

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 358  
Московского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА

на Педагогическом Совете

ГБОУ СОШ № 358

Московского района

Санкт-Петербурга

Протокол педсовета № 12

от 26.05. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 530 о/д от 09.06.2023

Директор ГБОУ СОШ № 358

Московского района Санкт-  
Петербурга

\_\_\_\_\_ Е.А. Артюхина



Подписано цифровой подписью:  
Директор ГБОУ СОШ №358  
Е.А.Артюхина  
DN: cn=Директор ГБОУ СОШ  
№358 Е.А.Артюхина, o=ГБОУ  
СОШ №358 Московского района  
Санкт-Петербурга,  
email=school358spb@mail.ru,  
c=RU  
Дата: 2023.09.01 10:45:11 + 03'00'

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**ЮНЫЕ ТУРИСТЫ**

Срок освоения- 1 год  
Возраст обучающихся 11-17 лет

Разработчик - Машин Ю.М

педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Основные характеристики ДОП

**Направленность ДОП:** туристско-краеведческая.

**Адресат ДОП:** Возраст учащихся 11-17 лет

**Актуальность:** В современном мире подростку важно научиться работать в группе в обществе, но вместе с тем и самому развиваться и становиться личностью что-то понимающей и знающей. Важно воспитывать и обучать учащихся этим навыкам. Также важно расширять кругозор учащихся в различных сферах. Важно находиться в живом пространстве общения и в контакте с природой. Все это обеспечивают туристские занятия и походы.

**Уровень освоения ДОП** - общекультурный

**Объем и срок освоения ДОП** - общее количество часов-432. Срок освоения- 1 год

**Цель ДОП** - является формирование культуры здорового, активного, развивающего образа жизни средствами детско-юношеского туризма

#### **.Задачи ДОП:**

##### Обучающие:

- подготовка юных туристов, обладающих технико-тактической грамотностью в различных видах туризма.

##### Воспитательные:

- \* воспитание активной жизненной позиции учащихся, воспитание нравственных качеств подростка

##### Развивающие:

- развитие и укрепление физического и психологического здоровья, развитие навыков работы в команде

#### **Планируемые результаты освоения ДОП**

##### Личностные:

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

##### Метапредметные:

- умение работать в команде, согласованно решать общие задачи, как со сверстниками, так и со взрослыми;

- расширение познаний в области географии и краеведения, медицины, психологии, литературы.

#### Предметные:

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

### **Организационно-педагогические условия реализации ДОП**

**Язык реализации-** образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ- русском

**Форма обучения-** очная

**Особенности реализации ДОП**

- Программа «Юные туристы» является «подготовительной ступенью» для дальнейшего усовершенствования туристских навыков учащихся . Первый год обучения позволяет освоить базовые навыки и умения, необходимые для участия в некатегорийных туристских путешествиях. Программа предусматривает разнообразные формы проведения занятий: походы, учебно-тренировочные выезды, тренировки в спортивном зале и на улице, кроссы на свежем воздухе, просмотр видеофильмов по походам, работа с библиотечным материалом, психологические тренинги личностного роста, соревнования между группами по различным тематикам, интеллектуальные бои, творческие встречи. Для подведения итогов работы используются следующие формы и способы оценки результатов: -участие в категорийных пеших, водных и лыжных походах в

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

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

**Условия набора в коллектив-** принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивным туризмом.

**Условия формирования групп-** разновозрастные

**Формы организации занятий-** по группам

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

**Материально-техническое оснащение ДОП-** базовое оснащение и инвентарь по туризму

### Учебный план 1 года обучения

№	Разделы и темы	Количество часов			Формы контроля , аттестация
		Всего	Теории	Практики	
1.	Общая туристская подготовка	110	54	56	
1.1.	Вводное занятие, цели и задачи занятия туризмом	4	4	0	опрос
1.2.	Обеспечение безопасности занятий туризмом	8	8	0	опрос
1.3.	Виды туризма	2	2	0	опрос
1.4.	Полевые сборы Участие в летней оздоровительной компании	36	12	24	Зачетные занятия
1.5.	Групповое снаряжение для пеших, лыжных, водных, походов	14	4	10	опрос
1.6.	Организация питания в походе	8	2	6	опрос

1.7.	Оказание первой доврачебной помощи	12	2	10	Зачетное практическое задание,
1.8.	Основы гигиены в туристском походе	4	4	0	Районные и городские соревнования
1.9.	Топография в походе. Карты топографические и карты спортивные. Ориентирование по топографическим и спортивным картам на местности.	4	2	2	опрос
2.0.	Экипировка туриста-путешественника	2	2	0	Тесты на знание условных обозначений
2.1	Основы краеведения	12	8	4	опрос
2.2.	Обзор возможных районов путешествий	4	4	0	опрос
3.	Концептуальные основы программы	22	20	2	опрос
3.1.	Здоровье человека: психологическое и физическое	6	6	0	
3.2.	Понятие здорового образа жизни	4	4	0	опрос
3.3.	Мотивация роста и развития личности	4	4	0	опрос
3.4.	Активная и пассивная жизненная позиция	4	4	0	опрос
3.5.	Планирование времени	4	2	2	опрос
3.6.	Условия, способствующие личностному развитию и самоопределению	4	4	0	опрос
4.	Психологическая подготовка	27	6	21	

4.1.	Развитие психических функций: внимание, память, воображение	8	2	6	Тесты на внимание, память, мышление
4.2.	Развитие коммуникативных навыков	4	1	3	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
4.3.	Тренинг лидерских качеств	2	0	2	Опросник для самоанализа и оценка педагога с помощью информационной карты
4.4.	Психологический климат туристской группы. Решение задач.	4	0	4	опрос

4.5.	Развитие мышления: логического, образного	6	2	4	опрос
4.6.	Развитие творческих способностей	3	1	2	Тесты на внимание, память, мышление
5.	Общая физическая подготовка	68	20	48	
5.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	4	4	0	опрос
5.2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Методы восстановления.	16	8	8	опрос
5.3.	Оздоровительное влияние бега на организм человека. Беговые тренировки	24	4	20	Контрольные пробежки,
5.4.	Задачи и средства общей физической подготовки. Физические упражнения.	24	4	20	Нормативы ОФП
6.	Специальная подготовка	205	66	139	
6.1.	Организация туристского быта	30	10	20	Опрос, Районные межрайонные, городские соревнования ,районные контрольные выезды
6.2.	Подготовка выезда, похода	18	8	10	опрос
6.3	Полевые сборы с элементами пешего похода 1 степени сложности	36	12	24	Зачетные занятия
6.4.	Техника лыжного туризма	6	2	4	Опрос, Районные межрайонные, городские соревнования ,районные контрольные выезды
6.5.	Техника пешего туризма	28	8	20	районные контрольные выезды
6.6.	Тактика и техника водного туризма	18	2	16	районные контрольные выезды
6.7.	Основы горного туризма	28	8	20	опрос
6.8.	Тренировка навыков спортивного ориентирования	37	12	25	районные соревнования по ориентированию.

6.9.	Итоговое занятие	4	4	0	опрос
	Итого:	432	166	266	

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 530 о/д от 09.06.2023

Директор ГБОУ СОШ № 358

Московского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ Е.А. Артюхина

### Календарный учебный график

реализации дополнительной общеразвивающей программы

#### «Юные туристы» на 2023-2024 уч.год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество о учебных дней	Количество о учебных часов	Режим занятий
1 год (1 группа)	09.23	05.24	36	108	432	3 раза в неделю

#### Рабочая программа 1 года обучения

( 2023-2024 учебный год)

**Особенности организации образовательного процесса-**программа «Юные туристы» является «подготовительной ступенью» для дальнейшего усовершенствования туристских навыков учащихся . Первый год обучения позволяет освоить базовые навыки и умения, необходимые для участия в

некатегорийных туристских путешествиях. 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

### **Задачи 1 года обучения**

#### Обучающие:

- подготовка юных туристов, обладающих технико-тактической грамотностью в различных видах туризма .

#### Воспитательные:

воспитание активной жизненной позиции учащихся ,  
воспитание нравственных качеств подростка

#### Развивающие:

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

### **Содержание 1 года обучения.**

#### 1. Общая туристская подготовка

##### 1.1. Презентация программы, цели и задачи История туризма.

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

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

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



## 1.2. Обеспечение безопасности занятий туризмом

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

## 1.3. Виды туризма

Пеший, лыжный водный, горный виды туризма, их специфика и различия.

Пешие и лыжные маршруты Ленинградской области. Пригородная территория Санкт-Петербурга в Курортном, Приморском и Приозерском районе.

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

## 1.5. Организация питания в походе

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

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

## 1.6. Оказание первой доврачебной помощи

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

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

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

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

## 1.7. Основы гигиены в туристском походе

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

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

Значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов.

Масштабы топографических карт. Рамка топографической карты. Номенклатура.

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

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Способы и правила копирования карт. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

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

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

Правила обращения с компасом.

1.9. Экипировка туриста-путешественника

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

1.10 Основы краеведения

История краеведения. Основные принципы и смысл.

1.11. Обзор возможных районов путешествий.

Пригородная территория Санкт-Петербурга в Курортном, Приморском и Приозерском районе.

Варианты маркированных туристских троп.

Обзор районов России для совершения пеших и водных путешествий.

## **2. Концептуальные основы программы**

### **2.1. Здоровье человека: психологическое и физическое.**

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

### **2.2. Мотивация роста и развития личности**

Что такое мотивация? Мотив. Личность и ее свойства. Что значит развитая личность? Дефицитарная мотивация и мотивация роста.. Что значит становиться личностью. Подлинное и внешнее научение. Самоактуализирующиеся люди. Реализация своего потенциала и творчество. Эмоциональные помехи творчеству.

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

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

### **2.4. Планирование времени**

Что значит планировать время. Смысл планирования времени. Соотношение времени отдыха и активной деятельности. Практическое составление графика недели. Долговременное планирование.

### **2.5. Условия, способствующие личностному развитию и самоопределению**

Психологический климат в группе. Понятие Сенсорно-обогащенной среды.

## **3. Психологическая подготовка**

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

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

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

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

### 3.3. Тренинг лидерских качеств

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

Психологический климат туристской группы. Решение задач.

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

### 3.4. Методы саморегуляции.

Смысл и значение саморегуляции. Методы регуляции и управление эмоциями.

Понятие аутотренинга.

### 3.5. Развитие мышления: логического, образного

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

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

## 4. Общая физическая подготовка

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

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

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

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

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

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

Методы восстановления.

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

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

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

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

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

### 5. Специальная подготовка

#### 5.1. Организация туристского быта

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

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

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка шатров, палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.

Развешивание и свертывание бивака.

#### 5.2. Подготовка выезда, похода

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

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

### 5.3. Техника лыжного туризма

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

### 5.4. Техника пешего туризма.

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

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

### 5.5. Тактика и техника водного туризма

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

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

### 5.6. Тренировка навыков спортивного ориентирования

Понятие о топографической и спортивной карте. Масштаб. Виды масштабов.

Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Компас. Правила обращения с компасом. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.

Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж).

Азимут истинный и магнитный. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки).

#### Практические занятия

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

#### 5.7. Классификация и виды спортивных походов

Классификационные требования к маршрутам, продолжительности, сложным участкам.

### 6. Итоговое занятие. Подведение итогов года. Планирование.

#### Планируемые результаты

##### Личностные:

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

##### Метапредметные:

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

##### Предметные:

- понимание здоровья как системного понятия;
- освоение учащимися одной или нескольких обязанностей участника туристской группы: завхоз по питанию, снаряжению, медик, физорг, фотограф;
- навык поддержания уровня еженедельной физической активности выше среднего, дающий силы заниматься своим всесторонним развитием;

- обладание умениями и навыками, необходимыми для совершения походов в следующих видах туризма: пеший, горный, водный, лыжный;
- призовые места в школьных, районных и межрайонных соревнованиях по ориентированию, спортивному туризму.

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 530 о/д от 09.06.2023

Директор ГБОУ СОШ № 358

Московского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ Е.А. Артюхина

**Календарно-тематический план программы**

**1 год обучения  
(432 часа)**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	Презентация программы. История туризма. Инструктаж по т.б	4	02. 09. 2	
2	Организация и подготовка туристских походов	4	3. 09.	
3	Организация и проведение туристских походов	4	7 .09.	
4	Организация и проведение туристских походов	4	10. 09.	
5	Питание. набор продуктов .хранение продуктов.	4	11. 09.	
6	Приготовление пищи в полевых условиях	4	13. 09.	
7	Командная игра Завтрак туриста	4	17. 09.	
8	Снаряжение. Личное, групповое, специальное снаряжение	4	18. 09.	
9	Виды рюкзаков и палаток. рем набор.	4	20 .09.	
10	Подготовка снаряжения. Игра. Собираемся в первый поход	4	24. 09.	
11	Тур.быт. выбор места. организация бивака, привала, ночлега	4	25. 09.	
12	Виды костров. разведение костров. меры ппб	4	27. 09.	
13	Правила пользования топором ,пилой. заготовка дров. бытовые отходы и их утилизация	4	1. 10.	
14	Сушка, ремонт одежды и обуви. использование природных средств	4	2. 10.	
15	Соревнования по туристским навыкам	4	4. 10.	
16	Соревнования по туристским навыкам	4	8 .10.	
17	Экология. физико-географ-я характеристика региона. климат	4	9. 10.	
18	Флора и фауна. Эколог-я игра В царстве Берендея	4	11. 10.	



19	Историческое краеведение. Невский край до основания СПб	4	15. 10.	
20	Экскурсии. подготовка к конкурсным программам	4	16.10.	
21	Викторина. Наша игра	4	18.10.	
22	Краеведческая игра. Знаешь ли ты свой город	4	22.10.	
23	Ориентирование и топография. Понятие о спорт. и топогр- й карте	4	23. 10.	
24	Изучение топографических знаков, способы изображения рельефа на картах	4	25. 10.	
25	Изучение на местности изображения окружающих предметов, знакомство с различными формами рельефа	4	29. 10.	
26	Топографический диктант, упражнения на запоминание знаков	4	30. 10.	
27	Ориентирование на местности. компас	4	1. 11.	
28	Упражнения на определение азимута	4	5. 11.	
29	Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуация потери ориентировки	4	6.11	
30	Парковое ориентирование	4	8.11	
31	Парковое ориентирование	4	12.11	
32	Медицина. общие требования в походе. аптечка	4	13.11	
33	Первая мед. помощь. лекарственные растения	4	15.11	
34	Техника пешеходного туризма. Подъемы	4	19.11	
35	Спуски с организацией самостраховки	4	20.11	
36	Переправы . навесная. параллельная	4	22.11	
37	Переправа по бревну с маятниковой веревкой	4	26.11	
38	Соревнования Одной веревкой связаны	4	27.11	
39	Тактика тур.походов. Понятие о тактике в походе	4	29.11.	
40	Маршруты линейные и кольцевые	4	3.12	
41	Планирование дня и маршрута. Составление графика движения	4	4.12	
42	Разработка плана- графика похода	4	6.12	
43	Кубок Новичка	4	10.12	
44	Кубок Новичка	4	11.12	
45	ОФП упражнения на различные группы мышц	4	13.12	
46	Упражнения с предметами. скакалки. гантели. штанги.	4	17.12	
47	Спортивные игры. ручной мяч. футбол. волейбол. баскетбол.	4	18.12	
48	Упражнения на развитие выносливости. бег	4	20.12	
49	Упражнения на развитие быстроты в беге. скакалка	4	24.12	
50	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести	4	25.12	
51	Упражнения на развитие силы	4	27.12	
52	Упражнения на развитие гибкости	4	10.1.23	
53	Узлы – классификация по использованию	4	14.1.	
54	Вязание узлов на время	4	15.1	
55	Надевание страховочного снаряжения на время	4	17.1	
56	Техника и тактика лыжного туризма. Подъемы елочкой	4	21.1	
57	Подъемы лесенкой. Траверс склона	4	22.1	
58	Спуски плугом, на прямых лыжах, торможение	4	24.1	
59	Изучение технике поворота на месте	4	28.1	
60	Питание. Значение. режим в многодневном походе	4	29.1	

61	Раскладка. Весовые нормировки продуктов	4	31.1	
62	Способы уменьшения веса дневного рациона	4	4.2.	
63	Снаряжение. зависимость от времени года	4	5.2.	
64	Требование к тур. снаряжению и их обеспечению	4	7.2.	
65	Усовершенствование пил и топоров для похода	4	11.2	
66	Тур. быт. Требование к месту бивака и их обеспечение	4	12.2	
67	Установка палаток в различных условиях	4	14.2	
68	Экология. Лес как пример растительного сообщества	4	18.2	
69	Понятие о биоценозе. Растения региона	4	19.2	
70	Растения региона, их лекарственные и пищевые свойства	4	21.2	
71	Историческое краеведение. Изучение районов выездов и сборов	4	25.2	
72	Планирование зачетного однодневного похода	4	<b>26.2</b>	

73	Изучение истории района летнего путешествия	4	28.2.	
74	Основы туристской подготовки	4	3.3.	
75	Исследование индивидуальных психологических особенностей учащихся	4	4.3	
76	Основы безопасности в природной среде, дома и в школе	4	6.3	
77	Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.	4	10.3	
78	Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов	4	11.3	
79	Понятие о личном и групповом снаряжении	4	13.3	
80	Подготовка личного снаряжения к походу	4	17.3	
81	Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения.	4	18.3	
82	Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт	4	20.3	
83	Составление ремонтного и хозяйственного набора	4	24.3	
84	Должности в группе постоянные и временные	4	25.3	
85	Требования к командиру группы, его обязанности	4	27.3	
86	Дежурные (дублеры) по постоянным должностям	4	31.3.	06.04
87	Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов	4	1.4	13.04
88	Ориентирование и топография	4	3.4	20.04
89	Изображение рельефа на топографических картах	4	7.4	
90	Влияние рельефа на пути движения	4	8.4	
91	Компас. Работа с компасом	4	10.4	
92	Азимут. Снятие азимута с карты	4	14.4	
93	Действие в случае потери ориентировки	4	15.4	
94	Движение по азимуту. легенда	4	17.4	
95	Виды ориентирования	4	21.4	
96	Изображение предметов с помощью топографических знаков	4	22.4	
97	Топографический диктант. Упражнение на запоминание знаков		24.4	
98	Медицина.состав походной аптечки	4	28.4	
99	Предупреждение и лечение заболеваний	4	29.4.	
100	ПМП при травмах. Приемы транспортировки	4	6.5.	16.05
101	Техника пешеходного туризма. Подъемы и спуски	4	8.5	22.05
102	Специальное снаряжение	4	12.5	
103	Основные приемы страховки	4	13.5	
104	Страховочная система	4	15.5	
105	Узлы тренировочные упражнения	4	19.5	
106	Основные и вспомогательные веревки	4	20.5	
107	Полевые сборы. Участие в летней оздоровительной компании	4	23.5	сентябрь
108	Полевые сборы. Участие в летней оздоровительной компании	4	26.05	сентябрь

## **Методические и оценочные материалы.**

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

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

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

Методические материалы

Учебно-методический комплекс к программе «Юные туристы»

Компоненты учебно-методического комплекса	Для педагога	Для учащихся и родителей
I. Учебные и методические пособия		
Информационные и справочные материалы	<p>Алексеев. Питание в туристском путешествии. М, ГЦРСДОД, 2003</p> <p>Берн Э. Лидер и группа. Екатеринбург: ЛИТУР, 2000.</p> <p>Грановская Р.М. и др. Творчество и преодоление стереотипов. Дилман Б. Результаты на мишени. СПб, Изд-во Белый кролик, 1995</p> <p>Козлов Н.И.. Практическая психология на каждый день. М, Новая школа, 1994.</p> <p>Куницына В. Н. и др. Межличностное общение. СПб, Питер, 2001.</p> <p>Лебедев В. Личность в экстремальных условиях. М, Политиздат, 1989.</p> <p>Райс Ф. Психология детского и юношеского возраста. СПб, Питер, 2001.</p>	<p>Амосов Н.. Энциклопедия здоровья. СПб, Питер, 2003</p> <p>Берн Э. Люди, которые играют в игры. Игры, в которые играют люди. СПб, Лениздат, 1992</p> <p>Бородин, Бородина. Учимся учиться. М, Московский рабочий, 1990</p> <p>Дилман Б. Результаты на мишени. СПб, Изд-во Белый кролик, 1995.</p>
	<p>Рудестам К. Групповая психотерапия. М, Универс, 1993.</p> <p>Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. М, Генезис, 2000.</p> <p>Фопель К. Создание команды. М, Генезис, 2003.</p> <p>Цзен И.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. М, Класс, 1998</p>	

Тематические, методические пособия и разработки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Малахов Г.П.. Создание собственной системы оздоровления. СПб: АО «Комплект», 1995</li> <li>2. Карагулла Ш. Прорыв к творчеству. Киев, София, 1993.</li> <li>3. Маслоу А. Новые рубежи человеческой психики. М, Смысл, 1999</li> <li>4. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб, Евразия, 1999</li> <li>5. Маслоу А.. По направлению к психологии бытия. М, Эксмо-пресс, 2002</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Куницына В. Н. и др. Межличностное общение. СПб, Питер, 2001</li> <li>2. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. М, Универс, 1993.</li> <li>3. Ключников С. Путь к себе. М, Беловодье, 2002</li> <li>4. Линков В.Я. История русской литературы 19 века в идеях. СПб, Изд-во СПбГУ, 2004</li> </ol>
Научная, специальная, методическая литература	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дусавицкий А. Формула интереса. М, Феникс, 1998.</li> <li>2. Леви В. Искусство быть собой. СПб, Питер, 1993.</li> <li>3. Леви В. Нестандартный ребенок. СПб, Питер, 1993.</li> <li>4. Роджерс К., Фрейберг Дж. Свобода учиться. М, Смысл, 2002.</li> <li>5. Роджерс К. Становление человека. Взгляд на психотерапию. М, Универс, 1994</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Козлов Н. Философские сказки. М, Ребус, 1994.</li> <li>2. Леви В. Искусство быть другим. СПб, Питер, 1993</li> <li>3. Леви В. Искусство быть собой. СПб, Питер, 1993.</li> </ol>
II. Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся.		
Методики психологопедагогической диагностики	<p>Анкета Мои навыки и умения  Информационная карта учащихся  <b>ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОСНИК ЛЕОНГАРДА</b>  Личностный опросник Айзенка  <b>ТЕСТ КЭТТЭЛЛА</b>  <b>ТЕСТ ТОМАСА</b>  <b>ОПРОСНИК КЕЛЛЕРМАНА-ПЛУТЧИКА</b>  <b>ОПРОСНИК УСК</b></p>	
	Методика исследования быстроты мышления позволяет определить	

темп выполнения ориентировочных и операциональных компонентов мышления.

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

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

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

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

"Сложные аналогии". Методика используется для выявления того, насколько испытуемому доступно понимание сложных логических отношений и выделение абстрактных связей. Предназначена для испытуемых подросткового, юношеского возраста и взрослых.

"Сравнение понятий" (для детей от 8 до 16 лет). Методика служит для выявления умения выделить существенные признаки различия или сходства, т.е. умения осуществлять аналитико-синтетическую деятельность, осмыслять. Выделяя в предметах и явлениях признаки сходства и различия, ребенок обнаруживает способность к обобщению. Неумение выделять существенное в предметах и явлениях свидетельствует о слабости обобщения.

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

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

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

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

"Четвертый лишний".

Тесты по ориентированию и топографии

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

Примеры опросников и тестов вы можете увидеть в приложении  
Информационные источники (для педагогов)

Общая подготовка:

Развитие творческой активности школьников. – М.,1991.

Берн. Э. Лидер и группа. Екатеринбург, 2000.

Васильева О.С., Филатов. Ф. Р. Психология здоровья человека. - М., 2001.

Грановская Р.М., Крижанская Ю.С. Творчество и преодоление стереотипов. – СПб., 1994.

Ги Лефрансуа Психология для учителя. - СПб-М., 2003.

Кривцова С.В. Мухаматулина Е.А. Тренинг Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. - М., 1999.

Линчевский Э.Э. Психологический климат в туристской группе. – СПб., 2008.

Фопель К. Сплочённость и толерантность в группе. – М.2002

Юркина Л.Ю. Психологическая подготовка туристов-школьников. – М., 1996.

Технико-тактическая, общефизическая и специальная подготовка:

Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М., 1996.

Григорьев В.Н. Водный туризм. – М.,1990.

Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М., 1995.

Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. – М., 2001.



Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.,1997.

Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., 1997.

Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. - М., 1988.

Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. – М., 1990.

Программы для системы дополнительного образования детей: юные инструкторы туризма. – М., 2002.

Спортивный туризм: учебное пособие// под ред. Евсеева С.П., Федотова Ю.Н./ СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.

Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. – М., 1996.

Информационные источники (для учащихся)

Берн. Э. Лидер и группа. - Екатеринбург, 2000.

Борисов А.Ю. Роскошь человеческого общения. - М. 1998.

Дерябо С., Ясвин В. Гроссмейстер общения. - М., 2002.

Леви В. Искусство быть собой. – Луганск, 2000.

Леви В. Искусство быть другим. – Луганск, 2000.

Дидактические и оценочные средства и материалы

Приложение 1. Информационная карта освоения учащимися образовательной программы и социально-психологического развития

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

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

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdTYRxsLujYUQyJdyXASEkq9zPSyzwhSUi74IKFwoJ04wKA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdTYRxsLujYUQyJdyXASEkq9zPSyzwhSUi74IKFwoJ04wKA/viewform?usp=sf_link)

<https://docs.google.com/forms/d/1RgTupbKtP1HUqfN6FnJAuwzamqTNqKnH9MryU5OkTgg/edit>







# Тесты на знание условных обозначений


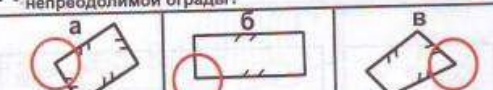
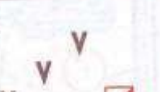
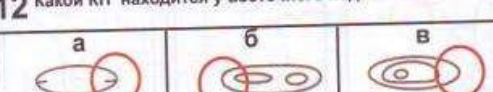

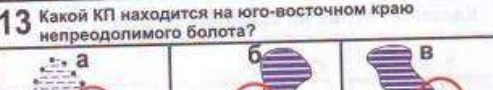


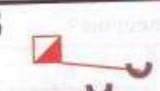
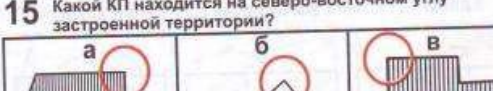
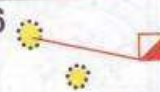
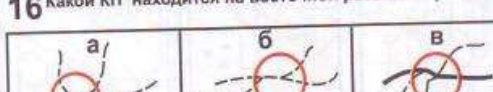
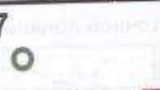




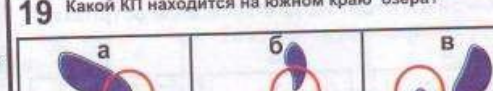

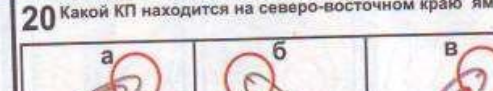
**Условные знаки спортивных карт**

<p><b>Рельеф</b></p> <p>101 — основная горизонталь          102 — утолщённая горизонталь          103 — аспомогательная горизонталь          104 — бергштрих          105 — высота горизонтали над уров. моря          106 — земляной обрыв          107 — земляной вал          108 — маленький земляной вал          109 — прокоина          110 — сухая канава          111 — бугор          112 — микробугорок          113 — продолговатый микробугорок          114 — яма          115 — микроямка          116 — воронка          117 — микронеровности          118 — особый объект рельефа</p> <p><b>Скалы и камни</b></p> <p>201 — непреодолимая скальная стена          202 — скальный столб          203 — преодолимая скальная стена          204 — скальная яма          205 — пещера          206 — камень          207 — большой камень          208 — каменная россыпь          209 — группа камней          210 — каменистая почва          211 — открытый лесок          212 — голые скалы</p> <p><b>Обозначения дистанции</b></p> <p>701 — точка начала ориентирования          702 — контрольные пункты          703 — номер контрольного пункта          704 — соединительная линия          705 — маркированный участок          706 — финиш          707 — запрещённая для перехода граница          708 — проход в ней          709 — запрещённый для бега район          710 — опасный район          711 — запрещённый маршрут          712 — медпункт          713 — пункт питания</p> <p><b>Растительность</b></p> <p>401 — открытое, окультуренное пространство          402 — " " с отдельными деревьями          403 — неудобное для бега открытое пространство          404 — " " с отдельными деревьями          405 — легкопробегаемый лес          406 — медленнопробегаемый лес          407 — медленнопробегаемый подлесок с хорошим обзором          408 — труднопробегаемый лес          409 — труднопробегаемый подлесок с хорошим обзором          410 — непроходимая растительность          411 — растительность легкопробегаемая в определённом направлении          412 — сад          413 — виноградник          414 — чёткая граница возделываемой земли          415 — пашня          416 — чёткий контур растительности          417 — нечёткий контур растительности          418 — особый объект растительности 1          419 — особый объект растительности 2          420 — особый объект растительности 3</p>	<p><b>Гидрография</b></p> <p>301 — море, озеро, пруд          302 — прудик          303 — лужа          304 — непреодолимая река          305 — преодолимая река          306 — ручей, канава          307 — пересыхающий ручей          308 — узкое болото          309 — непроходимое болото          310 — болото          311 — заболоченность          312 — колодец          313 — родник          314 — особый объект гидрографии</p> <p><b>Обозначения лыжней</b></p> <p>801 — лыжня шириной 2м и шире          802 — лыжня шириной 1-1.5м          803 — узкая, плохая лыжня шириной до 1м          804 — заснеженная дорога          805 — дорога без снега, посыпанная песком          806 — накатанная площадь</p> <p><b>Искусственные объекты</b></p> <p>501 — автомагистраль          502 — широкая дорога с покрытием          503 — узкая дорога с покрытием          504 — улучшенная дорога          505 — грунтовая дорога          506 — тропа          507 — тропинка          508 — теряющаяся тропинка          509 — узкая просека без тропы          510 — чёткая развилка дорог          511 — нечёткая развилка дорог          512 — мостики          513 — переправа с мостиком          514 — переправа без мостика          515 — железная дорога          516 — телеграфная линия, канатная дорога          517 — высоковольтная линия          518 — тоннель          519 — преодолимый каменный забор          520 — полуразрушенный каменный забор          521 — непреодолимый каменный забор          522 — преодолимая ограда          523 — полуразрушенная ограда          524 — непреодолимая ограда          525 — проход в заборе          526 — постройка          527 — населённый пункт          528 — запрещённый для бега район          529 — территория с покрытием          530 — развалины          531 — огневой рубеж, стрельбище          532 — могила, обелиск, памятник          533 — преодолимый трубопровод          534 — непреодолимый трубопровод          535 — высокая башня          536 — маленькая башня          537 — каменная пирамида, столб          538 — кормушка          539 — особый искусственный объект 1          540 — особый искусственный объект 2</p> <p><b>Технические символы</b></p> <p>601 — линии магнитного меридиана (синие или чёрные) проводятся через 500 м          602 — крест совмещения цветов          603 — *122 — отметка высоты</p>
---	---

## Тест 12

### На чем стоит КП?



















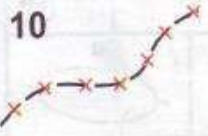

### Где находится КП?

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



## Тест 2

### Что означает этот символ?

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

### Приложение 3

#### **Варианты контрольных тестов на внимание, память, мышление.**

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

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

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

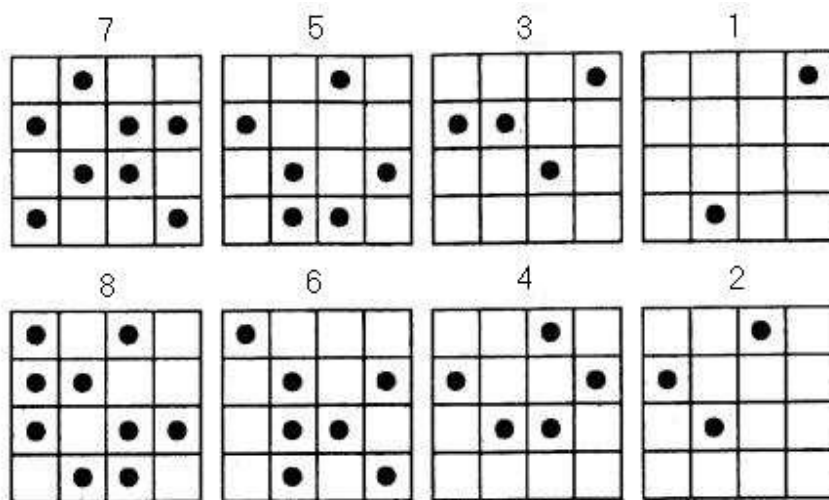
Этот ряд слов предъявляется ребенку для заучивания всего 8 раз. Испытуемый читает медленно вслух слова предложенного ряда. После каждого предъявления ребенок повторяет те слова, которые запомнил, в любом порядке. Слова предъявляются зрительно, в печатном виде. После окончания всех проб испытуемого спрашивают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

#### **«Запомни и расставь точки»**

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

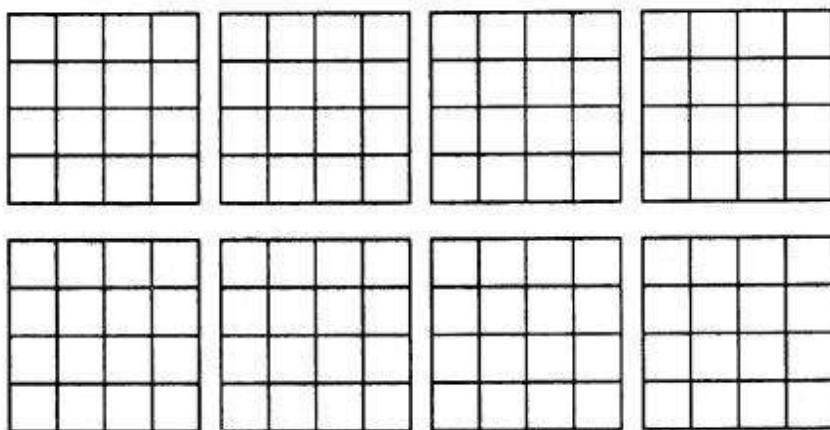
Инструкция. «Сейчас мы поиграем с тобой в игру на внимание. Я буду тебе одну за другой показывать карточки, на которых нарисованы точки, а потом ты сам будешь

рисовать эти точки в пустых клеточках в тех местах, где ты видел эти точки на



карточках».

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



### Оценка результатов

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

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

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

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

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

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

Выводы об уровне развития 10

баллов — очень высокий.

8-9 баллов — высокий.

6-7 баллов — средний.

4-5 баллов — низкий.

0-3 балла — очень низкий.