

Отдел образования Администрации Макушинского муниципального округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Дом детства и юношества» г. Макушино

Принята
на заседании Методического совета
МБОУ ДО «Дом детства и
юношества» г. Макушино
Макушино Протокол № 3 от 25.08.2026 г.
августа 2026 г.

Утверждаю:
И. в. директора МБОУ ДО «Дом
детства и юношества» г. Макушино
2Н.Э.В.Залбуренко



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
программа туристско-краеведческой направленности
туристско-краеведческой направленности

«Юный турист»

«Юный турист»

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок реализации: 1 год

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель: Кузьмина Анна Михайловна,
Автор - составитель: Кузьмина Анна Михайловна,
педагог дополнительного образования
педагог дополнительного образования

г. Макушино, 2025г.
г. Макушино, 2025г

1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность программы—туристско-краеведческая.

Актуальность программы

Туризм - прекрасное и эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Он является массовым движением детей.

Туристское краеведение предоставляет возможность глубже узнать и познакомиться с историческим и природным наследием родного края. Прогулки, поездки, экскурсии – один из путей социализации личности, они могут дать подрастающему поколению возможность для адаптации к современным условиям жизни, повышения своего интеллектуального уровня, развития наблюдательности, коммуникабельности, самодисциплины. Открыт широкий простор для выявления лидерских навыков, социализации, воспитания личности, способной самостоятельно, осознанно принимать решения, противостоять трудностям, работать в команде, мыслить стратегически и творчески.

Отличительные особенности

Программа направлена на развитие самооценки, мышления (от эмоционально-образного к абстрактно-логическому), речи, памяти; на формирование навыков общественного поведения, публичного выступления, на создание условий для укрепления и сохранения физического и психологического здоровья обучающихся. Экскурсии, походы по родному краю помогают ребятам лучше узнать природу, полюбить родной край, научиться разумно использовать её богатства, ценить их и беречь. Туристско-краеведческая работа прививает интерес к познанию нового, формирует практические умения и навыки.

Адресат программы-обучающиеся 4-7 классов (10-14 лет).

Срок реализации (освоения) программы-1 год.

Объём программы-144 часа.

Формы обучения

Форма обучения коллективно-групповая, очная, также при необходимости допускается дистанционное обучение. Основная *организационная* форма обучения – учебное занятие (теоретическое, практическое, комбинированное).

Формы организации обучения детей – коллективная, фронтальная, парная, групповая и индивидуальная в зависимости от темы занятия.

Формы работы

- исторические игры, викторины;
- проектная и исследовательская деятельность;
- использование интернет-технологий;
- создание презентаций;

- посещение музеев;
- оформление выставок, обновление экспозиций;
- встречи с родственниками ветеранов войны и тружениками тыла, участниками СВО.

Формы и методы проведения занятий:

- Лекция.
- Беседа.
- Экскурсия.
- Сообщения.
- Беседы–встречи с интересными людьми
- Конкурсы.
- Литературно-исторические задания, кроссворды, викторины.
- Презентации.

Методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный,
- репродуктивный, проблемный,
- частично-поисковый,
- исследовательский.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся с полным составом объединения, состав группы– 15 человек. Обучающиеся формируются в группы разных возрастных категорий, являющиеся основным составом объединения, состав группы постоянный. По мере роста опыта и знаний детей следует делать больший упор на групповые (6-8 человек) занятия.

При наличии талантливых детей в объединении может быть разработан индивидуальный образовательный маршрут (ИОМ)

Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – программой обучение не предусматривается.

Возможности моделирования учебного процесса по программе «Юный турист». Педагог может моделировать в рабочей программе образовательную деятельность: допускается возможность распределение тем по образовательным блокам в соответствии с темами; увеличивать или уменьшать количество часов, отведённых на тему, без ущерба для основной идеи программы; увеличивать количество часов, отведённых на самостоятельную работу и/или повтор темы определенного образовательного блока; допускается передвижение образовательных блоков в календарно-тематическом плане без ущерба для освоения программы в целом. При необходимости возможно изучение отдельных тем в дистанционной форме.

Режим занятий: очный

1 год обучения: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (40х40) с 10-минутным перерывом.

Занятия проходят в осенние и весенние каникулы включительно.

Структура программы. Режим занятий

Вид программы: модифицированная.

Общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юный турист» предполагает ознакомительный уровень обучения.

После прохождения цикла обучения педагог может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей. Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Занятия проводятся с полным составом объединения, но по мере роста опыта и знаний детей делается больший упор на групповые (6-8 человек) и индивидуальные занятия. Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от условий деятельности объединения.

Ознакомительный уровень – первый год обучения. Дети принимаются без специального отбора (**при наличии медицинского допуска**). Продолжительность обучения 1 год. Возраст учащихся – 10-12 лет. *Режим занятий* – 4 часа в неделю (два раза по два часа: 40+10+40). Освоение этого уровня позволит обучающимся овладеть основами краеведения и экологии, организации туристского быта, техники туризма и ориентирования, техники безопасности в походе.

Цель и задачи программы. Планируемые результаты

Цель: создание оптимальных условий для развития и самореализации обучающихся, формирования ключевых компетенций: ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных через включение их в учебную и практико-ориентированную деятельность в области туризма и краеведения.

Задачи:

Предметные:

- расширять знания в области краеведения, отечественной истории, географии;
- учить обучающихся понимать и ценить обычаи, традиции и устои русского народа, сохранять и продолжать традиции национальной духовности;
- формировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов и экскурсий;
- учить рациональным приёмам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
- способствовать повышению общего уровня информационной культуры;
- прививать умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе;
- расширять знания обучающихся по окружающему миру и экологии, полученные в школе.

Метапредметные:

- развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
- способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
- развивать творческую, познавательную и созидательную активность;
- содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления;
- развивать устную речь, умения выступать перед аудиторией.

Личностные:

- формировать умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе;
- формировать навыки культуры общения и поведения в социуме;
- формировать потребность бережного отношения к природе;
- способствовать формированию навыков физической культуры и здорового образа жизни;
- воспитывать патриотизм посредством занятия краеведением.

Рабочая программа

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

Учебный план программы «Юный турист»

Почасовая разбивка учебного курса

№ п/ п	Наименование разделов	1 год обучения Ознакомительный уровень		
		Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы туристской подготовки	52	14	38
2.	Краеведение	36	14	22
3.	Топография и ориентирование	14	6	8
4.	Основы безопасности. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему	12	6	6
5.	Основы экологии	12	6	6
6.	Туристское многоборье	18	4	14
ВСЕГО		144	50	94

Учебный план ознакомительного уровня (1-ый год обучения)

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы туристской подготовки Туристские путешествия, история развития туризма Туристское снаряжение Организация туристского быта Питание в походе Подготовка и организация туристского путешествия Учебно-тренировочные походы Физическая подготовка туриста Самостоятельная работа.	52	14	38	Тестирование, устный опрос, кроссворды, ребусы, игра, анкетирование, собеседование, сдача нормативов, соревнования, поход, отчёт о походе, контрольные упражнения
2.	Краеведение Географическое положение, природные условия и ресурсы края История и культура края Основные ремесла родного края. Промыслы края. Традиции и обычаи Туристские возможности края Родословие- наши корни Этнопсихологические особенности русской национальной игрушки Самостоятельная работа.	36	14	22	Тестирование, устный опрос, ребусы, кроссворды, мини-доклады, творческий отчёт, защита презентаций
3.	Топография и ориентирование Топография Ориентирование	14	6	8	Тестирование, устный опрос, топографический диктант, контрольные упражнения
4.	Основы безопасности. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему Техника безопасности	12	6	6	Тестирование, устный опрос, наблюдение, контрольные упражнения

	при проведении занятий, походов, экскурсий Правила санитарии и				
	гигиены Основные приемы оказания первой доврачебной помощи Лесная аптека				
5.	Основы экологии Наша планета- Земля Туризм и охрана природы Наблюдения в природе	12	6	6	Викторины, кроссворды, ребусы, наблюдение , мини- доклады
6.	Туристское многоборье Туристские слеты и соревнования Основы техники пешеходного туризма	18	4	14	Учебно- тренировочн ый поход, контрольные упражнения
ИТОГО за период обучения		144	50	94	

Итогом ознакомительного уровня (1-го года обучения) является участие в итоговых соревнованиях по туризму, зачетный туристский походы туристско-краеведческое многодневное мероприятие (лагерь, слет, соревнования и т.д.)- вне сетки часов.

Содержание учебного плана ознакомительного уровня(1-ый год обучения)

1. Основы туристской подготовки(52 часа)

Туристские путешествия, история развития туризма

Теория(2 часа)

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретения трудовых и прикладных навыков. Воспитательная роль туризма.

Туристские путешествия, история развития туризма. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, водный, горный, лыжный, велотуризм, спелеотуризм. Понятие о спортивном туризме.

Практические занятия(2 часа)

Анкетирование членов кружка. Знакомство с фото-, видеоматериалами. Викторина «Знаменитые русские путешественники».

Туристское снаряжение

Теория(2часа)

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Одежда и обувь для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник. Самодельное снаряжение, не причиняющее вреда природе. Ремонтный набор, аптечка.

Практические занятия (2 часа)

Укладка рюкзака, подгонка снаряжения. Уход за снаряжением, его ремонт. Подготовка личного и группового снаряжения к походу. Игра «Что возьмем с собой в поход?».

Организация туристского быта

Теория (4 часа)

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега (бивака).

Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Свертывание лагеря. Уборка места лагеря. Противопожарные меры. Причины возникновения пожаров. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Туристская песня.

Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Экология и бивачные работы. Правила поведения туриста в природе.

Практические занятия (4 часа)

Моделирование ситуаций в походе. Организация бивака в полевых условиях (определение места, пригодного для привала и ночлега, развертывание лагеря, разжигание костра). Обучение пользованию топором, пилой, лопатой, ремонтным инструментом. Уборка бивака. Разучивание и исполнение туристских песен.

Питание в походе

Теория (2 часа)

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практические занятия (2 часа)

Составление меню и списка продуктов для 1 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Подбор рецептов приготовления пищи на костре.

Подготовка и организация туристского путешествия

Теория(2часа)

Права и обязанности участников похода. Подбор группы. Должности в группе постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе.

Определение цели и района похода. Изучение района путешествия: изучение литературы, краеведческого и картографического материала, отчетов о походах. Правила движения в походе. Порядок движения группы на маршруте. Режим ходового дня.

Маршрутный лист и маршрутная книжка. Путевой дневник. Отчетная документация. Требования к отчету.

Практические занятия(4часа)

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки и подведения итогов похода. Работа с краеведческой литературой. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Организация однодневного похода. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета о походе.

Учебно-тренировочные походы

Практические занятия(8часов)

Отработка полученных навыков в условиях похода. Выполнение обязанностей по должностям в период проведения похода.

Физическая подготовка туриста

Теория(2часа)

Краткие сведения о строении, функциях организма и влиянии физических упражнений на организм. Значение физической подготовки для туриста. Физическая и морально-волевая подготовка. Закаливание. Утренняя зарядка.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка

Практические занятия(14часов)

Подвижные игры и эстафеты, лыжная подготовка, лёгкая атлетика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

Тренировки для развития общей и специальной физической подготовки учащихся в зале, на стадионе, в лесу.

Самостоятельная работа

Практические занятия(2часа)

Подготовка мини-докладов, выполнение практических заданий.

2. Краеведение(36часов)

Географическое положение, природные условия и ресурсы края

Теория(2часа)

Рельеф, полезные ископаемые, климат, водные ресурсы, растительный и животный мир края.

Практические занятия(2часа)

Проведение краеведческих викторин. Подготовка мини-докладов о природе родного края.

История и культура края

Теория(2часа)

Сведения о прошлом города Макушино (Макушинский район как объект исторического краеведения). Памятники истории и культуры. Известные земляки.

Практические занятия(6часов)

Прогулки и экскурсии по городу с посещением памятников истории и культуры. Проведение краеведческих викторин, составление и решение кроссвордов.

Основные ремесла родного края. Промыслы края. Традиции и обычаи

Теория(4часа)

Промыслы и ремесла Макушинский район (вышивка, поделки из дерева). Народные умельцы (гончарный промысел).

Жизнь и быт народа. Национальный костюм. Предания старины, устное народное творчество. Хранители духовного облика народа, русский дом (внутреннее убранство избы, курная изба, русская печь), одежда, семейные обычаи (крестины, именины, новоселье, свадьба), русские праздники.

Практические занятия(4часа)

Игрища и забавы Руси. Экскурсия в село Частоозерье, Макушинского района. Творческие мастерские (плетение, вышивка, работа с берестой, глиной и др.).

Туристские возможности

края Теория (2 часа)

Наиболее интересные места походов и экскурсий. Музеи края. Особо охраняемые природные территории:«Путешествия по карте».

Практические занятия(4часа)

Посещение экскурсионного объекта.

Родословие- наши корни

Теория(2часа)

Рассказ о своей семье, родословие, что такое генеалогическое дерево.

Практические занятия (2часа)

Составление генеалогического дерева.

Этнопсихологические особенности русской национальной игрушки

Теория(2часа)

История игрушечного промысла, особенности русской национальной игрушки.

Практические занятия(2часа)

Изготовление русской национальной игрушки – тряпичной куклы-оберега.

Самостоятельная работа.

Практические занятия(2часа)

Творческий проект. Подготовка мини-докладов, выполнение практических заданий.

3. Топография и ориентирование (14часов)

Топография

Теория(2часа)

Понятие о топографической карте. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Условные знаки топографических карт. Изображение рельефа на топографической карте. Способы определения расстояний на карте и на местности.

Практические занятия(4часа)

«Путешествие» по карте. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте с помощью линейки, нитки, курвиметра. Измерение своего среднего шага (пары шагов). Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Ориентирование

Теория(4часа)

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивной карты. Изображение рельефа на спортивной карте.

Компас, его устройство, правила обращения. Азимут, определение азимута. Азимутальное кольцо. Движение по азимуту. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Действия при потере ориентировки. Ориентирование по местным признакам.

Практические занятия(4часа)

Ориентирование карты по компасу. Изучение форм рельефа на карте и на местности. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Упражнения, игры на запоминание условных знаков, азимута. Ориентирование по местным признакам.

4. Основы безопасности(12часов)

Основы гигиены, первая помощь пострадавшему

Техника безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий

Теория(1час)

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности.

Правила дорожного движения для пешеходов. Порядок движения группы в населенном пункте, вдоль дорог, при пересечении дорог.

Практически занятия(1час)

Игра-лото«Чтоможно,чтонельзя.»Викторины.

Правила санитарии и гигиены.

Теория(1час)

Понятие о гигиене. Гигиенические требования в походе. Гигиена обуви и одежды. Умывание, купание, закаливание в походе. Защита окружающей среды от загрязнения (умывание, мытье посуды, утилизация бытовых отходов).

Практические занятия(1час)

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Викторина «Гигиена туриста в походе».

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория(2часа)

Медицинская аптечка. Ее комплектование, хранение, транспортировка. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста.

Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах (переломы, кровотечения), тепловом и солнечном ударе, ожогах, укусах насекомых и пресмыкающихся. Правила переноски пострадавшего.

Практические занятия(2часа)

Комплектование медицинской аптечки. Отработка приёмов оказания первой доврачебной помощи условно пострадавшему: определение травмы, практическое оказание помощи. Переноска пострадавшего.

Лесная аптека

Теория(2часа)

Дикорастущие лекарственные растения, правила их сбора и применение. Ядовитые растения и грибы.

Практические занятия(2часа)

Изучение лекарственных растений, ядовитых растений и грибов по гербариям и справочникам и нахождение их в природе. Сбор лекарственных растений, сушка и хранение, применение.

5. Основы экологии(12часов)

Наша планета- Земля

Теория(2часа)

Биосфера - живая «оболочка» Земли. Роль человека в биосфере. Экология - наука о взаимосвязях в природе. Природные комплексы: леса, луга, поля, водоема. Экологические факторы, их влияние на природные комплексы. Охрана природы.

Практические занятия(2часа)

Экологические игры и викторины.

Туризм и охрана природы

Теория(2часа)

Природные ресурсы края и перспективы их дальнейшего использования. Нормы и правила поведения туриста в природе.

Практические занятия(2часа)

Участие туристов в охране и преобразовании природы. Участие в экологических акциях («Уберем мусор», «Чистый двор», «Покормите птиц зимой!»).

Наблюдения в природе

Теория(2часа)

Значение наблюдательности и умения вести наблюдения. Метеонаблюдения в лесу, на открытом месте. Признаки изменения погоды. Предсказание погоды по растениям и поведению животных. Дневник наблюдений.

Практические занятия(2часа)

Наблюдения за признаками изменения погоды в природе. Ведение дневника наблюдений. Экскурсии с целью развития наблюдательности на маршруте.

6. Туристское многоборье(18часов)

Туристские слеты и соревнования

Теория (2 часа)

Виды задач туристских слетов и соревнований. Положения и условия проведения соревнований. Этапы соревнований. Меры обеспечения безопасности на соревнованиях. Дистанция соревнований: характеристика и характер препятствий, способы их преодоления, типичные ошибки и штрафы, взаимодействие и взаимопомощь команды. Страховка и самостраховка. Туристское многоборье (контрольно-туристский маршрут, командная, лично-командная техника пешеходного туризма).

Практические занятия(вне сетки часов)

Подготовка и участие в итоговых туристских соревнованиях.

Основы техники пешеходного туризма

Теория(2часа)

Техника и меры безопасности преодоления естественных препятствий. Узлы в туризме, их применение. Личное и групповое снаряжение для участия в соревнованиях по туристскому многоборью. Специальное туристское снаряжение (веревки, системы страховочные, спусковые устройства, рукавицы брезентовые, карабины, страховочный «ус», каска). Требования по безопасности специального туристского снаряжения, индивидуальная регулировка и уход за ним.

Практические занятия(14часов)

Освоение техники вязания узлов. Маркировка веревок для транспортировки, организация самостраховки. Преодоление препятствий (ромб, бабочка, навесная переправа, спуск и подъём спортивным способом, переправа по бревну, переправа по параллельным верёвкам, маятниковая переправа). Командная работа на этапах соревнований по пешеходному туристскому многоборью.

Календарно-тематическое планирование(1-й год обучения)

№ п / п	Название раздела програм мы	Дата проведения занятия	Тема занятия	Фор ма занят ия	Форма текущего контроля/промежу точная аттестация
1	Основы туристск ой подготов ки (52 часа)	02.09.25	Туристские путешествия, история развития туризма.	Комбин и рованно е	Устный опрос, анкетирование.
2		02.09.25	Туристские путешествия, история развития туризма.	Комбин и рованно е	Игра, кроссворды.
3		05.09.25	Туристские путешествия, история развития туризма.	Комбин и рованно е	Анкетирование. Входной контроль.
4		05.09.25	Туристски е путешеств ия ,истор ия развит ия туризм а.	Комбин и рованно е	Викторина «Знаменитые русские путешественники»
5		09.09.25	Туристическ ое снаряжение.	Комбини р о ванное	Беседа, наблюдение.
6		09.09.25	Туристическ ое снаряжение.	Комбини р о ванное	Беседа, наблюдение.
7		12.09.25	Туристическ ое снаряжение.	Комбини р о ванное	Тестирование.

8		12.09.25	Туристическое снаряжение.	Комбинированное	Игра «Что возьмём с собой в поход?»
9		16.09.25	Организация туристского быта.	Комбинированное	Беседа, наблюдение.
10		16.09.25	Организация туристского быта.	Комбинированное	Беседа, наблюдение.
11		19.09.25	Организация туристского быта.	Комбинированное	Беседа, наблюдение.
12		19.09.25	Организация туристского быта.	Комбинированное	Беседа, наблюдение.
13		23.09.25	Организация туристского быта.	Комбинированное	Устный опрос.
14		23.09.25	Организация туристского быта.	Комбинированное	Устный опрос.
15		26.09.25	Организация туристского быта.	Комбинированное	Контрольные упражнения.
16		26.09.25	Организация туристского быта.	Комбинированное	Контрольные упражнения.
17		03.10.25	Питание в походе.	Комбинированное	Беседа, наблюдение.

18		03.10.25	Питание в походе.	Комбинированное	Беседа, наблюдение.
19		07.10.25	Питание в походе.	Комбинированное	Устный опрос.
20		07.10.25	Питание в походе.	Комбинированное	Контрольные упражнения.
21		10.10.25	Подготовка и организация туристического путешествия.	Комбинированное	Беседа, наблюдение.
22		10.10.25	Подготовка и организация туристического путешествия.	Комбинированное	Беседа, наблюдение.
23		14.10.25	Подготовка и организация туристического путешествия.	Комбинированное	Устный опрос.

24		14.10.25	Подготовка и организация туристического путешествия.	Комбинированное	Устный опрос.
25		17.10.25	Подготовка и организация туристического путешествия.	Комбинированное	Устный опрос.
26		17.10.25	Подготовка и организация туристического путешествия.	Комбинированное	Поход. Отчёт о походе.
27		21.10.25	Учебно-тренировочные походы.	Комбинированное	Поход. Отчёт о походе.

28		21.10.25	Учебно-тренировочные походы.	Комбинированное	Поход. Отчёт о походе.
29		24.10.25	Учебно-тренировочные походы.	Комбинированное	Поход. Отчёт о походе.
30		24.10.25	Учебно-тренировочные походы.	Комбинированное	Поход. Отчёт о походе.
31		28.10.25	Учебно-тренировочные походы.	Комбинированное	Поход. Отчёт о походе.
32		28.10.25	Учебно-тренировочные походы.	Комбинированное	Поход. Отчёт о походе.
33		31.10.25	Учебно-тренировочные походы.	Комбинированное	Поход. Отчёт о походе.
34		31.10.25	Учебно-тренировочные походы.	Комбинированное	Поход. Отчёт о походе.
35		04.11.25	Физическая подготовка туриста.	Комбинированное	Беседа, наблюдение.
36		04.11.25	Физическая	Комбинированное	Беседа, наблюдение.

			подготовка туриста.		
37		07.11.25	Физическая подготовка туриста.	Комбинированное	Беседа, наблюдение.

38		07.11.25	Физическ ая подготов ка туриста.	Комбинир о ванное	Подвижные игры, эстафеты.
39		11.11.25	Физическ ая подготов ка туриста.	Комбинир о ванное	Подвижные игры, эстафеты.
40		11.11.25	Физическ ая подготов ка туриста.	Комбинир о ванное	Подвижные игры, эстафеты.
41		14.11.25	Физическ ая подготов ка туриста.	Комбинир о ванное	Подвижные игры, эстафеты.
42		14.11.25	Физическ ая подготов ка туриста.	Комбинир о ванное	ОФП.
43		18.11.25	Физическ ая подготов ка туриста.	Комбинир о ванное	ОФП.
44		18.11.25	Физическ ая подготов ка туриста.	Комбинир о ванное	ОФП.
45		21.11.25	Физическ ая подготов ка туриста.	Комбинир о ванное	СФП.

46		21.11.25	Физическая подготовка туриста.	Комбинированное	СФП.
47		25.11.25	Физическая подготовка	Комбинированное	СФП.

			туриста.		
48		25.11.25	Физическая подготовка туриста.	Комбинированное	Сдача нормативов.
49		28.11.25	Физическая подготовка туриста.	Комбинированное	Сдача нормативов.
50		28.11.25	Физическая подготовка туриста.	Комбинированное	Сдача нормативов.
51		02.11.25	Самостоятельная работа.	Комбинированное	Мини-доклады.
52		02.11.25	Самостоятельная работа.	Комбинированное	Творческий отчёт.
53	Краеведение (36 часов)	05.12.25	Географическое положение, природные условия и ресурсы края.	Комбинированное	Беседа, наблюдение.
54		05.12.25	Географическое положение, природные условия и ресурсы	Комбинированное	Беседа, наблюдение.

			края.		
55		09.12.25	Географическое положение, природные условия и ресурсы края.	Комбинированное	Викторина.
56		09.12.25	Географическое положение, природные условия и Ресурсы края.	Комбинированное	Мини-доклад.
57		12.12.25	История и культура края.	Комбинированное	Беседа, наблюдение.
58		12.12.25	История и культура края.	Комбинированное	Беседа, наблюдение.

59		16.12.25	История и культура края.	Комбинированное	Экскурсии.
60		16.12.25	История и Культура края.	Комбинированное	Экскурсии.
61		19.12.25	История и Культура края.	Комбинированное	Экскурсии.
62		19.12.25	История и культура края.	Комбинированное	Викторины, составление и решение кроссвордов.
63		23.12.25	История и культура края.	Комбинированное	Викторины, составление и решение кроссвордов.
64		23.12.25	История и культура края.	Комбинированное	Викторины, составление и решение кроссвордов.

65		26.12.25	Основные ремесла родного края. Промыслы края. Традиции обычаи.	Комбинир о ванное	Беседа, наблюдение.
66		26.12.25	Основные ремесла родного края. Промыслы края. Традиции обычаи.	Комбинир о ванное	Беседа, наблюдение.
67		30.12.25	Основные ремесла родного края. Промыслы края. Традиции обычаи.	Комбинир о ванное	Беседа, наблюдение.
68		30.12.25	Основные ремесла родного края. Промыслы края. Традиции и обычаи.	Комбинир о ванное	Беседа, наблюдение.
69		13.01.26	Основные ремесла родного	Комбинир о ванное	Игрища и забавы.

			края. Промыслы края. Традиции и обычаи.		
70		13.01.26	Основные ремесла родного края. Промыслы края. Традиции и обычаи.	Комбинир о ванное	Игрища и забавы.
71		16.01.26	Основные ремесла	Комбинир о ванное	Экскурсии.

			родного края. Промыслы края. Традиции и обычаи.		
72		16.01.26	Основные ремесла родного края. Промыслы края. Традиции и обычаи.	Комбини р о ванное	Походы, экскурсии.
73		20.01.26	Туристские возможнос ти края.	Комбини р о ванное	Походы, экскурсии.
74		20.01.26	Туристские возможнос ти края.	Комбини р о ванное	Походы, экскурсии.
75		23.01.26	Туристские возможнос ти края.	Комбини р о ванное	Походы, экскурсии.
76		23.01.26	Туристские возможнос ти края.	Комбини р о ванное	Походы, экскурсии.
77		27.01.26	Туристские возможнос ти края.	Комбини р о ванное	Походы, экскурсии.
78		27.01.26	Туристские возможнос ти края.	Комбини р о ванное	«Путешествие по карте».
79		30.01.26	Родослови е- наши корни.	Комбини р о ванное	Беседа.

80		30.01.26	Родослови е- наши корни.	Комбини р о ванное	Беседа.
81		03.02.26	Родослови е- наши корни.	Комбини р о ванное	Составление генеалогического древа.

82		03.02.26	Родослови е- наши корни.	Комбинир о ванное	Составление генеалогического древа.
83		06.02.26	Этнопсихологи че ские особенности русской национальной игрушки.	Комбинир о ванное	Беседа, наблюдение.
84		06.02.26	Этнопсихологи че ские особенности русской национальной игрушки.	Комбинир о ванное	Презентация.
85		10.02.26	Этнопсихологи че ские особенности русской национальной игрушки.	Комбинир о ванное	Изготовление русской национальной игрушки.
86		10.02.26	Этнопсихологи че ские особенности русской национальной игрушки.	Комбинир о ванное	Изготовлен ие русской национальн ой игрушки.
87		13.02.26	Самостоятельна я работа.	Комбинир о ванное	Творческий проект.
88		13.02.26	Самостоятельна я работа.	Комбинир о ванное	Мини-доклад.
89	Топогра фи я и ориентир о вание (14 часов).	17.02.26	Топография.	Комбинир о ванное	Беседа.

90		17.02.26	Топография.	Комбинир о ванное	Беседа.
91		20.02.26	Топография.	Комбинир о ванное	Устный опрос.
92		20.02.26	Топография.	Комбинир о ванное	Игры, мини- соревновани я.
93		24.02.26	Топография.	Комбинир о ванное	Игры, мини- соревновани я.
94		24.02.26	Топография.	Комбинир о ванное	Топографический диктант.
95		27.02.26	Ориентирование .	Комбинир о ванное	Беседа, наблюдение.
96		27.02.26	Ориентирование .	Комбинир о ванное	Беседа, наблюдение.
97		03.03.26	Ориентирование .	Комбинир о ванное	Беседа, наблюдение.
98		03.03.26	Ориентирование .	Комбинир о ванное	Беседа, наблюдение.
99		06.03.26	Ориентирование .	Комбинир о ванное	Устный опрос.
100		06.03.26	Ориентирование .	Комбинир о ванное	Игры.
101		10.03.26	Ориентирование .	Комбинир о ванное	Контрольн ые упражнени я.
102		10.03.26	Ориентирование .	Комбинир о ванное	Контрольн ые упражнени я.

103	Основы безопасности. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему.(12	13.03.26	Техника безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий.	Комбинированное	Беседа, наблюдение.
-----	--	----------	--	-----------------	---------------------

	часов).				
104		13.03.26	Техника безопасности при проведении занятий, походов, экскурсий.	Комбинированное	Игра-лото «Что можно, что нельзя.» Викторины.
105		17.03.26	Правила санитарии и гигиены.	Комбинированное	Беседа, наблюдение.
106		17.03.26	Правила санитарии и гигиены.	Комбинированное	Викторина«Гигиена туриста в походе».
107		20.03.26	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	Комбинированное	Презентация.
108		20.03.26	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	Комбинированное	Беседа, наблюдение.
109		24.03.26	Основные приёмы оказания первой доврачебной	Комбинированное	Устный опрос.

			помощи.		
110		24.03.26	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи.	Комбинированное	Контрольные упражнения.
111		27.03.26	Лесная аптека.	Комбинированное	Беседа.
112		27.03.26	Лесная аптека.	Комбинированное	Презентация.
113		31.03.26	Лесная аптека.	Комбинированное	Устный опрос.

114		31.03.26	Лесная аптека.	Комбинированное	Контрольные упражнения.
115	Основы экологии и (12 часов).	03.04.26	Наша планета– Земля.	Комбинированное	Беседа, наблюдение.
116		03.04.26	Наша планета– Земля.	Комбинированное	Беседа, наблюдение.
117		07.04.26	Наша планета– Земля.	Комбинированное	Экологические игры и викторины.
118		07.04.26	Наша планета– Земля.	Комбинированное	Экологические игры и викторины.
119		10.04.26	Туризм и охрана природы.	Комбинированное	Беседа, наблюдение.
120		10.04.26	Туризм и охрана природы.	Комбинированное	Беседа, наблюдение.

121		14.04.26	Туризм и охрана природы.	Комбинированное	Акции «Уберём мусор», «Чистый двор», «Покормите птиц зимой».
122		14.04.26	Туризм и охрана природы.	Комбинированное	Акции «Уберём мусор», «Чистый двор», «Покормите птиц зимой».
123		17.04.26	Наблюдение в природе.	Комбинированное	Беседа, наблюдение.
124		17.04.26	Наблюдение в природе.	Комбинированное	Заполнение дневника наблюдения.
125		21.04.26	Наблюдение в природе.	Комбинированное	Экскурсии.
126		21.04.26	Наблюдение в природе.	Комбинированное	Мини-доклад.
127	Туристическое	24.04.26	Туристские слёты и	Комбинированное	Беседа, наблюдение.

	многоборье (18 часов).		соревнования.		
128		24.04.26	Туристские слёты и соревнования.	Комбинированное	Контрольные упражнения.
129		28.04.26	Основы техники пешеходного туризма.	Комбинированное	Контрольные упражнения.
130		28.04.26	Основы техники пешеходного туризма.	Комбинированное	Контрольные упражнения.
131		01.05.26	Основы техники	Комбинированное	Контрольн

			пешеходного туризма.		ые упражнения.
132		01.05.26	Основы техники пешеходного туризма.	Комбинированное	Учебно-тренировочный поход.
133		05.05.25	Основы техники пешеходного туризма.	Комбинированное	Контрольные упражнения.
134		05.05.26	Основы техники пешеходного туризма.	Комбинированное	Контрольные упражнения.
135		08.05.26	Основы техники пешеходного туризма.	Комбинированное	Контрольные упражнения.
136		08.05.26	Основы техники пешеходного туризма.	Комбинированное	Контрольные упражнения.
137		12.05.26	Основы техники пешеходного туризма.	Комбинированное	Контрольные упражнения.
138		12.05.26	Основы техники пешеходного туризма.	Комбинированное	Контрольные упражнения.

139		15.05.26	Основы техники пешеходного туризма.	Комбинированное	Контрольные упражнения.
140		15.05.26	Основы техники пешеходного туризма.	Комбинированное	Контрольные упражнения.

141		19.05.26	Основы техники пешеходного туризма.	Комбинированное	Контрольные упражнения.
142		19.05.26	Основы техники пешеходного туризма.	Комбинированное	Учебно-тренировочный поход.
143		22.05.26.	Основы техники пешеходного туризма.	Комбинированное	Учебно-тренировочный поход. Промежуточная аттестация.
144		22.05.26	Основы техники пешеходного туризма.	Комбинированное	Учебно-тренировочный поход.

**2. Комплекс организационно-педагогических
условий Календарный учебный
график**

Количество учебных недель	36 недель
Первое полугодие	С 01.09.2026г. по 30.12.2026г., 17 учебных недель
Каникулы	С 31.12.2026г. по 10.01.2027г.
Второе полугодие	С 11.01.2027г. по 25.05.2027г., 19 учебных недель

Формы аттестации и контроль результатов

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

входной контроль – в начале учебного года;

промежуточный контроль – в течение учебного года;

промежуточная аттестация – в конце учебного года.

Контроль знаний, умений и навыков производится в форме педагогического наблюдения, беседы с обучающимися, тестовых заданий, творческих работ, игр на формирование и сплочение коллектива, соревнований, зачетного туристского похода.

Условия реализации программы

Условиями реализации программы являются: наличие учебного кабинета, спортивного зала, учебно-тренировочной площадки на прилегающей территории, полигона по спортивному ориентированию и туризму, необходимого туристского снаряжения и инвентаря для организации занятий по туризму, спортивному ориентированию, технических средств; обеспечение наполняемости группы. В данное время реализовать программу полностью нет возможности, в связи с отсутствием материально-технической базы.

Материально-техническое обеспечение общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Юный турист»

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

№ п / п	Наименование	Количество единиц
Туристское снаряжение		
1.	Палатки туристские	2шт.
2.	Тенты для палаток (верхние и нижние)	2шт.
3.	Колышки, стойки для палаток	12шт.
4.	Топор в чехле	1шт.
5.	Пила двуручная в чехле	1шт.
6.	Каны (котлы) туристские	4шт.
7.	Тент хозяйственный	1шт.

8.	Клеенка кухонная	2шт.
9.	Комплект посуды для приготовления пищи	1шт.
10.	Рукавицы костровые (брезентовые)	2шт.
11.	Спальники	6шт.
12.	Коврики	6шт.
13.	Рюкзаки	6шт.
14.	Секундомер	2шт.
15.	Компас жидкостный	6шт.
16.	Аптечка медицинская в упаковке	1шт.
17.	Ремонтный набор в упаковке	1шт.
18.	Лопата саперная в чехле	1шт.
19.	Комплект веревок основных	1шт.
20.	Комплект веревок вспомогательных	1шт.
21.	Система страховочная	6шт.
22.	Карабин туристский	12шт.
23.	Призмы для ориентирования на местности	12шт.
24.	Рулетка 15–20м	1шт.
Наглядный материал, канцтовары		
25.	Карандаши цветные, чертежные, ластики	15шт.
26.	Транспортир	15шт.
27.	Карты топографические учебные	15шт.
28.	Условные знаки спортивных карт	15шт.
29.	Условные знаки топографических карт	15шт.
30.	Учебные плакаты «Туристские узлы»	2шт.
31.	Маршрутные документы (маршрутные листы)	10шт.
32.	Карты спортивные, планы местности, планы Микрорайона школы, карты своей местности	15шт.
Мультимедийное, фото и видеооборудование		
33.	Мультимедийный комплекс	1шт.
34.	Компьютер, принтер, сканер	1шт.
35.	Экран демонстрационный	1шт.
36.	Фотоаппарат	1шт.
37.	Видеокамера	1шт.

Информационное обеспечение программы.

Туристская подготовка:

«История развития туризма в России» -

https://studbooks.net/741925/turizm/istoriya_razvitiya_turizma_rossii

«Туристское снаряжение»-<https://hendmeid24.ru/interesnoe/snaryazhenie-dlya-pohoda>

«Снаряжение для походов» -

<https://www.youtube.com/watch?v=zTDApK2Qjkk&t=6s>

«Особенности личного снаряжения»-<https://www.youtube.com/watch?v=-R76qNYGNOo>

«Сборка рюкзака. Подгонка рюкзака по спине»-

<https://www.youtube.com/watch?v=UxZ-sNFQ9Hs>

«Виды костров»-https://www.youtube.com/watch?v=9XB3CYye_2Q&t=2s

«Организация туристского быта» - https://vk.com/doc379419075_576892152?hash=960d921453669db95b&dl=80ef0ab253b6c192dc
«Типы костров» - https://vk.com/doc379419075_577315299?hash=8feefc50a1286c45af&dl=0d2bab968e8167c363
«Питание в походе» - https://vk.com/doc379419075_578553312?hash=dcbee8e5f1ee23e52e&dl=f6942b81f3442c89c7
«Физическая подготовка к походу» - <https://kuluarpohod.com/articles/snaryaga-v-pohod/fizicheskaya-podgotovka-k-pohodu/>
«Физическая подготовка» -
<https://www.youtube.com/watch?v=sqP2RuuxJcM&t=2s>
«Общая и специальная физическая подготовка. Комплекс упражнений для увеличения эластичности мышц» - <https://www.youtube.com/watch?v=UiERu2yeToY&t=2s>

Краеведение:

Видеоролик «Макушинский район – природа» -
<https://zaural.pro/makushinskij-rajon/priroda/>
Видеоролик «Природа Макушино» - https://vk.com/video-19682215_456239146
Презентация «Главней Моршихи не было села...» -
<https://yandex.ru/video/preview/15186727402023400001>
Видеоролик «Курганская область – хранитель богатой природы Зауралья» -
<https://yandex.ru/video/preview/10861524617412363315>
Презентация «Макушинский район Курганской области» -
<https://yandex.ru/video/preview/10861524617412363315>

Презентация «История игрушечного промысла, особенности русской национальной игрушки» -
https://vk.com/doc379419075_589369913?hash=cb05068c55371b5df3&dl=62a4304cc1a91698bf
Мастер-класс "Изготовление русской национальной игрушки – тряпичной куклы-оберега "пеленашка" -
https://vk.com/video-199490038_456239050?list=5c292c40017f55b1b8

Топография и ориентирование:

«Введение в спортивное ориентирование. Основные понятия» -
<https://rutube.ru/video/11e18182f636d3766ea51708ae295985/>
«Введение в спортивное ориентирование. Основные понятия» -
<https://yandex.ru/video/preview/15364119542490544530>

«Базовые упражнения для мелкой моторики» -

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2021/11/13/uprazhneniya-dlya-zanyatiy-melkoy-motorikoy>

«Спортивное ориентирование» -

<https://adventure13.ru/posts/glebochkindm/2020-09-01-sportivnoe-orientirovanie.html>

«Топография условные знаки и обозначения»

<https://hungry-bags.ru/tysyacha/topografiya-uslovnnye-znaki-i-oboznacheniya-topograficheskie-znaki-dlya/>

Основы безопасности. Основы гигиены, первая помощь пострадавшему:

Презентация «Оказание первой доврачебной помощи в походе»-

<https://nsportal.ru/kotova-elena-mihaylovna>

«Первая доврачебная помощь»-https://vk.com/club193805728?w=wall-193805728_58%2Fall

«ПМП при кровотечениях и травмах» -

<https://www.youtube.com/watch?v=rMd-XGf5jXc>

«Лекарственные растения» -

<https://www.kp.ru/putevoditel/zdorove/lekarstvennye-rasteniya/>

«Ядовитые грибы и растения»-<https://78.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/3826345>

Основы экологии:

Презентация «Наша планета-Земля» https://vk.com/doc379419075_591106254?hash=86f4e2068ff538f7b4&dl=349952dc710b3e7d6b

Природные комплексы (видеоуроки):

[https://vk.com/video271113532_456241585https://my.mail.ru/mail/boginje/video/10/5890.htmlhttps://wall-](https://vk.com/video271113532_456241585https://my.mail.ru/mail/boginje/video/10/5890.htmlhttps://wall-video.ru/online/)

[video.ru/online/](https://wall-video.ru/online/)

[ruMTQ2MDFhYmQ1MDNIODQyMzU3YmQ3ZWYyNTE2M2JhZWE=](https://wall-video.ru/online/ruMTQ2MDFhYmQ1MDNIODQyMzU3YmQ3ZWYyNTE2M2JhZWE=)

Видео-урок «Воздействие человека на природу» -

<https://rutube.ru/video/9e7b0c30c1722c0a8ab0aa099989942e/>

Видео-памятка «Твой вклад в защиту окружающей среды»-

https://vk.com/video-62338492_456251837

Туристское многоборье:

«Туристские слёты и соревнования»-

<https://ppt-online.org/63444>

«Техника пешеходного туризма»-<http://jijiji.ru/texnika-peshexodnogo-turizma/>

«Индивидуальные страховочные системы—

<https://yandex.ru/video/preview/5216788855044489533>

«Спортивные узлы» - <https://yandex.ru/video/preview/10410487074279016919>

«Карманный справочник туриста» -
https://tourlib.net/books_tourism/spravochnik04.htm

Кадровое обеспечение программы

Данную программу реализует Кузьмина Анна Михайловна, - педагог дополнительного образования, I квалификационной категории. Образование среднее - специальное педагогическое.

Методические материалы

Музейная комната, накопительные материалы по темам.

Список литературы

Нормативно- правовые акты и документы.

Федеральные нормативно-правовые документы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 01.07.2020);
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. От 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 №52831);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Национальный проект«Образование»(утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467).

Список литературы для педагога

1. Алексеев А.А. Как писать отчет. М., ЦДЮТиК, 2005.
2. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М, ЦДЮТиК, 2002.
3. Григорьев Д.В. Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М., «Просвещение» 2010;
4. Балабанов И.В. Однодневные походы. М.: Издатель И.В. Балабанов, 2003
5. Балабанов И.В. Узлы. М., 2006.
6. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
7. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
8. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. М., ЦДЮ Тур МО РФ, 2006.

9. Константинов Ю.С. Степанов В.С., Федотов Ю.Н. Организация детско-юношеского туризма. Учебник для ВУЗов. – СПб., СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.
10. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие для ВУЗов. – М.: РМАТ, 2009.
11. Сборник методических материалов туристско-краеведческой направленности в помощь педагогам дополнительного образования: Выпуск 4: В 2-х частях. Ч.1. – Ярославль: ГОУ ЯО «Центр детей и юношества», ИЦ «Пионер». – 2010. – 96 с.
12. Сборник методических материалов туристско-краеведческой направленности в помощь педагогам дополнительного образования: Выпуск 4: В 2-х частях. Ч.2. – Ярославль: ГОУ ЯО «Центр детей и юношества», ИЦ «Пионер». – 2010. – 88 с.
13. Сейненский А.Е. Школьное историческое краеведение. «Педагогическое общество России», М., 2014.
14. Сухов А.Н. Социальная психология. – М., ИЦ Академия, 2005.
15. Туристская игротека/Сост. Л.М. Ротштейн. – М.: ЦДЮТиКМОРФ, 2002.
16. Тимофеев М.И. Деловое общение: Учебное пособие. – М.: РИОР, 2004.
17. Шеламова Г.М. Деловая культура и психология общения. – М., ИЦ Академия, 2008.

Тест на тему: «Основы туристской подготовки»

1. Что такое туризм?

- а) отдых на берегу моря;
- б) путешествие по стране с рюкзаком;
- в) поход в кино.

2. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

- а) пешеходный;
- б) лыжный;
- в) водный;
- г) велосипедный;
- д) авиационный.

3. Какие вещи вы возьмете в поход?



а)



б)



в)

4. Какие действия туриста относятся к правилам личной гигиены?

- а) больше употреблять в пищу неизвестные грибы и ягоды;

б)употреблять в пищу некипяченую воду;

в)как можно чаще стирать, вытряхивать, проветривать и просушивать нижнюю и верхнюю одежду.

5. Какое снаряжение относится к личному снаряжению?



а)



б)



в)

6. Для чего нужен костер в походе?

а)согреться и приготовить пищу;

б)помечтать;

в)слиться с природой.

7. К правилам сбора лекарственных растений относятся...

а)вырывать их с корнем;

б)оставлять наиболее крупные растения на семена;

в)обламывать ветви черемухи, рябины, шиповника, калины.

8. Верно ли, что уложенный рюкзак должен быть похож на шар?

а)да;

б)нет

9. Для чего предназначен компас?

- а)узнать время;
- б)для ориентирования на местности;*
- в)узнать направление ветра;
- г)для измерения масштаба карты.

10. Что такое бивак?

- а)участник группы, идущий последним в походной группе;
- б)место размещения туристской группы для ночлега или отдыха;*
- в)день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к дальнейшему движению по маршруту.

11. Какие работы относятся к бивачным?

- а)заготовка дров, оборудование место для костра, установка палаток;*
- б)преодоление естественных препятствия, вязание туристских узлов;*
- в) разработка туристского маршрута, заполнение маршрутной документации

12. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?

- а)наличие дров, вдали от населённого пункта, наличие воды
- б)наличие дров, воды, безопасное место*
- в) наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта

13. Разводить костер необходимо...

а) по возможности на старом кострище;

б) среди деревьев под нависающими ветвями;

в) рядом с палатками

14. Какие предметы относятся к групповому снаряжению?

а) палатка, ремонтный набор, костровое оборудование;

б) спальный мешок, рюкзак, топор;

в) кружка, медицинская аптечка, накидка от дождя.

15. На каком рисунке изображен условный знак— дома лесников?



а)

б)

в)

г)

16. Как должны поступить туристы перед уходом с места бивака?

а) мусор аккуратно сложить в кучу и оградить флажками;

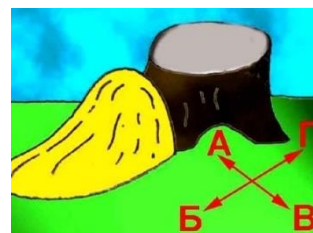
б) весь пластик забрать с собой и выбросить в ближайший контейнер;

в) весь мусор сжечь в костре.

17. На рисунке изображен муравейник. Где юг?

а) А

б) Б



в)В

г)Г

18. Какие предметы входят в состав ремонтного набора?

а)иголки, нитки, булавки;

б)зубная щетка, зубная паста, полотенце;

в) медикаменты.

19. Соотнеси буквы с цифрами (соедини сплошными линиями правильные ответы)

Компас	1		Нужен для приготовления пищи	4
Рюкзак	2		Нужны для разведения костра	5
Палатка	3		Нужен для переноски груза	2
Котелок	4		Нужна для ночевки в лесу	3
Спички	5		Поможет найти Север и Юг	1

20. Соотнеси буквы с цифрами (соедини сплошными линиями правильные ответы)

Весло	1		Поможет поймать рыбы в походе	4
Фотоаппарат			Помогут не промочить ноги	5
	2			
Дождевик	3		Поможет передвигаться в лодке	1
Удочка	4		Поможет сделать красивые фото природы	2
Сапоги	5		Поможет не промокнуть под дождем	3

Тест на тему: «Основы оказания первой медицинской помощи»

1. Первая помощь при открытом переломе?

- 1) Концы сломанных костей совместить
- 2) Убрать осколки костей и наложить на рану пузырь со льдом
- 3) Наложить стерильную повязку на рану, осуществить им мобилизацию конечности и дать покой больному

2. Чем характеризуется капиллярное кровотечение?

- 1) Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета
- 2) Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску
- 3) Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном

3. Чем характеризуется венозное кровотечение?

- 1) Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета
- 2) Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску
- 3) Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном

4. Чем характеризуется артериальное кровотечение?

- 1) Кровь из раны вытекает непрерывно, сплошной струей темно-красного цвета
- 2) Кровь из раны вытекает пульсирующей струей, имеет ярко-алую окраску
- 3) Кровь из раны вытекает редкими каплями или медленно расплывающимся пятном

5. Правильный способ остановки капиллярного кровотечения?

- 1) Наложение на конечность жгута
- 2) Наложение на рану давящей повязки
- 3) Резкое сгибание конечности в суставе

6. Правильный способ остановки артериального кровотечения?

- 1) Наложение жгута выше раны или сгибание конечности в суставе
- 2) Наложение на рану давящей повязки
- 3) Наложение ниже раны

7. Правильный способ остановки венозного кровотечения?

- 1) Наложение на рану давящей повязки
- 2) Наложение жгута или сгибание конечности в суставе
- 3) Наложение жгута выше раны

8. Что необходимо сделать при потере сознания?

- 1) Искусственное дыхание
- 2) Массаж сердца
- 3) Положить человека на спину, поднести к носу пострадавшего нашатырный спирт

9. Для каких целей используется перманганат калия(марганцовка)?

- 1) Наружно в водном растворе для полоскания рта, горла
- 2) Наружно в водном растворе для промывания ран
- 3) В водном растворе для промывания желудка
- 4) Для всех указанных

10. Какие признаки закрытого перелома костей конечностей?

- 1) Сильная боль, припухлость мягких тканей и деформация конечности
- 2) Конечность искажена, поврежден кожный покров, видны осколки костей
- 3) Синяки, ссадины на коже

11. Для каких целей предназначен йод, находящийся в аптечке?

- 1) Для обработки кожи вокруг раны
- 2) Для обработки всей поверхности раны, если рана сильно загрязнена
- 3) При ожогах, вызванных щелочью.

12. Какой материал может быть использован в качестве шины?

- 1) Ткань
- 2) Бинт, вата
- 3) Кусок доски

13. На какой максимальный срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?

- 1) Не более получаса
- 2) Не более 2 часов
- 3) Не более часа

14. Какие признаки открытого перелома?

- 1) Сильная боль, припухлость мягких тканей, деформация конечности
- 2) Сильная боль, деформация конечности, поврежден кожный покров
- 3) Синяки, ссадины на коже

15. Назовите правила оказания первой медицинской помощи при солнечном ударе?

- 1) Как можно быстрее перенести пострадавшего в тень, уложить на спину (голова должна быть ниже туловища), сделать растирание в области сердца
- 2) Поместить пострадавшего в тень, уложить на спину, сделать холодные компрессы, положить под голову валик, обеспечить достаточный доступ свежего воздуха

3) Усадить пострадавшего в тень, напоить холодным напитком, наложить холодный компресс на грудь.

16. Какое кровотечение считается наиболее опасным?

- 1) Капиллярное
- 2) Венозное
- 3) Артериальное

17. Какие лекарственные средства являются обезболивающими?

- 1) Аналгин, темпалгин, панадол
- 2) Димедрол, валериана
- 3) Амоксициллин, цефтриаксон

18. При коллапсе (потере сознания и понижения артериального давления без кровотечения) необходимо...

- 1) Пострадавшего уложить так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать обезболивающее.
- 2) Пострадавшего уложить так, чтобы его голова и ноги были на одном уровне, дать успокоительное средство
- 3) Пострадавшего уложить так, чтобы его ноги были выше уровня головы

19. Пострадавший находится без сознания. Дыхание, пульс отсутствуют. Ваши действия?

- 1) Вызвать скорую помощь и ждать ее прибытия
- 2) Вызвать скорую помощь, до ее прибытия делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца
- 3) Положить пострадавшего в благоприятную позу, сделать перевязку, дать обезболивающее средство

20. Для чего в аптечке предназначен 10% водный раствор аммиака (нашатырный спирт)?

- 1) Для обработки ран
- 2) Для наложения согревающего компресса
- 3) Для вдыхания при обмороке и угаре

Ключ к тесту:

1	2	3.	4.	5.	6.	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
.	.					.	.	.	0	1	2	3	4	5	6	7	8.	9.	0
3	3	1	2	2	1	1	3	4	1	1	3	2	2	2	3	1	3	2	3

Методическое обеспечение 1 года обучения

1. Практическая работа №1

Задания:

1. Установка палатки на время
2. Укладка рюкзака, подгонка снаряжения на время

1. Практическая работа №2

Подготовить мини-доклады о природе родного края

1. Практическая работа №3

- 1) запомните за 5-10 сек.(рис.1);
- 2) отыщите числа по порядку от 1 до 50(рис.2);
- 3) перенесите КП с одной карты на другую на расстояние 5-10 м;
- 4) сложите карту (наклейте на кубики участки карты; подбирая соответствующие участки, сложите карту);
- 5) напишите топографический диктант;
- 6) прочтите карту по линии магнитного меридиана с юга на север;
- 7) изготовьте макет местности по данной карте;
- 8) нарисуйте по памяти участки карты после изучения ее в течение 3,2,1 мин.;
- 9) прочитайте корректурный текст;
- 10) составьте карту из кусочков (на время).

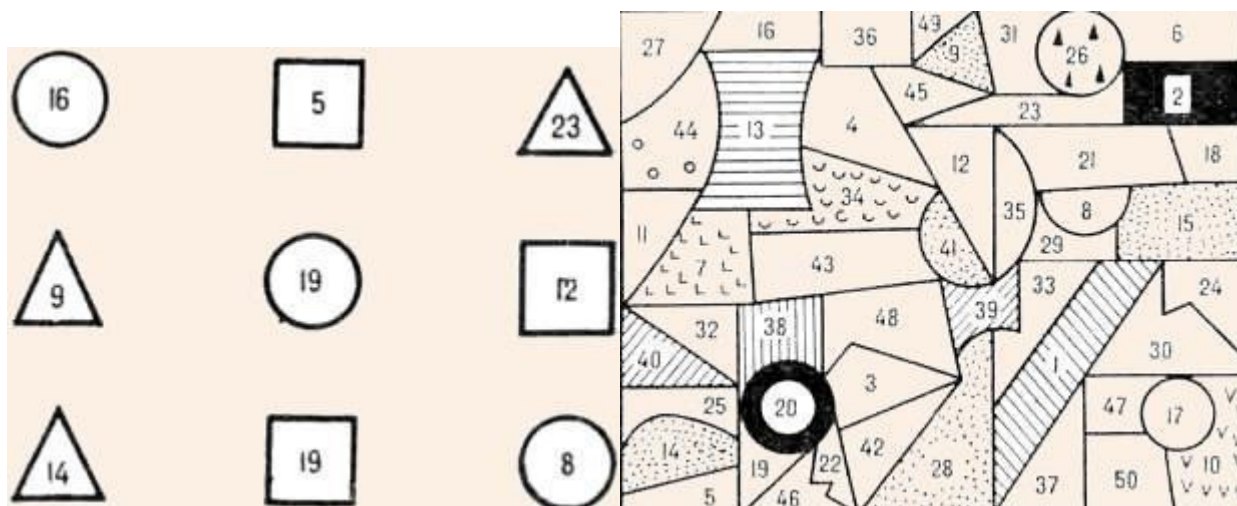


Рис1.Упражнение"Запомните за 5-10сек."

Рис.2.Упражнение "Отыщите"

числа по порядку от 1 до 50"

4. Устный опрос по теме «Основные приемы оказания первой доврачебной помощи»

1. Виды ожогов. Первая медицинская помощь
2. Виды переломов. Первая медицинская помощь при переломах.
3. Общее понятие об асептике и антисептике.
Характеристика инфекционных заболеваний.
4. Первая медицинская помощь при закрытых повреждениях.
5. Первая медицинская помощь при обморожениях.
6. Первая медицинская помощь при остановке кровотечения.
Виды кровотечений. Их характеристика.
7. Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе.
8. Первая медицинская помощь при утоплении.
9. Понятие о ране. Виды ран.
10. Различные виды искусственного дыхания.

1. Внимательно рассмотрите эту картинку и ответьте на 9 вопросов по ней.

ДЕВЯТЬ ВОПРОСОВ



Сколько туристов живет в этом лагере?

Когда они сюда приехали: сегодня или несколько дней назад?

На чем они сюда приехали?

Далеко ли от лагеря до ближайшего селения?

Откуда дует ветер: с севера или юга?

Какое сейчас время дня?

Куда ушел Шура?

Кто вчера был дежурным?(Назовите по имени.)

Какое сегодня число какого месяца?

Ответы:

1. Сколько туристов живет в этом лагере?

Четверо, если обратить внимание, то можно заметить: столовых приборов на 4 персоны и в списке на дежурство — 4 имени.

1. Когда они сюда приехали: сегодня или несколько дней назад?
Не сегодня, судя по паутине между деревом и палаткой, ребята приехали несколько дней назад.

2. На чем они сюда приехали?

На лодке. Около дерева стоят весла.

1. Далеко ли от лагеря до ближайшего селения?

Нет. На картинке есть курица, значит где-то рядом селение.

1. Откуда дует ветер: с севера или юга?

С юга. На палатке есть флажок, по которому можно определить, откуда ветер дует. На картинке есть дерево, с одной стороны ветки короче, с другой длиннее. Как правило, у деревьев с южной стороны ветки длиннее.

1. Какое сейчас время дня?

Утро. По предыдущему вопросу мы определили, где север-юг, теперь можно понять, где восток-запад, и посмотреть на тени, которые отбрасывают предметы.

1. Куда ушел Шура?

Он ловит бабочек. Из-за палатки виден сачок.

1. Кто был вчера дежурным?(Назовите по имени.)

Коля. Сегодня Коля что-то ищет в рюкзаке с буквой “К”, Шура ловит бабочек, а Вася фотографирует природу (потому что из рюкзака с буквой “В” виден штатив от камеры). Значит сегодня дежурит Петя, а вчера, согласно списку, дежурил Коля.

1. Какое сегодня число какого месяца?

8 августа. Судя по списку, раз сегодня дежурит Коля, то число — 8. А поскольку на поляне лежит арбуз, то значит август.

1. *Зачетный поход*

Тесты для использования в работе.

Для определения уровня самооценки используется методика «Лесенка» (В.Г. Щур):

Рисуем на листе бумаги лестницу из 10 ступенек. Показываем ребенку лесенку и говорим, что на самой нижней ступеньке стоят самые плохие мальчики и девочки. На второй, чуть-чуть получше, а вот на верхней ступеньке стоят самые хорошие, добрые и умные мальчики и девочки. На какую ступеньку поставил бы ты себя?

Обработка результатов:

- 1-3 ступенька - низкий уровень самооценки (заниженная);
- 4-7 ступенька - средний уровень самооценки (правильный);
- 8-10 ступенька - высокий уровень самооценки (завышенная).

Для определения уровня интереса к занятиям используется методика «Устойчивость интересов».

Инструкция: В течение 3 минут напишите как можно больше слов. Как можно больше! Затем за 3 минуты напишите как можно больше слов, относящихся к занятию в вашем творческом объединении. Подсчет данных.

Подсчитайте процентное отношение слов, непосредственно связанных с предпочитаемой деятельностью или областью знаний, к общему количеству всех написанных слов. Если полученный процент к предпочитаемому виду деятельности выше процента общего количества, значит, у ребенка высокий уровень устойчивости интереса к предмету деятельности.

3. Поведенческие качества.

Сотрудничество (способность ребенка принимать участие в общем деле). Совместная деятельность связана с распределением функций между участниками и предполагает умение ребенка: считаться с мнением других, в чем – то ограничивать себя, проявлять инициативу. В таблице выделены несколько уровней сотрудничества. Диагностироваться тип сотрудничества будет с помощью наблюдения.

Творческие способности

Творческие способности - это индивидуальные особенности качества человека, которые определяют успешность выполнения им творческой деятельности различного рода.

Для исследования творческих способностей будет использоваться тест «Творческий потенциал», направленный на выявление творческого потенциала детей и умения находить нестандартное решение, методику определения уровня воображения.

Тест «Творческий потенциал»

Выберите один из вариантов ответов.

1. Считаете ли вы, что окружающий вас мир может быть улучшен: а) да;

б) нет, он и так достаточно хорош;

в) да, но только кое в чем.

2. Думаете ли вы, что сами можете участвовать в значительных изменениях окружающего мира:

а) да, в большинстве случаев;

б) нет;

в) да, в некоторых случаях.

3. Считаете ли вы, что некоторые из ваших идей принесли бы значительный прогресс в той сфере деятельности, в которой вы работаете:

а) да;

б) да, при благоприятных обстоятельствах;

в) лишь в некоторой степени.

4. Считаете ли вы, что в будущем будете играть столь важную роль, что сможете что-то принципиально изменить:

а) да, наверняка;

б) это маловероятно;

в) возможно.

5. Когда вы решаете предпринять какое-то действие, думаете ли вы, что осуществите свое начинание:

а) да;

б) часто думаете, что не сумеете;

в) да, часто.

6. Испытываете ли вы желание заняться делом, которое абсолютно не знаете: а) да, неизвестное вас привлекает;

б) неизвестное вас не интересует;

в) все зависит от характера этого дела.

7. Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете ли вы желание добиться в нем совершенства:

а) да;

б) удовлетворяетесь тем, чего успели добиться;

в) да, но только если вам это нравится.

8. Если дело, которое вы не знаете, вам нравится, хотите ли вы знать о нем все:

а) да;

б) нет, вы хотите научиться только самому основному;

в) нет, вы хотите только удовлетворить свое любопытство.

9. Когда вы терпите неудачу, то:

а) какое-то время упорствуете, вопреки здравому смыслу;

б) махнете рукой на эту затею, так как понимаете, что она нереальна;

в) продолжаете делать свое дело, даже когда становится очевидно, что препятствия непреодолимы.

10. По-вашему, профессию надо выбирать, исходя из:

а) своих возможностей, дальнейших перспектив для себя;

б) стабильности, значимости, нужности профессии, потребности в ней;

в) преимуществ, которые она обеспечит.

11. Путешествуя, могли бы вы легко ориентироваться на маршруте, по которому уже прошли?

а)да;

б)нет, боитесь сбиться с пути;

в)да, но только там, где местность вам понравилась и запомнилась.

12. Сразу же после какой-то беседы сможете ли вы вспомнить все, что говорилось:

а)да, без труда;

б)всего вспомнить не можете;

в)запоминаете только то, что вас интересует.

13. Когда вы слышите слово на незнакомом вам языке, то можете повторить его по слогам, без ошибки, даже не зная его значения:

а)да, без затруднений;

б)да, если это слово легко запомнить;

в)повторите, но не совсем правильно.

14. В свободное время вы предпочитаете:

а)остаться наедине, поразмыслить;

б)находиться в компании;

в)вам безразлично, будете ли вы одни или в компании.

15. Вы занимаетесь каким-то делом. Решаете прекратить это занятие только когда:

а)дело закончено и кажется вам отлично выполненным;

б)вы более-менее довольны;

в)вам еще не все удалось сделать.

16. Когда вы одни:

а)любите мечтать о каких-то даже, может быть, абстрактных вещах;

б)любой ценой пытаетесь найти себе конкретное занятие;

в)иногда любите помечтать, но о вещах, которые связаны с вашей работой.

17. Когда какая-то идея захватывает вас, то вы станете думать о ней:

а)независимо от того, где и с кем вы находитесь;

б)вы можете делать это только наедине;

в)только там, где будет не слишком шумно.

18. Когда вы отстаиваете какую-то идею:

а)можете отказаться от нее, если выслушаете убедительные аргументы оппонентов;

б)останетесь при своем мнении, какие бы аргументы ни выслушали;

в)измените свое мнение, если сопротивление окажется слишком сильным.

Подсчитайте очки, которые вы набрали, таким образом:

за ответ «а» — 3 очка; за

ответ «б» — 1;

за ответ «в» — 2.

Вопросы 1, 6, 7, 8 определяют границы вашей любознательности;

вопросы 2, 3, 4, 5 — веру в себя; вопросы 9 и 15 — постоянство; вопрос 10 — амбициозность; вопросы 12 и 13 — «слуховую» память; вопрос 11 — зрительную память; вопрос 14 — ваше стремление быть независимым;

вопросы 16, 17 — способность абстрагироваться; вопрос 18 — степень сосредоточенности. Общая сумма набранных очков покажет уровень творческого потенциала.

49 и более очков. В вас заложен значительный творческий потенциал, который представляет вам богатый выбор возможностей. Если вы на деле сможете применить ваши способности, то вам доступны самые разнообразные формы творчества.

От 24 до 48 очков. У вас вполне нормальный творческий потенциал. Вы обладаете теми качествами, которые позволяют вам творить, но у вас есть и проблемы, которые тормозят процесс творчества. Во всяком случае, ваш потенциал позволит вам творчески проявить себя, если вы, конечно, этого пожелаете.

23 и менее очков. Ваш творческий потенциал, увы, невелик. Но, быть может, вы просто недооценили себя, свои способности? Отсутствие веры в свои силы может привести вас к мысли, что вы вообще не способны к творчеству. Избавьтесь от этого и таким образом решите проблему.

Воображение — мысленное воспроизведение чего-либо или кого-либо, фантазия. Оно тесно связано с мышлением, так как образ и мысль всегда выступают в единстве. Воображение способствует предвосхищению будущего и как бы оживляет прошлое. Понятия «воображение» и «фантазия» являются синонимами.

Методика определения уровня воображения

Инструкция: Вам предлагается 12 вопросов теста. На них надо отвечать либо "да", либо "нет". Первая цифра в скобках (количество баллов) означает положительный ответ, вторая - отрицательный.

1. Интересуетесь ли вы живописью?(2,1).
2. Часто ли вы скучаете?(1,2).
3. Рассказывая какую-либо историю, любите ли вы украсить ее красочной деталью, добавленной от себя? (1, 0).
4. Инициативны ли вы на работе?(2,1).
5. "Широко" ли вы пишете, многоли занимаете место на бумаге?(1,0).
6. Руководствуетесь ли вы в выборе одежды законами моды или собственным вкусом? (2, 1).
7. Любите ли вы рисовать во время собраний или лекций на листе бумаги одни и те же фигурки? (0, 1).
8. Слушая музыку, представляете ли вы какие-либо образы, связанные с ней? (1,0).
9. Любите ли вы писать длинные письма?(2,1).
10. Видите ли вы иногда цветные сны?(1,0).
11. Любите ли вы мысленно бывать в тех снах, которые знаете лишь по рассказам? (1, 0).
12. Часто ли вы плачете, расстраиваетесь в кино?(1,0).

Итак, подсчитайте очки. 14-17 очков: у вас богатое воображение. Если вы сумеете применить его в жизни, то добьетесь больших творческих

успехов. 9-13 очков: среднее воображение. Такое воображение встречается у очень многих людей. От вас и только от вас зависит, сумеете ли вы развить его. 5-8 очков: вы реалист в полном смысле этого слова. В облаках не витаєте. Однако немного фантазии еще никому не вредило.

ИГРЫ НА КОМАНДООБРАЗОВАНИЕ, ДЛЯ УСТАНОВЛЕНИЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В КОЛЛЕКТИВЕ

ИГРА «Мы идем в поход...»(одноразовая игра, в основу которой могут быть положены разные принципы)

Ведущий говорит «Я - Маша, я иду в поход и беру с собой морковку». Далее по часовой стрелке каждый человек говорит эту же фразу, называя свое имя и тот

предмет, который он хотел бы взять с собой в поход. Ведущий сообщает, берет он

этого человека с собой или нет.

Так, ведущий в начале игры загадывает принцип, по которому человека либо можно взять в поход, либо нет. Это могут быть предметы на первую букву имени

человека (Маша—морковь, мел, маска; Лена—лампочка, легковой автомобиль, лента и т.д.). Может быть, дополнительная фраза: «Возьми, пожалуйста!».

Далее Участники могут придумывать свой принцип.

ИГРА «Расскажи о себе»

Цель: знакомство Участников Группы друг с другом (с личностными качествами каждого Участника Группы); формирование позитивной самооценки

Ход игры: Каждого из участников просят вспомнить и записать:

Три своих сильных качества, достоинства.

Три хороших поступка, совершенных на протяжении последней недели.

Затем каждый из Участников поочередно озвучивает перед всей Группой свои сильные качества и хорошие поступки. Это делается громко, гордо, уверенно.

Каждый Участник после выступления награждается аплодисментами.

Данное упражнение – это возможность для позитивного самораскрытия, фиксация внимания Участников на сильных сторонах, достоинствах самих себя и

окружающих людей, что способствует повышению самооценки, уважительного

Вопросы для обсуждения:

Какие переживания возникали при необходимости публично

рассказывать о своих достоинствах, было ли это некоторым Участникам сложно,

если да, то с чем это связано?

Почему хвастаться обычно неприято?

Когда действительно лучше избегать рассказов о своих достоинствах, а когда оказывается верна присказка «сам себя не похвалишь—никто не похвалит»?

Упражнение «Гордиев узел»

Цель: формирование командного взаимодействия между Участниками Группы, преодоление тактильного барьера, выявление социальных ролей внутри

Группы.

Время: 30 мин.

Ход упражнения:

Это упражнение отлично демонстрирует, что значит тесное сотрудничество.

Участники должны в прямом смысле работать вместе, кооперируясь друг с другом

—со всеми приятными и разнообразными чувствами, которые вызывает этот процесс. Чтобы быстро и действенно решить проблему, Группа должна будет работать с максимальной эффективностью и слаженностью. К счастью, это вполне возможно.

1

Участники становятся в тесный круг.

2

Каждый протягивает левую руку в центр круга и берет за руку другого игрока, но не своего соседа слева или справа.

3

Далее все протягивают в центр круга правую руку и берут за правую руку другого Участника, не соседа слева или справа. Помимо этого, и один

Участник не должен держать и левую и правую руки одного и того же человека.

4

Задание для Группы состоит в том, чтобы распутать этот гордиев узел и снова встать в один круг (продолжая держаться за руки). Не обязательно все должно

пройти гладко. Иногда остается один узел, или образуются два круга вместо одного.

Если распутать узел не удастся, можно разрешить двум игрокам расцепить руки,

чтобы Группа смогла все-таки образовать круг.

5

Самое важное правило испытания одновременно направлено на обеспечение безопасности игроков. В каждый момент разрешается двигаться только одному человеку. Если кто-то заметил, что его рука начала

выворачиваться, он может перехватить руку партнера уже в более удобном для себя положении. Но с целью распутывания узла этого делать нельзя. Во время упражнения Группа может совершенно свободно общаться.