0	2	тренировка в парке
		Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0	
		Тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы гармоничного развития человека в современном мире	2	2	0	выезд загород
		Тактика и техника пешего и горного туризма	2	0	2	
		Организация туристского быта	2	0	2	
		Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2	
		Активная и пассивная жизненная позиция	2	2	0	
		Тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы гармоничного развития человека в современном мире	2	2	0	выезд загород
		Тактика и техника пешего и горного туризма	2	0	2	
		Организация туристского быта	2	0	2	
		Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2	
		Общая физическая подготовка и поддержание спортивной формы в течение года	2	1	1	
		Проблема личной ответственности	2	2	0	
		Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2	выезд загород
		Организация туристского быта	2	0	2	
		Тактика и техника пешего и горного туризма	2	0	2	
	Планирование похода, подведение итогов похода, написание отчета о походе, защита похода	2	0	2		
		Кол-во часов:	36	13	23	
декабрь		Физические упражнения	2	0	2	
		Тактика и техника лыжного туризма	4	1	3	выезд загород
		Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2	
		Физические упражнения	2	0	2	
		Развитие психических функций: внимание, память, воображение	2	2	0	
		Оказание первой доврачебной помощи	2	0	2	выезд загород

	Планирование похода, подведение итогов похода, написание отчета о походе, защита похода	2	0	2		
	Тактика и техника лыжного туризма	4	2	2		
	Общая физическая подготовка и поддержание спортивной формы в течение года	2	1	1		
	Проблема личной ответственности	2	2	0		
	Развитие коммуникативных навыков	2	2	0		
	<b>Кол-во часов:</b>	<b>26</b>	<b>10</b>	<b>16</b>		
Январь	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0		
	Закономерности группового развития	2	2	0		
	Организация туристского быта	2	0	2	выезд загород	
	Тактика и техника лыжного туризма	4	0	4		
	Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2		
	Общая физическая подготовка и поддержание спортивной формы в течение года	4	0	4		
	Укрепление групповой сплоченности	2	2	0		
	Организация туристского быта	2	0	2	выезд загород	
	Тактика и техника лыжного туризма	4	0	4		
	Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2		
		<b>Кол-во часов:</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	
	Февраль	Методы диагностики и коррекции своего эмоционального состояния	2	2	0	
Общая физическая подготовка и поддержание спортивной формы в течение года		2	1	1		
Развитие психических функций: внимание, память, воображение		2	1	1		
Проблема личной ответственности		2	2	0		
Оказание первой доврачебной помощи		2	1	1	выезд загород	
Организация туристского быта		2	0	2		
Тактика и техника лыжного туризма		4	0	4		
Общая физическая подготовка и поддержание спортивной формы в течение года		2	2	0		
Оказание первой доврачебной помощи		2	1	1	выезд загород	
Организация туристского быта		2	0	2		
Тактика и техника лыжного туризма	4	0	4			
	<b>Кол-во часов:</b>	<b>26</b>	<b>10</b>	<b>16</b>		
Март	Организация питания в походе	2	0	2		



	Тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы гармоничного развития человека в современном мире	2	2	0	выезд загород
	Оказание первой доврачебной помощи	2	1	1	
	Организация питания в походе	2	1	1	
	Организация туристского быта	2	0	2	
	Тактика и техника лыжного туризма	4	0	4	
	Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2	
	Планирование похода, подведение итогов похода, написание отчета о походе, защита похода	2	0	2	
	Общая физическая подготовка и поддержание спортивной формы в течение года	2	0	2	
	Развитие коммуникативных навыков	2	2	0	
	Общая физическая подготовка и поддержание спортивной формы в течение года	2	2	0	
	Проблема личной ответственности	2	2	0	
<b>Кол-во часов:</b>		<b>26</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	
Апрель	Обеспечение безопасности занятий туризмом	2	2	0	
	Организация питания в походе	2	1	1	
	Оздоровительное влияние бега на организм человека. Беговые тренировки	2	2	0	
	Организация туристского быта	2	0	2	выезд загород
	Тактика и техника пешего и горного туризма	3	1	2	
	Тренировка навыков спортивного ориентирования	3	1	2	
	Участие в контрольных туристских маршрутах перед походами	8	0	8	
		Общая физическая подготовка и поддержание спортивной формы в течение года	4	2	2
	Физические упражнения	2	1	1	
<b>Кол-во часов:</b>		<b>28</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	
Май	Тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы гармоничного развития человека в современном мире	2	2	0	выезд загород
	Оказание первой доврачебной помощи	4	0	4	
	Организация питания в походе	2	1	1	
	Организация туристского быта	2	0	2	
	Тактика и техника водного туризма	8	1	7	
	Тренировка навыков спортивного ориентирования	4	2	2	
	Планирование похода, подведение итогов похода, написание отчета о походе, защита похода	2	0	2	

	Организация питания в походе	2	0	2	
	Общая физическая подготовка и поддержание спортивной формы в течение года	2	2	0	
	Планирование похода, подведение итогов похода, написание отчета о походе, защита похода	2	2	0	
	Оказание первой доврачебной помощи	4	4		выезд загород
	Тематические занятия, раскрывающие актуальные проблемы гармоничного развития человека в современном мире	2	2	0	
	Организация питания в походе	2	1	1	
	Тактика и техника водного туризма	8	1	7	
	Организация туристского быта	2	0	2	
	Тактика и техника пешего и горного туризма	4	2	2	
	Тренировка навыков спортивного ориентирования	2	0	2	
	Общая физическая подготовка и поддержание спортивной формы в течение года	2	0	2	
	Итоговое занятие	2	2	0	
<b>Кол-во часов:</b>		<b>58</b>	<b>22</b>	<b>36</b>	

Количество часов за первое полугодие (сентябрь-декабрь):	160	50	110	
Количество часов за второе полугодие (январь-май):	164	58	106	
Общее количество часов за учебный год:	324	108	216	

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Туристская деятельность является многогранной деятельностью. Для оценки разных аспектов используются разные формы и способы оценки результатов.

Туристская техника проверяется в районных и городских соревнованиях по спортивному туризму (туристскому многоборью - пешеходный, лыжный и водный туризм). Соревнования эти проводятся в течение всего учебного года. Итоговые протоколы этих соревнований, комментарии и замечания судей являются главной проверкой готовности группы и пищи для размышлений всех участников учебного процесса.

Уровень спортивной, физической подготовки учащихся проверяется в первую очередь длительными контрольными пробежками. Они проводятся 2-3 раза в год. Результаты этих пробежек – это ключевой показатель физической готовности к туристским походам.

Личностные качества, сформированность жизненной позиции, чувство наполненности жизни смыслом, личностно значимый опыт, приобретенный в ходе занятий туризмом оценивается с помощью анкет, теста смысло-жизненных ориентаций, ведением педагогом информационной карты.

Интегральной проверкой всего того, что было освоено на теоретических и практических занятиях, является, конечно, участие в категорийных походах в каникулярное время. Причём не только само успешное прохождение маршрута будет являться некоторым важным итогом освоения программы. Во время подготовки к походу группа в обязательном порядке участвует в контрольном выезде (районном или городском). Итоги этого выезда являются помощью и участникам и руководителю понять и осознать, над чем стоит еще поработать до начала похода.

Другой важной оценкой степени освоения туристской программы является написание спортивного отчета, создание стенда-газеты, видеофильма по пройденным походам и участие их в районных, городских и всероссийских смотрах-конкурсах походов.

### Тест смысло-жизненных ориентаций Д.А.Леонтьева (СЖО)

Является адаптированной версией теста «Цель в жизни» Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Русскоязычная версия теста осмысленности жизни (ОЖ) была разработана и адаптирована Д.А.Леонтьевым в 1986-1988 годах.

Инструкция: Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать	ФИО _____
--	-----------

<p>одно из двух утверждений, которое, по вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3 в зависимости от того, насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения, на Ваш взгляд, верны).</p>	<p>Пол _____</p> <p>Возраст _____</p> <p>Образование _____</p>
--	--

1.	Обычно мне очень скучно	3 2 1 0 1 2 3	Обычно я полон энергии
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3 2 1 0 1 2 3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3 2 1 0 1 2 3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие
6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3 2 1 0 1 2 3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал.	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь сложилась не так, как я мечтал.
8.	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3 2 1 0 1 2 3	Я осуществил многое из того, что было запланировано в жизни.
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь наполнена интересными делами.
10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной	3 2 1 0 1 2 3	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал что она не имела смысла.
11.	Если бы я мог выбирать, тоя бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3 2 1 0 1 2 3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил свою жизнь так же как живу сейчас.
12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	3 2 1 0 1 2 3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.

13.	Я человек очень обязательный.	3 2 1 0 1 2 3	Я человек совсем не обязательный.
14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3 2 1 0 1 2 3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3 2 1 0 1 2 3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16.	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3 2 1 0 1 2 3	В жизни я нашел свое призвание и цели.
17.	Мои жизненные взгляды еще не определились.	3 2 1 0 1 2 3	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18.	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3 2 1 0 1 2 3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3 2 1 0 1 2 3	Моя жизнь неподвластна мне и она управляется внешними событиями.
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение.	3 2 1 0 1 2 3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и пруживания.

### Обработка:

1. Цели в жизни Придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Низкие баллы по этой шкале при общем высоком ОЖ будут присущи человеку, живущему сегодняшним и вчерашним днем. Вместе с тем высокие баллы могут характеризовать не только целеустремленного человека, но и прожектера, планы которого не имеют реальной опоры в настоящем и не подкрепляются личной ответственностью за их реализацию Эти два случая несложно различить, учитывая показатели по другим шкалам.
2. Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни. Содержание этой шкалы совпадает с известной теорией о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. Низкие баллы – признак неудовлетворенности своей жизнью в настоящем;

при этом, однако, ей могут придавать полноценный смысл воспоминания о прошлом или нацеленность на будущее.

3. Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна ее прожитая часть. Высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать человека, который доживает свою жизнь, у которого все в прошлом, но прошлое способно придать смысл остатку жизни. Низкие баллы – неудовлетворенность прожитой частью жизни.
4. Локус контроля-Я (Я – хозяин жизни). Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.
5. Локус контроля – жизнь или управляемость жизни. При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Для подсчета баллов пункты переводятся

В восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7: 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

В нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1: 2, 5, 6, 7, 10, 13, 15, 18, 19, 20.

После этого баллы суммируются.

Общий показатель ОЖ – все 20 пунктов теста;

Субшкала 1 (Цели) – 3,4,10,16,17,18

Процесс – 1,2,4,5,7, 9.

Результат – 8,9, 10,12,20.

Локус контроля-Я – 1,15,16,19.

Локус контроля – жизнь – 7,10,11,14,18,19.



[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdTY-RxsLujYUQyJdyXASEkq9zPSyz-whSUi74IKFwoJ04wKA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdTY-RxsLujYUQyJdyXASEkq9zPSyz-whSUi74IKFwoJ04wKA/viewform?usp=sf_link)

<https://docs.google.com/forms/d/1RgTuPbKtP1HUqfN6FnJAuwzamqTNqKnh9MryU5OkTgg/edit>

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

Анкета

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

ФИО \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Год обучения \_\_\_\_\_

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

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

Знания, умения, навыки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Туристские навыки (постановка лагеря)</b>										
<b>Выбор места для лагеря</b> (с учетом особенностей: времени года, категории сложности похода, размера группы, погодных условий, безопасности)										
<b>Разведение костра</b> (с учетом особенностей: погоды (дождь, ветер, солнце), влажности дров и их наличия)										
<b>Дежурство у костра</b> (оборудование места, приготовление еды, с учетом гигиенических требований, раздача еды)										
<b>Дежурство на газовом оборудовании</b> (горелках) (присоединение баллонов к горелкам, особенности приготовления пищи на горелках, знание возможных нештатных ситуаций, техника безопасности)										
<b>Постановка палатки, шатра</b> (с учетом особенностей: погоды (дождь, ветер, солнце), безопасности, комфорта)										
<b>Пилка дров</b> (с учетом особенностей: техника безопасности при валке дров, разный объем сушин, умение пилить двуручными пилами)										
<b>Специальные туристские навыки (ориентирование)</b>										
<b>Ориентирование по спортивным картам</b> (с учетом особенностей: умение работать с компасом, картой, чтение топонимов спортивных карт, знание методов ориентирования)										
<b>Ориентирование в походе по топографическим картам</b> (с учетом особенностей: чтение топонимов, сличение горизонталей на карте с рельефом на местности, умение брать азимут, определение расстояния)										
<b>Ориентирование по GPS</b> (умение работать с GPS: читать карту, направляться к целевой точке по направлению, вбивать координаты целевых точек и двигаться к ним азимутом, по дорогам (тропам). Расшифровка данных пройденного маршрута (километраж, набранная высота (высотный график), скорость движения, время в пути)										





лавины и действия попавшего в лавину																			
<b>Водная техника</b> (знание техники безопасности на воде, умение гребли на лодках, байдарках, первая медпомощь при утоплениях. Умение загрузки\выгрузки байдарки (лодки)																			
<b>Горная техника</b> (знание особенностей горных походов, умение выстроить грамотную акклиматизацию, преодоление различных препятствий: брод через горную реку, пересечение травянистых, осыпных склонов, курумов разного размера. Организация подъема со страховкой, организация спуска со страховкой, сдергивание перил, умение работать с ледобурами, устройство снежного якоря. Техника пересечения ледников (открытых, закрытых), работа с ледорубом. Работа в связках. Использование альпенштока на склонах.																			
<b>Психологические знания и навыки. Творческие способности</b>																			
<b>Умение вступать в контакт с другими участниками группы</b>																			
<b>Навыки понимания другого – эмпатия и рефлексия</b>																			
<b>Умение конструктивно общаться с другими людьми</b>																			
<b>Умение отвечать за дело, сферу ответственности в группе</b>																			
<b>Знание закономерностей группового развития (особенности группового взаимодействия)</b>																			
<b>Умение работать над общей задачей в малой группе</b>																			
<b>Умение управлять состоянием группы</b>																			
<b>Умение управлять (мобилизация) своим состоянием</b>																			
<b>Навыки генерации идей</b> (мозговой штурм, активность в высказывании своего мнения)																			
<b>Творческая активность</b> (богатство мысли, гибкость мысли, оригинальность, любознательность, способность к разработке гипотез, создание новых проектов)																			
<b>Умение высказываться свои размышления на занятиях на общий круг</b>																			
<b>Блок физической подготовленности</b>																			
<b>Знания о человеке и физическом строении</b> (Основные системы организма. Гиподинамия и системы организма)																			
<b>Знания о тренировке и ее особенностях</b> (принципы тренировки. Виды тренировок. Физиологические изменения в организме тренирующегося. Способы восстановления. Планирование спортивной тренировки)																			
<b>Личная тренированность</b> (бег; основные виды упражнений: отжимания, приседания, подтягивания)																			
<b>Развитие физических качеств:</b> выносливость, быстрота (скорость), ловкость, сила, гибкость																			
<b>Оказание первой доврачебной помощи</b>																			
<b>Заболевания в походе.</b> Профилактика заболеваний и травматизма.																			
<b>Помощь при различных травмах.</b> Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Составление медицинской аптечки.																			












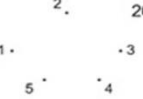






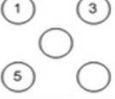





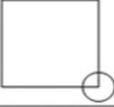
- (Квадрат 1). Напишите первую букву имени Сергей и последнюю букву первого месяца года (3 сек.)
- (Квадрат 4). Напишите слово ПАР так, чтобы любая одна буква была написана в треугольнике (3 сек.)
- (Квадрат 5). Разделите четырехугольник двумя вертикальными и двумя горизонтальными линиями (4 сек.)
- (Квадрат 6). Проведите линию от первого круга к четвертому так, чтобы она проходила под кругом № 2 и над кругом № 3 (3 сек.)
- (Квадрат 7). Поставьте плюс в треугольнике, а цифру 1 в том месте, где треугольник и прямоугольник имеют общую площадь (3 сек.)
- (Квадрат 8). Разделите второй круг на ТРИ, а четвертый на ДВЕ части (4 сек.)
- (Квадрат 10). Если сегодня не среда, то напишите предпоследнюю букву вашего имени (3 сек.)
- (Квадрат 12). Поставьте в первый прямоугольник плюс, третий зачеркните, в шестом поставьте 0 (4 сек.)
- (Квадрат 13). Соедините точки прямой линией и поставьте плюс в меньшем треугольнике (4 сек.)
- (Квадрат 15). Обведите кружком одну согласную букву и зачеркните гласные (4 сек.)
- (Квадрат 17). Продлите боковые стороны трапеции до пересечения друг с другом и обозначьте точки пересечения последней буквой названия Вашего города (4 сек.)
- (Квадрат 18). Если в слове СИНОНИМ шестая буква гласная, поставьте в прямоугольнике цифру 1 (3 сек.)
- (Квадрат 19). Обведите большую окружность и поставьте плюс в меньшую (3 сек.)
- (Квадрат 20). Соедините между собой точки 2, 4, 5, миновав 1 и 3 (3 сек.)
- (Квадрат 21). Если два многозначных числа неодинаковы, поставьте галочку на линии между ними (2 сек.)
- (Квадрат 22). Разделите первую линию на три части, вторую на две, а оба конца третьей соедините с точкой А (4 сек.)
- (Квадрат 23). Соедините конец первой линии и верхним концом второй, а верхний конец второй - с нижним концом четвертой (3 сек.)
- (Квадрат 24). Зачеркните нечетные цифры и подчеркните четные (5 сек.)
- (Квадрат 25). Заключите две фигуры в круг и отведите их друг от друга вертикальной линией (4 сек.)
- (Квадрат 26). Под буквой А поставьте стрелку, направленную вниз, под буквой В стрелку, направленную вверх, под буквой С - галочку (3 сек.)
- (Квадрат 27). Если слово ДОМ и ДУБ начинаются на одну и ту же букву, поставьте между ромбами минус (3 сек.)
- (Квадрат 28). Поставьте в крайней слева клеточке О, в крайней справа плюс, в середине проведите диагональ (3 сек.)
- (Квадрат 29). Подчеркните снизу галочки, а в первую галочку впишите букву А (3 сек.)
- (Квадрат 30). Если в слове ПОДАРОК третья буква не И, напишите сумму чисел 3+5 (3 сек.)
- (Квадрат 31). В слове САЛЮТ обведите кружком согласные буквы, а в слове ДОЖДЬ зачеркните гласные (4 сек.)
- (Квадрат 32). Если число 54 делится на 9, опишите окружность вокруг четырехугольника (3 сек.)
- (Квадрат 33). Проведите линию от цифры 1 к цифре 7 так, чтобы она проходила под четными цифрами и над нечетными (4 сек.)
- (Квадрат 34). Зачеркните кружки без цифр, кружки с цифрами подчеркните (3 сек.)
- (Квадрат 35). Под согласными буквами поставьте стрелку, направленную вниз, а под гласными - стрелку, направленную влево (5 сек.)
- (Квадрат 36). Напишите слово МИР так, чтобы первая буква была написана в круге, а вторая в прямоугольнике (3 сек.)
- (Квадрат 37). Укажите стрелками направления горизонтальных линий вправо, а вертикальных - вверх (5 сек.)
- (Квадрат 39). Разделите вторую линию пополам и соедините оба конца первой линии с серединой второй (3 сек.)
- (Квадрат 40). Отделите вертикальными линиями нечетные цифры от четных (5 сек.)
- (Квадрат 41). Над линией поставьте стрелку, направленную вверх, а под линией - стрелку, направленную влево (2 сек.)
- (Квадрат 42). Заключите букву М в квадрат, К в круг, О в треугольник (4 сек.)
- (Квадрат 43). Сумму чисел 5+2 напишите в прямоугольнике, а разность этих же чисел - в ромбе (4 сек.)
- (Квадрат 44). Зачеркните цифры, делящиеся на 3, и подчеркните остальные (5 сек.)

(Квадрат 45). Поставьте галочку только в круг, а цифру 3 - только в прямоугольник (3 сек.).













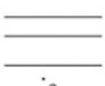



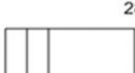

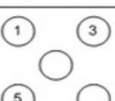

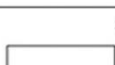




(Квадрат 46). Подчеркните буквы и обведите кружками четные цифры (5 сек.)

(Квадрат 47). Поставьте нечетные цифры в квадратные скобки, а четные - в круглые (5 сек.)

**Обработка результатов и интерпретация:** Оценка производится по количеству ошибок. Ошибкой считается и пропущенное задание. Нормы выполнения: 0 - 4 ошибки - хорошая способность к обучению; 5 - 9 ошибок - средняя лабильность; 10 - 14 ошибок - низкая лабильность, трудности в переобучении; 15 и более ошибок - мало успешен в любой деятельности, в учебной в том числе.

1	4 	5 	6 	7 	8 	10
12 	13 	15 БНЛЕОШАК	16	17 	18 	
19 	20 	21 7954283_395+283	22 	23 	24 5 9 4 1 6 2	25 
26 А В С	27 	28 	29 V I I V V I I	30	31 САЛЮТ дождь	32 
33 1 2 3 4 5 7 4 8	34 	35 К П А И Р О	36 	37 	39 	40 5 1 6 6 3 4 7
41 	42 М К О	43 	44 4 6 3 5 9	45 	46 1 ^ 7 6 2 с	47 7 4 9

vsetesti.ru

1	4 	5 	6 	7 	8 	10
12 	13 	15 БНЛЕОШАК	16	17 	18 	
19 	20 	21 7954283_395+283	22 	23 	24 5 9 4 1 6 2	25 
26 А В С	27 	28 	29 V I I V V I I	30	31 САЛЮТ дождь	32 
33 1 2 3 4 5 7 4 8	34 	35 К П А И Р О	36 	37 	39 	40 5 1 6 6 3 4 7
41 	42 М К О	43 	44 4 6 3 5 9	45 	46 1 ^ 7 6 2 с	47 7 4 9

vsetesti.ru

## Тест 6

**Какой УЗ относится к знаку обозначения дистанции?**

1	а 	б 	в v
2	а 	б 	в 
3	а †	б 	в 
4	а 	б 	в +
5	а 	б 	в o

**Какой УЗ относится к площадным ориентирам?**

11	а 	б 	в 
12	а 	б •	в 
13	а 	б 	в v
14	а x	б 	в •
15	а v	б 	в 

**Какой УЗ относится к линейным ориентирам?**

6	а 	б v	в •
7	а 	б 	в 
8	а 	б 	в x
9	а 	б T	в 
10	а 	б 	в 

**Какой УЗ относится к точечным ориентирам?**

16	а v	б 	в 
17	а 	б T	в 
18	а 	б 	в ↑
19	а 	б •	в 
20	а x	б 	в 

12

В одной программе невозможно выложить весь банк методических материалов, накопленных за долгие годы. После долго и кропотливого труда многие из них были собраны воедино в электронном виде в одном месте. Их можно найти по ссылке:

<https://drive.google.com/open?id=0BzPL9up9hPi1UWhYX21sTzBWWW8>

## **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»

## Один из вариантов опросника для программ базового и углубленного уровней. «Безопасность в туризме»

**K! Premium** Home Discover Kahoots Reports Groups Upgrade now Create





### Безопасность в походе и на выездах

0 favorites 1 play 0 players

[Play](#) [Edit](#) [Share](#) [Star](#) [More](#)

A kahoot by Turclubvoshogdenie

#### Questions (33) [Show answers](#)

- 1 - Quiz  
Как должна вести себя группа сразу после высадки из электрички на одностороннюю платформу?  
 60 sec
- 2 - Quiz  
При установке полевого лагеря на одну ночь расстояние от костра до палаток должно быть не менее..  
 20 sec
- 3 - Quiz  
Во что должен быть одет дежурный у костра?  
 30 sec
- 4 - Quiz  


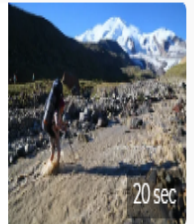


поход (впишите полное название)

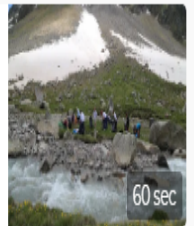
13 - Quiz  
При движении по автомобильной дороге группой необходимо



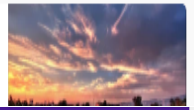
14 - True or false  
Пересекать горные реки следует до обеда, но после 9 утра, чтобы не простудиться, так как вода холодная



15 - Quiz  
При пересечении вброд горных рек со средним течением следует



16 - Quiz  
При пересечении группой железной дороги нужно



Проверить наличие билетов

9 - Quiz  
Минимальный диаметр страховочной веревки при преодолении естественных препятствий на маршруте



10 - True or false  
Место для горелок не нужно расчищать, в отличие от места костра. Достаточно установить горелки ровно.



11 - Quiz  
Где в первую очередь нужно заявить маршрут похода




12 - Type answer  
Какое мероприятие нужно пройти всей группой, чтобы группу допустили в поход (впишите полное название)




K!Premium Home Discover Kahoots Reports Groups Upgrade now Create

5 - True or false  
**Вода для приготовления пищи набирается из ручья выше по течению от места для умывания**




20 sec

6 - Type answer  
**Отгадай слово**




= E , „ H ,  
60 sec

7 - Quiz  
**Как правильно набирать воду в котел из реки с сильным течением?**



30 sec

8 - Type answer  
**Запишите НОМЕРА ВЕРНЫХ действий участников группы в электричке. Пишите подряд без пробелов.**




- 1 Зайти в вагон
- 2 Расположить рюкзаки на верхних полках
- 3 Занять тамбур и проход вещами
- 4 Сесть на свободное место
- 5 Встать перед дверями
- 6 Препятствовать открытию дверей вагона
- 7 Петь, шуметь, кричать
- 8 Провалить спинками билеты

60 sec

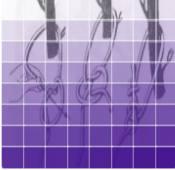
K!Premium Home Discover Kahoots Reports Groups Upgrade now Create

18 - Quiz  
**Какой страховки не существует**

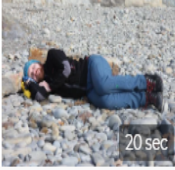


30 sec

19 - Quiz  
**Какой из этих узлов должен иметь контрольный узел**




20 - True or false  
**При разработке маршрута место привала, обеда или ночлега лучше планировать не доходя до населенного пункта**



20 sec

21 - Quiz  
**Выход на перевалы в походах 1 категории сложности разрешен**













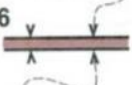









Тест по условным знакам, который выкладывается для всех обучающихся, и они обратно присылают только варианты ответа.

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

**Учебно-методический комплекс.**

Компоненты учебно-методического комплекса	Для педагога	Для учащихся и родителей
<b>I. Учебные и методические пособия</b>		
Информационные и справочные материалы	<p>Общая подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Андреев О. А. Техника быстрого чтения. – Ростов н/Д., 2003.</li> <li>2. Дусавицкий А.К. Формула интереса. - М., 1993.</li> <li>3. Заика Е.В. Комплекс интеллектуальных игр для развития мышления учащихся.- Вопросы психологии.1990.№6.с.86-92</li> <li>4. Линков В.Я. Мир и человек в творчестве Толстого и Бунина. – М., 1983.</li> <li>5. Леви В.Л. Везёт же людям ... - М., 1988.</li> <li>6. Лосев А.Ф. Дерзание духом. - М., 1986.</li> <li>7. Лук А.Н. Мышление и творчество. - М. 1976.</li> <li>8. Мишель Монтень Опыты, т.1, т.2. -М. 1980</li> <li>9. Развитие творческой активности школьников. – М.,1991.</li> <li>10. Роджерс Н. Творчество как усиление себя // Гуманистическая и трансперсональная психология / сост. Сельчёнок. К.В. - М., 2000.</li> <li>11. Ротенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье. – М.,1989</li> <li>12. Толстой Л.Н. Круг чтения т.1, т.2. -М. 1992.</li> <li>13. Фромм Э. Иметь или быть? - М., 1990.</li> <li>14. Фромм Э.Искусство любить. – М., 1991</li> <li>15. Франкл. В. Человек в поисках смысла. - М., 1990</li> </ol>	
Тематические,	Технико-тактическая,	

<p>методические пособия и разработки</p>	<p>общефизическая и специальная подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Алексеев А.В. Познай себя или ключ к резервам психики. – Ростов н Д., 2004</li> <li>2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., 1996.</li> <li>3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., 1989.</li> <li>4. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М., 1974.</li> <li>5. Григорьев В.Н. Водный туризм. – М., 1990.</li> <li>6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М., 1996.</li> <li>7. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., 1995.</li> <li>8. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. – М., 2001.</li> <li>9. Косицкий Г.И. Цивилизация и сердце. - М. 1989.</li> <li>10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М., 1997.</li> <li>11. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., 1997.</li> <li>12. Лидьярд А., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом.- М., 1987.</li> <li>13. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. - М., 1988.</li> <li>14. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М., 1990.</li> <li>15. Миррахимов М.М., Нольберг П.И. Горная медицина. -Фрунзе, 1978.</li> <li>16. Озолин Н.Г. Путь к успеху. - М. 1985.</li> <li>17. Организация и</li> </ol>	
--	--	--

	<p>проведение поисково-спасательных работ силами туристских групп. – М., 1981.</p> <p>18. Основы медицинских знаний учащихся// под ред. Гоголева М.И. – М., 1991.</p> <p>19. Программы для системы дополнительного образования детей: юные инструкторы туризма. – М., 2002.</p> <p>20. Пути повышения спортивной работоспособности. – М., 1982.</p> <p>21. Русский турист: нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000гг. – Вып.2. – М., 1998.</p> <p>22. Спортивная медицина. – М., 1984.</p> <p>23. Спортивный туризм: учебное пособие// под ред. Евсеева С.П., Федотова Ю.Н./ СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.</p> <p>24. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М., 1996.</p> <p>25. Физическая подготовка туристов. – М., 1985.</p> <p>26. Фомин И.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. – М., 1986</p>	
<p>Научная, специальная, методическая литература</p>	<p>Основы психологических знаний:</p> <p>1. Берн. Э. Лидер и группа. Екатеринбург, 2000.</p> <p>2. Бьюдженталь Дж. Наука быть живым.- М., 1998.</p> <p>3. Васильева О.С., Филатов. Ф. Р. Психология здоровья человека. - М., 2001.</p> <p>4. Грановская Р.М., Крижанская Ю.С. Творчество и преодоление стереотипов. – СПб., 1994.</p> <p>5. Ги Лефрансу Психология для учителя. - СПб-М., 2003.</p> <p>6. Кривцова С.В.</p>	<p>1. Берн. Э. Лидер и группа. - Екатеринбург, 2000.</p> <p>2. Борисов А.Ю. Роскошь человеческого общения. - М. 1998.</p> <p>3. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. - СПб, 1997.</p> <p>4. Дерябо С., Ясвин В. Гроссмейстер общения. - М., 2002.</p> <p>5. Козлов Н.И. Как относится к себе и людям или практическая психология на каждый день. - М., 1994.</p>

	<p>Мухаматулина Е.А. Тренинг Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. - М., 1999.</p> <p>7. Крайг Г. Психология развития.- СПб, Питер, 2002</p> <p>8. Куницына В. Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностные отношения. - СПб, 2001.</p> <p>9. Кэмпбелл Р. Как по-настоящему любить своего ребёнка. - СПб, 1995.</p> <p>10. Лебедев. В.И. Экстремальная психология. - М., 2001</p> <p>11. Линчевский Э.Э. Психологический климат в туристской группе. - М. 1981.</p> <p>12. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. – М., 1999.</p> <p>13. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. - М. 1998.</p> <p>14. Обуховский К. Галактика потребностей. – СПб., 2003.</p> <p>15. Психогимнастика в тренинге / под. ред. Хрящёвой. Н.Ю. – СПб.,1999.</p> <p>16. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / ред. Райгородский Д.Я..- Самара, 1998.</p> <p>17. Психологические методы обретения здоровья / сост. Сельчёнок. К.В. -М., 2001</p> <p>18. Роджерс К. Становление личности. - М., 2001.</p> <p>19. Роджерс К. Свобода учиться. - М., Смысл, 2002.</p> <p>20. Сидоренко Е.В., Дерманова И.В. Психологический практикум: межличностные отношения. - СПб, 2001.</p> <p>21. Слуцкий В.И. Элементарная педагогика. - М.,</p>	<p>6. Козлов Н.И. Философские сказки для обдумывающих жизнь или весёлая книга о свободе и нравственности. - М., 1996.</p> <p>7. Кроль Л.М., Михайлова Е.Л. Человек-оркестр: микроструктура общения. - М. 1993.</p> <p>8. Леви В. Искусство быть собой. – Луганск, 2000.</p> <p>9. Леви В. Искусство быть другим. – Луганск, 2000.</p> <p>10. Фромм Э. Искусство любить. – М., 1991.</p>
--	--	---

	<p>1992.</p> <p>22. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., 2002</p> <p>23. Фопель К. Сплочённость и толерантность в группе. - М. 2002.</p> <p>24. Фопель К. Технология ведения тренинга. - М., 2003.</p> <p>25. Фопель К. Эффективный воркшоп. - М., 2003.</p> <p>26. Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для себя. - Минск: Попурри, 1998</p> <p>27. Цзен И.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения.- М. 1983.</p> <p>28. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. - Рига, 1995.</p> <p>29. Юркина Л.Ю. Психологическая подготовка туристов-школьников. – М., 1996.</p>	
Раздаточный материал		<p>Алгоритмы:</p> <p>Алгоритм подготовки к походу</p> <p>Алгоритм дежурного по кухне (вечер/утро)</p> <p>Алгоритм подъёма</p> <p>Вечерний алгоритм в шатре</p> <p>Алгоритм дежурства у печки</p> <p>Алгоритм ведущего</p> <p>Общий алгоритм постановки лагеря</p> <p>Алгоритм пилки</p> <p>Алгоритм сбора рюкзака</p>
Видеоматериал, аудиоматериал, компьютерные программные средства	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Радиоспектакли по рассказам Толстого Л.Н.</li> <li>2. Астафьев В. «Барак без последнего». (сп-ль)</li> <li>3. Радиоспектакли по рассказам Зоценко</li> </ol>	



	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Радиоспектакли по рассказам О.Генри</li> <li>5. Радиоспектакли по рассказам В.Шукшина</li> <li>6. Радиоспектакли по рассказам Л.Андреева</li> <li>7. Радиоспектакли по рассказам А.П.Чехова</li> <li>8. Пушкин А.С. «Маленькие трагедии»</li> <li>9. Гофман Э.Золотой горшок</li> <li>10. Телепередачи «Сенсация»</li> <li>11. Телепередачи «Пытливые умы»</li> <li>12. Радиопостановки по рассказам Г.Уэллса</li> <li>13. Стивенсон Р.Л. «Сатанинская бутылка»</li> <li>14. Радиопередачи «Лицей»</li> <li>15. Абрамов «Житие Максима»</li> <li>16. Лотман Ю.М. «Беседы о русской культуре»</li> <li>17. Сароян «Перед выходом в мир» (радиоспектакль)</li> <li>18. Радиопередачи «Счастливый билет»</li> <li>19. Бредбери Р. «Уснувший»</li> <li>20. Радиоспектакли по рассказам Дж.Лондона</li> <li>21. Радиоспектакли по рассказам В.Токаревой</li> <li>22. Радиоспектакли по рассказам Н.Тэффи</li> <li>23. Азаров М. «Ночной свет»</li> <li>24. Радиоспектакли по рассказам В.Гаршина</li> <li>25. Радиоспектакли по рассказам Д.Хармса</li> <li>26. Радиоспектакли по рассказам В.Конецкого</li> <li>27. Радиоспектакли по рассказам М.Булгакова</li> <li>28. Радиоспектакли по рассказам И.Бунина</li> <li>29. Радиоспектакли по рассказам А.Куприна</li> <li>30. Радиоспектакли по сказкам О.Уайльда</li> <li>31. Радиопередачи «Уникум»</li> </ol>	
--	--	--

	<p>32. Ардов В. «Гололедица»  33. Слуцкий В. «Контрольная для взрослых»  34. Бредбери Р. «Вино из одуванчиков»  35. Романов П. «Хорошие люди»  36. Гилфорд Д. «Телепатия»  37. Радиопередачи «Вечные спутники»  38. Телепередачи «Мистика судьбы»  39. Уэллс Г. «Страна слепых»  40. Сологуб Ф. «Лелька, улыбка и рождественский мальчик»  41. Саймак К «Нет ничего проще времени»  42. Телепередачи «Оазис»  43. Экзюпери А.С. «Письма о любви»  44. Грин А. «100 верст по реке»  45. Лосев Ф. Письма к жене  46. Радиоспектакли по сказкам Салтыкова-Щедрина  47. Экзюпери «Цитадель»  48. Экзюпери «Планета людей»  49. Радиоспектакли по произведениям А.иБ.Стругацких  50. Передачи ВВС</p>	
<b>II. Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся.</b>		
<p>Методики психолого-педагогической диагностики</p>	<p><b>ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОСНИК ЛЕОНГАРДА</b>  <b>ТЕСТ КЕЙРСИ</b>  <b>ТЕСТ КЭТТЭЛЛА</b>  <b>ТЕСТ ТОМАСА</b>  <b>ОПРОСНИК КЕЛЛЕРМАНА-ПЛУТЧИКА</b>  <b>ОПРОСНИК УСК</b>  <b>ОПРОСНИК КОС</b>  <b>ИНТРАВЕРТ ИЛИ ЭКСТРАВЕРТ</b>  <b>ТИП ТЕМПЕРАМЕНТА</b>  Доминирующее полушарие мозга  <b>МОРФОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ</b></p>	<p>Диагностические карты  Тесты:</p>

	<p>ТЕСТ  ЮМОРИСТИЧЕСКИХ  ФРАЗ  Q-КЛАССИФИКАЦИЯ (Q-SORT) 69  ПАМЯТЬ, МЫШЛЕНИЕ,  ВНИМАНИЕ  ПАМЯТЬ  Оперативная память  Объем кратковременной  памяти  Опосредованное  запоминание  Непроизвольное  запоминание  ПИКТОГРАФИЧЕСКИЕ  ТАБЛИЦЫ  ПЕРЕКЛЮЧАЕМОСТЬ  ВНИМАНИЯ  МЫШЛЕНИЕ  Вписать недостающие буквы  Найти пропущенные слова  Выбрать слова  Ассоциативный эксперимент  Перевод с русского на  суахили  Задачи мудрого Саида  ТРЕНИРОВКА  ВОСПРИЯТИЯ СЛОВ  ВНИМАНИЕ  Числовой квадрат  Числа и буквы  Числовая таблица  Отыскание чисел  Отыскание чисел с  переключением  Тест Мюнстерберга на  восприятие</p>	
<b>III. Материалы по работе с детским коллективом.</b>		
Методики педагогической диагностики коллектива	Метод цветowych метафор как средство диагностики отношения подростков к различным обстоятельствам жизни (Ананьев А. С., Мацкевич Е. С.)	
Сценарии коллективных и творческих проектов	Сценарий игры по станциям в школе "Рождественские приключения" Кононова Е.В., Пахомов А.Е. Творческий проект - создание	

	внутриклубовской газеты "Карабинчик" Пахомов А.Е.	
<b>IV. Материалы из опыта работы педагога.</b>		
Методические разработки	<p>Отчет о проведенном мероприятии: "Соревнования по туристскому многоборью «Олимпизм и туризм»" Ананьев А.С., Мацкевич Е.С.</p> <p>Разработка "Киноклуб как форма работы с подростками" Ананьев Ю.С.</p> <p>«Личностные изменения школьников, занимающихся по программе Экспериментальной площадки» Миков С.В.</p> <p>«Тренинг помогающих отношений» Ананьев А.С., Мацкевич Е.С.</p> <p>Разработка занятия: "Командное взаимодействие» Белокопытова П.И.</p> <p>Занятие на тему: "Живи в ритме здоровья!" Белокопытова П.И.</p> <p>Разработка занятия "Личностные ценности" Кононова Е.В.</p> <p>Тренинг «Рождение группы» Ананьев А.С., Мацкевич Е.С., Смирнов Д.Н., Благодарев М.Ю.</p> <p>"Активизация внутренних ресурсов подростка" Мацкевич Е.С.</p> <p>«Музыка в туризме» Мацкевич Е.С.</p> <p>"Вечернее занятие у костра" Ильмурадова А.В.</p> <p>«Закономерности группового развития» Ананьев Ю.С.</p> <p>«Встречи по самопознанию» Ананьев Ю.С.</p> <p>«Искусство видеть» Ананьев Ю.С.</p> <p>«Мозговеды и мозголомы» Пахомов А.Е., Кононова Е.В.</p> <p>«Тренинг командообразования» Ананьев А.С.</p> <p>«Тренинг раскрытия индивидуальности» Ананьев А.С.</p>	

## Информационные источники (для педагогов)

### Общая подготовка:

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

### Основы психологических знаний:

1. Берн. Э. Лидер и группа. Екатеринбург, 2000.
2. Братченко С.Л. Экзистенциальная психология глубинного общения. – М., 2001.
3. Бьюдженталь Дж. Наука быть живым.- М., 1998.
4. Васильева О.С., Филатов. Ф. Р. Психология здоровья человека. - М., 2001.

5. Грановская Р.М., Крижанская Ю.С. Творчество и преодоление стереотипов. – СПб., 1994.
6. Ги Лефрансуа Психология для учителя. - СПб-М., 2003.
7. Кривцова С.В. Мухаматулина Е.А. Тренинг Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. - М., 1999.
8. Крайг Г. Психология развития.- СПб, Питер, 2002
9. Куницына В. Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностные отношения. - СПб, 2001.
- 10.Кэмпбелл Р. Как по-настоящему любить своего ребёнка. - СПб, 1995.
11. Лебедев. В.И. Экстремальная психология. - М., 2001
12. Линчевский Э.Э. Психологический климат в туристской группе. – СПб., 2008.
13. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. – М., 1999.
14. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. - М. 1998.
15. Обуховский К. Галактика потребностей. – СПб., 2003.
16. Психогимнастика в тренинге / под. ред. Хрящёвой. Н.Ю. – СПб.,1999.
17. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / ред. Райгородский Д.Я.- Самара, 1998.
18. Психологические методы обретения здоровья / сост. Сельчёнок. К.В. -М., 2001
19. Роджерс К. Становление личности. - М., 2001.
20. Роджерс К. Свобода учиться. - М., Смысл, 2002.
21. Сидоренко Е.В., Дерманова И.В. Психологический практикум: межличностные отношения. - СПб, 2001.
22. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., 2002
23. Фопель К. Сплочённость и толерантность в группе. - М. 2002.
24. Фопель К. Технология ведения тренинга. - М., 2003.
25. Фопель К. Эффективный воркшоп. - М., 2003.
26. Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для себя. - Минск: Попурри, 1998
27. Цзен И.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения.- М. 1983.

28. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. - Рига, 1995.
29. Юркина Л.Ю. Психологическая подготовка туристов-школьников. – М., 1996.

**Технико-тактическая, общефизическая и специальная подготовка:**

1. Алексеев А.В. Познай себя или ключ к резервам психики. – Ростов н \Д.,2004
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., 1996.
3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., 1989.
4. Волков Н.Н. Спортивные походы в горах. – М., 1974.
5. Григорьев В.Н. Водный туризм. – М.,1990.
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М., 1996.
7. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., 1995.
8. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. – М., 2001.
9. Косицкий Г.И. Цивилизация и сердце. - М. 1989.
10. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.,1997.
11. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., 1997.
12. Лидьярд А., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом.- М.,1987.
13. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. - М., 1988.
14. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М., 1990.
- 15.Миррахимов М.М., Нольберг П.И. Горная медицина. - Фрунзе,1978.
- 16.Озолин Н.Г. Путь к успеху. - М. 1985.
17. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристских групп. – М., 1981.
18. Основы медицинских знаний учащихся// под ред. Гоголева М.И. – М., 1991.
19. Программы для системы дополнительного образования детей: юные инструкторы туризма. – М., 2002.
20. Пути повышения спортивной работоспособности.- М.,1982.

21. Русский турист: нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000гг. – Вып.2. – М., 1998.
22. Спортивная медицина. – М., 1984.
23. Спортивный туризм: учебное пособие// под ред. Евсеева С.П., Федотова Ю.Н./ СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.
24. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М., 1996.
25. Физическая подготовка туристов. – М., 1985.
26. Фомин И.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству. – М., 1986

### **Информационные источники (для учащихся)**

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