

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА НОВООРСКОГО РАЙОНА»
ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ
(МБУ ДО «ЦДТ НОВООРСКОГО РАЙОНА»)

«СОГЛАСОВАНО»

методическим советом

МБУ ДО «ЦДТ Новоорского района»

Протокол № 1 от 30.09 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО

«ЦДТ Новоорского района»

А.С. Петряева

Протокол № _____ от _____ 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Юный турист»

Адресат: 12-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Подлесский Сергей Анатольевич,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

I.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	4
1.1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1.1	Направленность программы	4
1.1.2	Уровень освоения программы	5
1.1.3	Актуальность программы	5
1.1.4	Отличительные особенности программы от существующих	5
1.1.5	Адресат программы	6
1.1.6	Объем и сроки освоения программы	6
1.1.7	Формы организации образовательного процесса	7
1.1.8	Режим занятий	7
1.2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	7
1.3.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
1.3.1.	Учебный план программы	8
1.3.2.	Учебный план	9
1.3.5.	Содержание учебного плана	9
1.4.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	12
П.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	14
2.1	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	14
2.1.1	Календарный учебный график	14
2.3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	17
2.3.1	Кадровое обеспечение	17
2.3.2	Материально-техническое обеспечение	17
2.4.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ	18
2.5.	ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	21
2.6.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	25
	ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ	27
	ПРИЛОЖЕНИЯ	30
	Приложение 1. Характеристика возрастных особенностей обучающихся	30
	Приложение 2. Обеспечение индивидуального подхода при реализации программы	34
	Приложение 3. Диагностические материалы	35

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1 Направленность программы

Программа «Юный турист» имеет туристско-краеведческую направленность и предлагает курс обучения туристскому мастерству, основным умениям и навыкам в области спортивного туризма и краеведения.

Она ориентирована на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и укрепление здоровья обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Программа разработана в соответствии со следующим инормативно-правовыми документами:

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990г.);
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Оренбургской области от 6 сентября 2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (сизменениями на 29 июня 2019 года);
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 "Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства";
- Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2018-2025 годы;
- Государственная программа «Развитие системы образования Оренбургской области» на 2018-2025гг. (Постановление правительства Оренбургской области от 29.12.2018г. № 921-пп);
- Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (Постановление Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1493).
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 03.04.2012 N Пр-827).

1.1.2. Уровень освоения программы

Уровень освоения программы– базовый.

1.1.3. Актуальность программы

Актуальность программы заключается в создании условий для реализации интересов обучающихся, их социализации и самоактуализации во взрослом социуме через совершенствование туристского мастерства и изучения природного, культурного и исторического наследия своей малой родины.

Актуальность программы отражается в нескольких составляющих:

- актуальность для общества - как программа ориентирована на решение общественных проблем;
- актуальность для государства, то есть, как программа отражает стратегические цели государства в области образования, способствует решению общественных проблем;
- актуальность для образовательной организации, то есть, как программа соотносится с развитием образовательной организации, другими основополагающими программами и документами организации;
- актуальность для подростка, то есть, как деятельность, предлагаемая в программе, соответствует его интересам, потребностям, возрастным особенностям, раскрывает возможности для его развития.

1.1.4. Отличительные особенности программы

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» отличается от типовой программы «Юные туристы-краеведы», рекомендованной Федеральным центром детско-юношеского туризма и краеведения (2005 г.).

В основу данной модифицированной программы положены образовательные программы для системы дополнительного образования детей, это - «Юные судьи туристских соревнований», «Юные туристы-краеведы» (автор Ю. С. Константинов), «Юные туристы-спасатели» (автор И. А. Дрогов), «Юные инструкторы туризма» и «Школа безопасности» (автор А. Г. Маслов).

Автором программы «Юный турист» изменено соотношение теоретических и практических занятий в пользу последних. Раздел «Основы туристской подготовки» в 1 год обучения получил преимущество по части отведенного на него учебного времени (45% от общего курса). Оказание доврачебной помощи в экстремальных ситуациях выделено в самостоятельный раздел, и количество часов на обучение увеличено. «Ориентирование и топография» выведено из раздела «Основы туристской подготовки» в связи с «большой трудоемкостью в понимании обучающихся». Практическим занятиям уделяется больше времени, т.к. ребята не умеют работать с картой и компасом, более того - ориентироваться на местности. Теме «Краеведения» в начале 1 года обучения отводится до 15% учебного времени, но во 2 полугодии количество часов сокращается почти вдвое. Объем запланированной по плану информации восполняется обучающимися за счет самостоятельно выполненных работ на предложенные темы. Общей и специальной физической подготовке на протяжении 3 лет обучения уделяется особое внимание. Количество выделенного на этот раздел учебного времени составляет примерно 25%. Для обучающихся, отличающихся достаточным здоровьем и показывающих хороший спортивный результат, разработан отдельный образовательный модуль (вариативный), позволяющий им совершенствовать туристское мастерство (Приложение 3). Содержание всего курса обучения по программе адаптировано к местным условиям и отвечает требованиям современной педагогики.

Новизна программы – в интеграции усилий двух воспитательных и образовательных феноменов – детско-юношеского туризма и краеведения, позволяющих добиться системного эффекта в развитии интеллектуальных и социальных способностей обучающихся для успешной их социализации и самоактуализации на перспективу.

1.1.5. Адресат

Программа адресована обучающимся 10-17 лет, не имеющим медицинских противопоказаний (Приложение 1).

Оптимальная наполняемость для составляет 12-15 человек.

1.1.6. Объем и сроки освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» рассчитана на 1 года обучения. Всего 144 академических часов.

Режим обучения на 1 группу: 2 занятия в неделю по 2 часа (144 часов);

1.1.7. Форма организации образовательного процесса

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательного процесса – групповая.

Форма организации занятий - теоретические и практические занятия, семинары, беседы, выездные тематические занятия, походы.

1.1.8. Режим занятий

Занятия учебных групп проводятся:

2 раза в неделю по 2 часа (144 часов) с перерывом не менее 10 минут.

Еженедельная нагрузка на 1 обучающегося составляет -4 академических часа.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся посредством вовлечения в туристско-краеведческую деятельность.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование знаний об истории развития и особенностях детского туризма;
- углубление знаний о родном крае, географии, биологии, литературе, ОБЖ, физической культуре;
- знание правил оказания первой помощи;
- формирование знаний об организации туристического быта;
- обучение навыкам ориентирования на местности;
- обучение технике пешеходного, велосипедного и водного туризма;
- формирование знаний по технике безопасности при проведении туристических и краеведческих мероприятий.

Воспитывающие:

- воспитание чувства дружбы и коллективизма;
- воспитание уважительного отношения к чужому труду;
- воспитание выносливость и целеустремленность;
- воспитание экологической культуры;
- привитие любви к родному краю.

Развивающие:

- развитие ценностного и коммуникативного опыта;
- развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств обучающихся;
- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план программы

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Беседа, анкетирование
2	Туристские возможности родного края для путешествий	4	2	2	Беседа, презентация творческих работ
3	Личное и групповое туристическое снаряжение	6	2	4	Контрольное задание, тестирование
4	Общефизическая подготовка	24	2	22	Зачет
5	Питание в путешествии	12	4	8	защита рефератов
6	Личная гигиена и первая помощь	4	2	2	беседа, тестирование
7	Топография и ориентирование	18	6	12	Контрольное задание, тестирование
8	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	10	4	6	Контрольное задание, тестирование
9	Краеведческая работа в походе	6	2	4	Презентация творческих работ
10	Методика учебно-тренировочного похода. Подготовка к походу	32	10	22	Презентация творческих работ
11	Учебно-тренировочный поход	24	-	24	Контрольное задание, тестирование
12	Подведение итогов похода	1	1	-	Беседа
13	Подведение итогов работы кружка	1	1	-	Беседа, тестирование
14	ИТОГО:	144	38	106	

1.3.5. Содержание учебного плана.

1. Вводное занятие (2 часа)

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

2. Туристские возможности родного края для путешествий (4 часов)

Теория (2 часа). Географическое положение района. Основные водоемы и реки, рельеф, растительный и животный мир, полезные ископаемые,

экономика, население. Краткие сведения из истории Оренбуржья и своего района. Рекомендуемые маршруты одно-, двух-, трехдневных походов, многодневных и категорийных путешествий по родному краю. Литература о родном крае.

Практика (2 часа). Экскурсия на реки. Экскурсия в лес и на луг.

3. Личное и групповое туристское снаряжение (6 часов)

Теория (2 часа). Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для походов, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их значение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика (4 часа). Укладка рюкзака. Постановка и укладка палатки. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением.

4. Общефизическая подготовка (24 часа)

Теория (2 часа). Основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Комплекс утренней физической зарядки. Развитие общей и специальной выносливости, кроссовая подготовка. Бег с препятствиями и по пересеченной местности. Развитие функциональных возможностей занимающихся (гимнастика, спортивные игры, лыжные гонки, плавание). Развитие силы. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки. Основная цель тренировочных походов – приспособление организма к походным условиям.

Практика (22 часа). Обучение основам техники бега. Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные игры. Гимнастические упражнения.

Занятия на местности. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», прыжки в длину и высоту. Бег с препятствиями. Спортивные (в том числе народные) игры.

Упражнение на развитие выносливости. Упражнение на развитие быстроты, упражнения для развития силы.

5. Питание в походе (12 часов)

Теория (4 часа). Организация питания в походе. Санитарно-гигиенические требования приготовления пищи в походных условиях. Хранение продуктов в походе. Уборка территории. Расчет продуктов питания для похода. Методы расчета необходимого количества продуктов различные. Один из возможных вариантов: составить меню с учетом пожеланий участников и повторяемостью через 3-4 дня, подсчитать вес и калорийность дневного рациона на одного человека.

Практика (8 часов). Составление походного меню и раскладка продуктов. Приготовление пищи в походных условиях.

6. Личная гигиена и первая помощь (4 часов)

Теория (2 часа). Личная гигиена туриста. Значение систематического медосмотра. Самоконтроль в походе. Предупреждение заболеваний. Знакомство с правилами оказания первой помощи при тепловом ударе, обморожениях, порезах, ушибах, мозолях, при укусах насекомых, змей: Состав медицинской аптечки для водного похода. Знакомство с лекарственными растениями, их свойствами и применением. Транспортировка «пострадавшего». Изготовление носилок из 2-х жердей штурмовок, транспортировка «пострадавшего» по слабопересеченной местности.

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

7. Топография и ориентирование (18 часов)

Теория. (6 часов). Виды карт и основные сведения о карте: масштаб, условные топографические знаки, рельеф и способы его изображения, изображение гидросети на картах различного масштаба и схемах. Чтение карты и работа с ней: ориентирование, измерение расстояний, копирование. Старение карт. Хранение карт в пути. Составление схем. Вычерчивание маршрутных лент.

Компас. Магнитное склонение. Ориентирование на местности: по карте, компасу и местным предметам, по небесным светилам. Способы определения расстояний на местности. Глазомерная съемка препятствий и составление схемы их прохождения. Составление схем особо интересных мест. Уточнение карты и ленты маршрута в пути.

Практика (12 часов). Работа с картой — ориентирование, измерение расстояний на местности. Глазомерная съемка, составление схем. Вычерчивание маршрутных лент. Ориентирование на местности: по карте, компасу.

8. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги (10 часов)

Теория (4 часа). Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Установка палаток; Размещение вещей в ней. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря. Уход за одеждой и обувью в походе.

Привалы, их периодичность и продолжительность, выбор места для привала. Обеспечение безопасности при выборе места для привалов и ночлегов. Работа группы на привале и организация отдыха. Ночлеги. Требования к месту ночлега в полевых условиях. Организация лагеря: выбор места, планировка, распределение работ, заготовка топлива, установка палаток, защита от насекомых. Хранение снаряжения.

Типы и виды костров. Знакомство с видами костров, их назначением: «шалаш», «колодец», «звезда», таежный». Меры безопасности при общении с огнём, кипятком. Правила уборки кострища. Костровое оборудование. Дежурство у костра. Ремонт и сушка одежды, обуви и снаряжения. Охрана природы и соблюдение гигиенических правил на привалах и ночлегах. Снятие лагеря.

Практика (6 часов). Выбор места для лагеря, планировка, заготовка топлива, установка палаток, разведение костра. Ремонт снаряжения в походных условиях. Учёба по разведению костра. Уборка кострища. Снятие лагеря.

9. Краеведческая работа в походе (6 часов)

Теория (2 часа). Краеведческие наблюдения в походе. Изучение района. Поисковая работа в походе. Краеведческие навыки (ведение дневника, описание маршрута, сбор документальных материалов, фотографирование). Гидрологические наблюдения в походе. Обработка и оформление собранного материала. Работа туристов среди местного населения. Охрана природы, борьба с засорением лесов, рек, озёр и других водоемов. Организация экспедиций, содержание экспедиционных заданий.

Практика (4 часов). Поисковая работа и краеведческие наблюдения в походе. Обработка и оформление собранного материала. Уборка территории прилегающей к реке, лесу и т.д.

10. Методика учебно-тренировочного похода. Подготовка к походу (32 часа)

Теория (10 часов). Туристические должности в группе. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы Требования к командиру группы. Другие постоянные должности в группе, временные должности, дежурные по кухне.

Правила движения в походе, преодоление препятствий. Порядок движения группы на маршруте. Туристический строй. Режим движения, темп. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение дорогам, тропам, по пересечённой местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. Дистанции в походе и на занятиях – основа безопасности. Меры

безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Использование простейших узлов и техника их вязания.

Практика (22 часа). Отработка движения колонной, соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересечённой местности. Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъёмов. Использование альпенштока на склонах организация переправы по бревну с самостраховкой.

Разработка плана подготовки похода сбор и обсуждение собранного материала по району предстоящего похода, использование его при подготовке похода. Разработка маршрута с учетом спортивной цели, краеведческих или специальных поисковых (исследовательских) задач. Составление календарного плана и сметы расходов.

11. Поход (24 часов)

Практика (24 часов.)

12. Подведение итогов похода (1 часа)

Теория (1 часа). Обсуждение итогов похода в группе, отчёты ответственных по участкам работы. Обработка собранных материалов. Составление отчета о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка экспонатов для школьного музея. Итоговая аттестация.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа построены по принципу «расширяющейся и углубляющейся спирали»: обучающиеся будут периодически возвращаться к ранее изученным темам. Это дает возможность основательнее изучить вопрос, углубить и расширить имеющиеся знания, сравнить свои результаты с результатами других детей.

Личностные результаты соответствуют цели:

- готовность придерживаться в своем поведении общепринятых в обществе социальных норм, давать отчет своим действиям.
- осознание и признание ценностей социума, своего окружения и содействовать реализации его целей.
- сформировавшийся подростковый коллектив, ориентированный на решение социальных, экологических задач методами совместной работы.
- сформированные навыки самообслуживания, хозяйственного расчета, бережливого отношения к общественной собственности, ответственного отношения к историческому и культурному наследию родного края.

Основы туристской подготовки

Предметные результаты соответствуют обучающим задачам:

Знать:

- историю и особенности детско-юношеского туризма;
- правила хранения продуктов в полевых условиях;
- правила укладки рюкзака и упаковка продуктов;
- принципы составления меню для походов и соревнований;
- наведение переправ.

Метапредметные результаты соответствуют развивающим задачам:

Уметь:

- составлять меню и готовить пищу в полевых условиях;
- соблюдать график дежурств по туристскому лагерю;
- укладывать рюкзак и рассчитывать его вес;
- организовывать и проводить бивачные работы (установка палаток, оборудование костра, кухни, места для умывания и забора воды, заготовка и хранение дров);
- пользоваться топором и двуручной пилой;
- организовывать индивидуальную походную постель, места для отдыха;
- убирать места привалов и биваков;
- преодолевать препятствия на природных и имитационных дистанциях;
- наводить переправы.

Самоконтроль и оказание первой помощи

Предметные результаты:

Знать:

- основы причин утомления;
- основы предотвращения травматизма;
- строение человека.

Метапредметные результаты:

Уметь:

- правильно использовать знания восстановительных средств (душ, баня, массаж, сон);
- накладывать шины;
- перевязывать раны;
- делать носилки из подручных средств.

Краеведение

Предметные результаты:

Знать:

- географическое положение края;
- геологическое прошлое и рельеф, основные реки и водоёмы родного края;
- растительный и животный мир, заповедные места Оренбургской области;
- историю, хозяйство, культуру;
- интересные объекты природы.

Метапредметные результаты:

- умение ставить цель и планировать процесс ее достижения;
- самостоятельная аналитическая деятельность поисковой работы и

краеведческих наблюдений;

- умение обрабатывать и оформлять краеведческий материал.

Личностные результаты:

- умение выполнять в коллективе различные социальные роли;
- умение общаться в условиях разновозрастного коллектива;
- наблюдательность, внимание, выносливость, уверенность в себе,

позитивная самооценка;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1			Беседа	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Беседа о целях и задачах кружка. Что такое туризм? Нормативы на значки «Юный турист» и «Турист России». Разрядные требования по туризму.	Беседа, анкетирование
		Виды туризма и их особенности				
2			Лекция	2	Специфика видов туризма, преимущества и отличительные черты. Опасности маршрута. Краткие сведения о случаях травматизма и несчастных случаях. Материальное обеспечение похода.	Контрольное задание, тестирование
3			Практическое занятие	2	Прогулка на реку, в лес, поле. Наблюдение за погодой участниками. Упаковка продуктов. Транспортировка продуктов, их учет и сохранение. Расчет продуктов питания. Составление меню. Приготовление еды в походных условиях.	Контрольное задание, тестирование
		Гигиена туриста и доврачебная помощь				
5			Комбинированное	2	Обработка ран, наложение повязок и шин. Виды переломов и их признаки. Оказание помощи при переломах. Характерные заболевания и травмы в походе, их профилактика и лечение. Соблюдение правил личной гигиены. Лечение, доступное в походных условиях. Искусственное дыхание. Транспортировка пострадавшего. Состав медицинской	Зачет

					аптечки.	
6			Практи- ческое	2	Обработка ран, наложение повязок и шин. Остановка кровотечения. Наложение повязок. Оказание помощи при переломах. Первая помощь при ожоге, кровотечении, повреждении кожного покрова, ушибе, вывихе, растяжении, солнечном и тепловом ударах, обморожении и переохлаждении, отравлении и ядовитом укусе. Искусственное дыхание. Транспортировка пострадавшего.	Зачет
Практические занятия на местности						
7			Беседа	4	Техника преодоления препятствий и меры по обеспечению безопасности. Пешеходный туризм.	Контрольное задание, тестирование
8			Практи- ческое занятие	10	Движение по травянистым склонам. Движение по заболоченным участкам. Движение по осыпям и моренам. Движение в лесу. Преодоление ручьев и небольших рек.	Контрольное задание, тестирование
Привалы и ночлеги в полевых условиях						
9			Беседа	4	Требования к местам привалов и ночлегов. Организация бивака. Размещение и хранение снаряжения и продуктов. Оборудование мусорных ям и туалетов. Костровое оборудование. Особенности организации биваков в зимних условиях.	Контрольное задание, тестирование
10			Практи- ческое	6	Организация бивака. Оборудование мусорных ям и туалетов. Сушка одежды; обуви и снаряжения; Охрана природы, снятие лагеря, гашение костра, уборка места привала и лагеря.	Контрольное задание, тестирование
Преодоления сложного препятствия						
11			Комбини- рованное	8	Выработка тактического плана преодоления сложного препятствия. Наиболее опасные препятствия в пешеходном туризме. Методика оценки опасных признаков препятствия; наличие опасностей, при которых необходимо отказаться от преодоления препятствия. Организация и проведение работ по оказанию помощи терпящим бедствие.	Зачет
12			Практи- ческое з	12	Выработка тактического плана преодоления препятствия. Организация и проведение работ по оказанию помощи терпящим бедствие.	Зачет

13		Методика деятельности в экстремальных ситуациях				
			Комбинированное	2	Действие участника, отставшего от группы. Условия возникновения критической ситуации в различных видах туризма. Транспортировка пострадавшего на длительное расстояние.	Контрольное задание, тестирование
14			Практическое	2	Игра «Турист потерялся». Транспортировка пострадавшего. Подготовка средств транспортировки. Игра «Спасите туриста».	Контрольное задание, тестирование
15		Тактика похода				
			Комбинированное	6	Понятие «тактика похода». План похода. Распределение по маршруту технически сложных участков. Запасной маршрут. Планирование эмоциональных нагрузок. Планирование дневного перехода. График движения, распорядок дня, выбор места бивака. План преодоления препятствия.	Контрольное задание, тестирование
16			Практическое	12	Преодоления препятствия. Страховка и самостраховка.	Контрольное задание, тестирование
17		Топография и ориентирование на местности				
			Беседа	8	Масштабы топографических карт. Измерение расстояний на карте. Классификация карт по масштабу и назначению. Топографические знаки. Ориентирование без карты (движение по азимуту). Что такое движение по азимуту.	Контрольное задание, тестирование
18			Практическое за	12	Измерение расстояний на карте. Движение по азимуту. Чтение карт по квадратам и маршрутам. Чтение различных топографических карт, в том числе и самодельных. Решение задач	Контрольное задание, тестирование
19		Питание в походе				
			Беседа	4	Значение правильной организации питания, его режим. Примерный набор продуктов, их калорийность. Возможности пополнения пищевых продуктов в пути. Примерная дневная норма расхода продуктов питания.	Беседа, тестирование
20			Практическое	8	Составление меню, определение необходимого количества продуктов с учетом их веса и калорийности. Подготовка и упаковка продуктов. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Знание ядовитых растений, грибов и ягод.	Беседа, тестирование

21		Учебно-тренировочный поход				
			Семинар	10	Подготовка к походу. Разработка плана подготовки похода. Сбор и обсуждение собранного материала по району предстоящего похода, использование его при подготовке похода.	Контрольное задание, тестирование
22			Практическое	22	Поход.	Контрольное задание, тестирование
23		Методика составления отчета о туристском походе				
			Комбинированное	1	Формы отчетов о туристском путешествии. Письменный отчет; титульный лист, введение, краткая характеристика района путешествия, график движения по маршруту, картографический материал, техническое описание маршрута и его достопримечательностей, дневниковые записи о жизни группы. Список использованной и рекомендуемой литературы по району путешествия, выводы и рекомендации, оглавление.	Защита отчета
24			Практическое занятие	1	Составление отчета о походе.	Защита отчета
25			Беседа	2	Итоговое занятие	Беседа, тестирование
		ИТОГО		144		

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.2.1. Кадровое обеспечение

Реализуют данную программу педагоги дополнительного образования имеющие педагогическое образование по направлению «учитель физического воспитания» или «учитель ОБЖ», а также опыт работы с детьми. Педагоги должны регулярно проходить медицинское обследование и повышать свою профессиональную квалификацию и мастерство на курсах повышения квалификации соответствующего направления.

Данную программу используют в работе 16 педагогов дополнительного образования отдела туризма и краеведения.

2.2.2. Материально-техническое обеспечение

Для эффективности образовательного процесса необходимо:

1. Туристическое снаряжение:

- индивидуальные страховочные системы;
- карабины;

- жумары;
- фрикционные спусковые устройства;
- веревки dot 6 до 10 мм;
- каски;
- перчатки;
- компостеры, призмы;
- палатки;
- костровое снаряжение.

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

3. Техническое оборудование:

- компьютер;
- проектор;
- принтер.

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

2.4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Реализация программы предусматривает следующие формы входной, промежуточной и итоговой аттестации:

Входная аттестация проводится в начале учебного года

Так, в конце каждого года обучения проводится зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам.

По завершении изучения курса обучающиеся должны уметь самостоятельно разрабатывать маршруты походов по равнинной части до 1 категории сложности, составлять и рассчитывать продуктовую раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака.

В связи с этим контроль практических навыков в этой области проводится с использованием Проектной методики. Обучающиеся самостоятельно разрабатывают маршруты походов по заданному району и в заданные сроки. Желательно, чтобы районы походов предлагались самими детьми. Для того чтобы они имели представление о том, куда и как можно пойти в поход, в рамках изучения краеведения проводится семинар по районам путешествий. Причем важно, чтобы дети самостоятельно подготовили сообщения о выбранных районах, а помощь педагога заключалась бы в подборе иллюстративного и демонстрационного материала и в небольших дополнениях к сообщению.

Уровень спортивного и технического мастерства проверяется на соревнованиях областного, районного уровней и оценивается в присвоении спортивных разрядов и званий согласно ЕВСК (Единая всероссийская спортивная классификация).

Диагностический инструментарий, используемый при определении качества знаний, умений и навыков обучающихся:

- Единая всероссийская спортивная классификация;
- Тесты «Что берем с собой в поход?», «На выживание для юных туристов», «Тест-загадка по топографии»;
- Викторины «Карта», «Медицина», «Питание», «Снаряжение».

Уровень социальной адаптивности, степень самореализации, самооценки, самоопределения, самоактуализации обучающихся диагностируется с помощью психолого-педагогического инструментария:

- опросники социально психологической адаптивности, «Готовность подростков к выбору профессии»;
- Анкета «Я и смысл моей жизни»;
- Методика «Самооценка личности старшеклассника»;
- Диагностика самоактуализации личности;
- Методика изучения социализированности личности подростка

(М.И.Рожковой);

- Методика «Ситуация выбора» (Л.В.Байбородова). (Приложение 1)

Формы и сроки отслеживания результатов

Для оценки результативности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист» применяются входящий, текущий, промежуточный и итоговый виды контроля.

Входной контроль осуществляется при комплектовании группы в начале учебного года и в первый год обучения проводится в виде собеседования (тест) с целью определения исходного уровня знаний, определения форм и методов работы с обучающимися;

- во второй год обучения контроль проводится в виде викторины, составленной посредством включения вопросов из материалов предыдущего года обучения.

Промежуточный контроль проводится ежегодно в конце декабря - начале января с целью оценки успешности продвижения обучающихся.

В первый и второй год обучения контроль может быть проведен в виде создания творческих работ (рисунок, коллаж, поделка) и участия в конкурсах.

Текущий (тематический) контроль проводится для постоянного отслеживания уровня успешности освоения учебного материала и осуществляется после изучения отдельных тем, или разделов программы. Контроль знаний осуществляется с помощью заданий педагога (тесты, кроссворды, викторины), создания творческих работ (рисунок, коллаж, поделка), участия в конкурсах и соревнованиях.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года с целью оценки индивидуального развития обучающихся и осуществляется в форме итогового собеседования, тестирования, контрольного задания и участия в конкурсах и соревнованиях.

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

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов используются:

- портфолио;
- фотоматериалы;
- материалы анкетирования и тестирования.
- карты мониторинга индивидуального развития обучающегося.

Портфолио является наиболее наглядной формой отслеживания и фиксации результатов. Портфолио включает общие сведения об обучающемся, реферативное описание результативности работы в творческом объединении, грамоты, дипломы, сертификаты о победах и участии в различных мероприятиях (конкурсах, соревнованиях).

Защита портфолио является формой итоговой аттестации.

Другими формами предъявления результатов деятельности обучающихся объединения служат:

- По окончании каждого года на итоговом занятии аттестация обучающихся проходит в форме беседы и тестирования;
- Участие обучающихся объединения в конкурсах, слетах, первенствах, соревнованиях областного и всероссийского уровня.
- Отзывы родителей на форуме сайта ГАУДО ООДЮМЦ.
- Публикации о результатах деятельности объединения в СМИ (местная пресса, сайт школы и т.д.).
- Аналитический материал по итогам проведения педагогической диагностики.

2.5. ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Критерии оценки результативности освоения программы и сроки проведения диагностических и оценочных процедур

Результаты	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии			Степень выраженности оцениваемого качества	Сроки проведения	Методы диагностики		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения			1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Предметные результаты	1. Теоретическая подготовка:	Соответствие теоретических знаний программным требованиям			- низкий уровень (овладел менее чем на 50% объема знаний)	Сентябрь - Ноябрь	Собеседование	Викторина	Тестирование
	1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	- Способствовать формированию социальной ответственности через воспитание гражданственности и патриотизма. - Способствовать воспитанию культуры социального общения и взаимодействия в любом виде деятельности. - Сформировать гуманные отношения к окружающей среде. - Развить навыки экологической культуры. - Совершенствовать физическую культуру средствами туризма. - Привить навыки совместной трудовой деятельности. - Развить потребности к самостоятельному получению новых знаний и физическому самосовершенствованию, умение преодолевать трудности, способность к самореализации и профессиональному самоопределению. - Привить и закрепить навыки самоорганизации и самопроведения необходимых оздоровительных упражнений и занятий для формирования понятий о здоровом образе жизни; - Мотивировать здоровый образ жизни у обучающихся для успешной самореализации в жизни.			- средний уровень (овладел более чем на 50 % объема знаний) - высокий уровень (дети освоили практически весь объем знаний предусмотренный программой)	Декабрь - январь	Тестирование	Тестирование	Тестирование
						Апрель - май	Зачет	Зачет	Зачет

	1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность, использования понятий и определений	- низкий уровень (избегают употреблять специальные термины); - средний уровень (сочетают специальную терминологию с бытовой); - высокий уровень (термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)				
	2. Практическая подготовка: 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- низкий уровень (овладел менее чем 50% предусмотренных умений и навыков); - средний уровень (объем освоенных умений и навыков составляет более 50 %); - высокий уровень (овладел практически всеми умениями и навыками и, предусмотренными программой)	Сентябрь - Ноябрь	-	Контрольное задание	Контрольное задание
	2.2. Владение снаряжением	Отсутствие затруднений и использовании	- низкий уровень (испытывают серьезные затруднения при работе с инструментами) - средний уровень (работает с помощью педагога) - высокий уровень (работают самостоятельно)	Декабрь - январь	Контрольное задание	Контрольное задание	Контрольное задание
	2.3. Творческие навыки	Отсутствие затруднений и использовании	- низкий уровень (испытывают серьезные затруднения при работе с инструментами) - средний уровень (работает с помощью педагога) - высокий уровень (работают самостоятельно)	Апрель - май	Контрольное задание	Контрольное задание	Контрольное задание
	2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	- начальный (элементарный, выполняют лишь простейшие практические задания) - репродуктивный (выполняют задания на основе образца) - творческий (выполняют практические задания с элементами творчества)				

Метапредметные результаты	3. Общеучебные умения и навыки: 3.1. Учебно-интеллектуальные умения: 3.1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	- низкий (испытывают серьезные затруднения, нуждаются в помощи и контроле педагога) - средний (работают с литературой с помощью педагога и родителей) - высокий (работают самостоятельно)	В течение года	Наблюдение	Наблюдение	Наблюдение
	3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в пользовании	- низкий (испытывают серьезные затруднения, нуждаются в помощи и контроле педагога) - средний (работают с компьютером с помощью педагога и родителей) - высокий (работают самостоятельно)				
	3.2. Учебно - организационные умения и навыки: 3.2.1. Умение организовать свое рабочее место	Самостоятельно готовят и убирают рабочее место	- низкий (испытывают серьезные затруднения, нуждаются в помощи и контроле педагога) - средний (готовят и убирают учебное место с помощью педагога) - высокий (самостоятельно убирают учебное место)				
	3.2.2. Навыки соблюдения ТБ во время занятия	Соответствие реальных навыков соблюдения ТБ программным требованиям	- низкий уровень (овладели менее чем на 50% объема навыков соблюдения ТБ); - средний уровень (объем освоенных навыков составляет более 50%); - высокий уровень (освоили практически весь объем навыков)				

	3.2.3. Умение тактически и технически оценивать работу на этапах	Аккуратность и ответственность в работе	- удовлетворительно - хорошо -отлично				
Личностные результаты	Личностное развитие 4.1. Организационно-волевые качества: Терпение. воля, самоконтроль		- низкий (терпения хватает меньше чем на 50% занятия, волевые усилия побуждаются извне, требуется постоянный контроль извне) - средний (терпения хватает больше чем на 50% занятия, периодически контролирует себя сам) - высокий (терпения хватает на все занятие, контролирует себя всегда сам)	В течении всего года	наблюдение	наблюдение	наблюдение
	4.2. Ориентационные качества: 4.2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	- завышенная - заниженная - нормальная				
	4.2.2. Мотивация, интерес к занятиям в ТО	Осознанное участие детей в освоении образовательной программы	- интерес продиктован извне - интерес периодически поддерживается самим - интерес постоянно поддерживается самостоятельно				
	4.3. Поведенческие качества: 4.3.1. Конфликтность	Отношение детей к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия	- периодически провоцируют конфликты - в конфликтах не участвуют, стараются их избегать - пытаются самостоятельно уладить				
	4,3.2. Тип сотрудничества (отношение детей к общим делам д/о)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- избегают участия в общих делах - участвуют при побуждении извне - инициативны в общих делах				

2.6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Работа по программе предполагает использование следующих форм организации занятий: индивидуальная, групповая, фронтальная (лекции, практические занятия, тренировки, экскурсии, консультации, походы). Методы подачи материала основаны на принципе «от теории к практике». Это связано с тем, что теоретические знания, полученные на теоретических занятиях, необходимо обязательно применить в практической деятельности для усвоения материала. Образовательные технологии: педагогика сотрудничества, игровые технологии, личностно-ориентированное обучение и системнодеятельностный подход.

Методики обучения: индивидуальное и дифференцированное обучение.

Программа обеспечена методической литературой, картами местности, спортивными картами, контрольными карточками, нормативами и разрядными требованиями.

Для работы над программой имеются технические средства: палатки, спальные мешки, коврики, компасы, страховочные системы и карабины, веревки для наведения переправ, лодки весельные, спасательные жилеты, костровое оборудование. При реализации программы полученные знания позволят воспитанникам лучше ориентироваться в условиях социальной среды города, а также в экстремальных условиях пригородной среды, значительно расширят кругозор, углубят знания и представление об окружающем мире.

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

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

Педагогические технологии

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения - для организации совместных действий, коммуникаций, общения, взаимопонимания и взаимопомощи;

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

ЛИТЕРАТУРА И ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

Нормативные документы

1. Данилюк, А. Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. – М.: Просвещение, 2011.
2. Концепция развития дополнительного образования детей [электронный ресурс] / «Электронная газета» <http://www.rg.ru/2014/09/08/obrazovanie-site-dok.html>. – Режим доступа: – Документы. – (Дата обращения: 18.08.2019);
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [электронный ресурс] / «Электронная газета». – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>. – Документы. – (Дата обращения: 20.07.2019);
3. Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных организациях [электронный ресурс] / – Режим доступа: <http://edufrn.spb.ru/educ/talent/?download=6> – (Дата обращения: 11.08.2019);
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей [электронный ресурс] / «Электронная газета». – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2014/10/03/sanpin-dok.html>. – Документы. – (Дата обращения: 13.08.2019);
5. Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» [электронный ресурс] / Кодексы и законы РФ. – Режим доступа: <http://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/> – Законы. – (Дата обращения: 20.08.2019).
6. Паспорт приоритетного проекта "Доступное дополнительное образование для детей» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30.11.2016 N 11) [электронный ресурс]: «Законы, кодексы и нормативно-правовые акты в Российской Федерации». – Режим доступа: <http://legalacts.ru/doc/pasport-prioritetnogo-proekta-dostupnoe-dopolnitelnoe-obrazovanie-dlja-detei-utv/> - (Дата обращения: 20.08.2019).

Литература для педагога

1. Агеевец В.У., Выдрин В.М. Влияние спорта на воспитание интеллектуальных нравственных качеств и социальной активности личности / Спорт в современном обществе. М., ФИС, 1980. – 115 с.
2. Барчуков И. С. Социально-культурная деятельность и туризм: Учебное пособие. СПб, ООО «Книжный дом», 2004. – 46 с.
3. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – СПб, Питер, 2002. – 212 с.
4. Богданова С. Подарим детям каникулы // Туризм: практика, проблемы, перспективы, -2003, №4.-с. 44-45

5. Большой энциклопедический словарь. – 2-е изд./под ред. А.М. Прохорова. – М.: Научное издательство «Большая Российская энциклопедия», СПб, «Норинт», 1998. – 1456 с.: ил.
6. Горелов А.А. Безопасность человека в природных условиях. – СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004. – 98 с.
7. Гуляев В.Г. Организация туристской деятельности: учебное пособие. М., Нолидж, 1996. – 312 с.
8. Кудряшов Е.В. СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ОТБОР В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ, Луганский национальный педагогический университет имени Тараса Шевченко Институт физического воспитания и спорта. – 2005. – 156 с.
9. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – 3е изд., стереотип. – М., Советский спорт, 2007. – с. 311- 488.
10. Методические рекомендации по диагностическому обеспечению программ внеурочной деятельности / авт.-сост. Л.А. Латыпова. – Оренбург: ООДТДМ, 2012. – 44 с.
11. Морозов М. В России у детского туризма социальный статус// Туризм: практика, проблемы, перспективы,-2004, №1.-с. 26-30.
12. Основы туристской деятельности / сост. Е.И.Ильина, Москва, 2000. – 150 с.
13. Рукавишников А.А., Соколова М.В. Опросник приспособленности. Руководство. Третье издание. Ярославль. НПЦ «Психодиагностика». 1996.
14. Селуянов В.Н. Биологические основы оздоровительного туризма. – М., СпортАкадемПресс, 2000. – 123 с.
15. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная, [Советский спорт](#), 2008 г.- 620с.
16. Степанов Е.Н. Педагогу о воспитательной системе школы и класса: Учебно-методическое пособие. – М., ТЦ Сфера, 2004.
17. Сысоева О.Е.: Организация летнего отдыха детей. – М., Владос, 1999. – 176с.
18. Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. N 132-ФЗ «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» (с изменениями от 10 января 2003 г.).
19. Федотов Ю.Ф. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник, Издательство: Советский спорт, 2004. – 364с.
20. Черныш И.В. Энциклопедия выживания. – М., Айрис- Пресс, 2002.– 415 с.

Литература для обучающихся

1. Алешин В.М. Туристская топография./ В.М.Алёшин, М., Профиздат, 1985. – 95с.
2. Бардин, К.В. Азбука туризма./ К.В.Бардин М., Просвещение, 1981. – 81 с.
3. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся. /Ю.С. Константинов, М., 1995. – 327 с.

4. Куликов В. Топография и ориентирование в туристическом путешествии./В. Куликов, М., 1997. – 112 с.
5. Куприн А.М. Умей ориентироваться на местности./А.М.Куприянов М., 1972. – 153 с.
6. Туристская игротека (Игры, конкурсы, викторины). Вып. 4, -М., ЦДЮТыК МО РФ, 2003.
7. Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов./Г.С.Усыскин М., 2001. – 51 с.
- 8.Энциклопедия туриста/ М., 1993. – 312 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Характеристика возрастных особенностей обучающихся

Планирование трехлетнего образовательного процесса проходит с учетом возрастных особенностей и психофизиологического развития детей и подростков.

Для детей 8-12 лет характерно увеличение тотальных показателей физического развития. Энергетические ресурсы в этом возрасте в значительной мере расходуются на пластические процессы. Заметно вырастает мышечная масса, развиваются такие двигательные качества, как быстрота, сила и выносливость. Заметно вырастает мышечная масса, развиваются такие двигательные качества, как быстрота, сила и выносливость. В этом же возрасте надо планировать большой объем упражнений на гибкость.

В 11-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков наблюдается интенсивный прирост силы. Упражнения для развития силы должны быть в основном динамическими, т.к. сухожильная часть мышц у детей относительно невелика, что обеспечивает их большую сократительную способность. При развитии силы нагрузки не должны быть предельными и упражнения не должны вызывать длительного натуживания. У детей высокая пластичность артерий, поэтому емкость сосудистого русла может увеличиваться без существенного повышения кровяного давления. С возрастом и ростом тренированности увеличиваются аэробная и анаэробная производительность, улучшаются адаптационные реакции, уменьшается потребление кислорода на единицу работы. Однако упражнения на развитие выносливости у детей следует применять осторожно, т.к. развитие сердечнососудистой системы и других систем не завершено. Основным средством воспитания общей выносливости является равномерное выполнение упражнения (бег, гребля, бег на лыжах и т.д.), продолжительность которого должна увеличиваться постепенно.

Ведущим в физиологии подросткового периода является процесс полового созревания. У девочек оно происходит в 9-13 лет, у мальчиков в 10-14 лет. У девочек и мальчиков быстро (скачкообразно) увеличиваются размеры тела, значительно возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ), минутный объем кровообращения, мышечная сила и работоспособность.

Формирование дыхательных мышц идет интенсивно в 12-13 лет у девочек и в 16-17 лет у мальчиков. Высшая нервная деятельность ребенка в этот период характеризуется быстрой и прочной выработкой условных рефлексов, происходит развитие оперативного мышления.

В 13-15 лет у мальчиков происходит ускоренный прирост мышечной силы и выносливости, в несколько меньшей мере ловкости и быстроты. У девочек наблюдается рост выносливости, относительная сила стабилизируется, развитие ловкости и быстроты приостанавливается. Тренировочные занятия должны способствовать не только развитию «ведущих» в этом возрас-

те качеств, но и «отстающих», в особенности ловкости, а у девочек и быстроты.

При планировании занятий у девочек в этот период и в работе со старшими девушками должна учитываться цикличность протекания менструаций, т.к. различные фазы менструального цикла оказывают значительное влияние на работоспособность организма, важной задачей является дозирование нагрузки. Длительные и интенсивные нагрузки задерживают половое созревание у девочек.

К 15 годам мышечная масса составляет 33% к общей массе тела. В мышцах увеличивается сухожильная часть, мышечная часть растет в меньшей мере. Создаются предпосылки для развития силовой и скоростной выносливости, повышаются скоростно-силовые качества. Упражнения для развития силы и различных форм ее проявления в большей мере должны быть динамическими. При выборе нагрузки следует учитывать несформированность опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

В 16-18 лет имеются благоприятные условия для развития силовых качеств у юношей и девушек, т.к. мышцы у них эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию, их сократительная способность и способность к расслаблению велики. Опорно-двигательный аппарат способен выдержать значительные статические и динамические нагрузки. Следует уделять большое внимание упражнениям на развитие скоростно-силовых качеств и развитие силовой выносливости, как статического, так и динамического характера.

Эффективными средствами развития быстроты реакции и координационных способностей для спортивного туризма служат спортивные игры, особенно связанные с игрой руками (баскетбол, гандбол, волейбол, упрощенное регби и т.д.).

Таким образом, спортивная подготовка туристов спортсменов осуществляется на фоне неравномерного развития их физических способностей, в одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. В тоже время целесообразно уделять внимание развитию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются.

Успешность учебного процесса во многом зависит от того насколько грамотно учитываются особенности психического развития детей, особенно в подростковом периоде, т.к. это наиболее трудный период в жизни человека. Подростковый период, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, длится от 13 до 19 лет. Это время большой «перестройки» не только организма, но и личности. У детей в этот период еще не выработаны важные жизненные умения, позволяющие пользоваться ими для созидания и развития.

В этом возрасте возникает четкое понятие "мы - свои, они - чужие". Среди детей начинают выделяться группы. Типичная черта подростковой группы - чрезвычайно высокая потребность подростка быть как все, не отличаться от своей группы. Собственное "я" нуждается в сильном "мы". Уверенность в том, что он сумел заслужить уважение и любовь равных, товари-

щей, имеет для самоуважения подростка решающее значение, даже если это не совпадает с мнением взрослого. Значимость взрослого отчетливо проявляется в том, что для подростка существенна не столько сама по себе возможность самостоятельно распоряжаться собой, сколько признание окружающими взрослыми этой возможности и принципиального равенства его прав с правами взрослого человека.

При планировании учебного процесса и проведении тренировочных занятий необходимо учитывать следующее:

- потребность подростка во внимании и поддержке без осуждения и оценок;
- потребность подростка в интересных жизненных событиях;
- потребность подростка в удовольствии - подросток изучает себя, свои чувства и ощущения, он стремится к чувственному обогащению, поэтому удовольствие - это наиболее желаемые переживания;
- потребность подростка отстаивать свое мнение;
- потребность подростка в развитии и обучении через жизненную практику. Подросток не может полагаться только на теорию и восприятие чужого опыта;
- подростки с удовольствием и готовностью откликаются на искреннее внимание и заинтересованность ими и их проблемами со стороны взрослых людей;
- подростки с удовольствием обучаются всему новому, особенно если скучное слово «мероприятие» наполняется интересным содержанием и польза сочетается с возможностью проявить себя, почувствовать свою успешность и самореализоваться;
- необходимо воздействовать на подростка опосредованно, т.е. через друзей, демонстрируя различные варианты поведения и его результаты;
- необходимо помогать подростку в принятии его своими сверстниками, т.к. он стремится найти свое место среди ровесников и взрослых и у него формируется собственная точка зрения на взаимоотношения между людьми, на моральные требования и оценки;
- необходимо осуществлять руководство поведением подростка без излишнего вмешательства и давления со своей стороны - дать ребятам почувствовать себя взрослыми. Это не означает, что надо пустить все на самотек. При грамотном педагогическом воздействии ребята будут уверены, что они все делают сами, без вашей помощи;
- необходимо создавать условия для формирования у подростков адекватного представления о проведении свободного времени, т.е. об активном досуге.

Проведение занятий и получение детьми знаний, умений и навыков должно проходить как в форме активного диалога, беседы, объяснения и обсуждения теоретического и наглядного материалов, так и в практической форме (практическая работа в помещении и в полевых условиях) в зависимости от изучаемой темы. Проверка результатов должна производиться в виде зачётных занятий или опросов, тестов, как на

теоретических, так и на практических занятиях. Подготовка снаряжения к походу и его ремонт после выхода тоже являются зачётной самостоятельной работой, и должны проверяться и оцениваться педагогом.

Для теоретических занятий с учащимися необходимо помещение, специально оборудованное и имеющее достаточное количество столов, стульев и необходимых наглядных и учебных пособий. Требуется наличие мастерских, складов для хранения снаряжения, материалов и специального инструмента.

В заключительной части каждого занятия педагог должен отвести время на закрепление обучающимися знаний, умений и навыков. Темы, связанные с подготовкой и ремонтом снаряжения, требуют для закрепления навыков проведения коллективных практических занятий. На таких занятиях дети получают индивидуальное задание.

1. Практические индивидуальные занятия учащихся в различных областях.
2. Самостоятельная исследовательская работа учащихся.
3. Групповая практическая работа учащихся.
4. Теоретические занятия, проходящие в ответ на запросы учащихся.
5. Групповые тренинги, направленные на повышение эффективности групповой работы
6. Совместный поход – экспедиция, позволяющая применить на практике все полученные навыки.

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью). Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной) самостоятельного его выполнения, оцениваются педагогом, также помогающим ребятам исправить ошибки и устранить недочёты, занятие может быть тренировочным, а может являться предварительной подготовкой к соревнованиям или походам.

Все знания по технике безопасности должны быть закреплены в процессе опроса или диалога и обязательно проверены во время зачёта. Опрос или зачёт по технике безопасности должен проводиться перед каждым выездом на соревнования или походом.

В конце каждого этапа обучения должен быть запланирован тренировочный выход или спортивный поход, к которому учащиеся должны будут под контролем преподавателя сами подготовить и отремонтировать снаряжение, а затем разобрать и привести его в надлежащую форму после возвращения.

В случае своевременной и правильной самостоятельной подготовки снаряжения перед тренировочным выездом или походом воспитанник получает зачёт по пройденному этапу обучения и может участвовать в данном выезде (походе)

Летние походы, проводящиеся по окончании каждого года обучения, могут не только способствовать закреплению полученных навыков на практике, но также и служить поощрением детям, освоившим годовой курс. Разнообразны формы и методы реализации программы: теоретический и

практические занятия, походы, тренировки, исследования и т.д. Значительное место отведено самостоятельной работе учащихся: запись воспоминаний, составление альбомов, разработка маршрутов, выпуск путеводителей, копирование карт, составление планов местности, изготовление туристского снаряжения.

При работе рекомендуется широко применять игровые методы обучения: игры, викторины, конкурсы, соревнования.

Для обучающихся, отличающихся достаточным здоровьем и показывающих при завершении курса обучения хороший спортивный результат, разработан отдельный образовательный модуль (вариативный), позволяющий им совершенствовать туристское мастерство (Приложение 2).

Приложение № 2

Обеспечение индивидуального подхода при реализации программы

Перечень индивидуальных работ и проектов

1. Оформление альбома «Туристу на заметку» (страничка об аптечке, оказание первой помощи)
2. Разработка памятки для туриста (о нормах и правилах туристического природопользования)
3. Разработка концепции экологической тропы
Порядок выполнения работы
 1. Оценить информационные, познавательные и рекреационные потребности предложенных целевых групп.
 2. Выбрать целевую группу и определить основные требования к маршруту.
 3. Выбрать территорию для проектирования маршрута тропы.
 4. Провести обследование территории и составить перечень природных из исторических достопримечательностей, отметить их на плане, наметить соединяющий их маршрут (Прокладывать тропу следует с изгибами – попетляющей тропе идти интереснее и в то же время тропа не должна иметь траекторию, позволяющую туристу срезать путь по необорудованной территории).
 5. Исходя из особенностей выбранного маршрута дать название тропе.
 6. Разработать путеводитель по экологической тропе. Информация должна быть точной, интересной, краткой и доступной для выбранной целевой группы.
 7. Наметить способы продвижения разработанной тропы как туристского

продукта на рынок.

4. Проектирование тура.

Нормативно-правовые акты, регламентирующие процесс проектирования тура. Основные и специфические потребности туристов. Исходная дифференциация туристских маршрутов. Туристская технологическая документация по проектированию туров.

Задания:

1. Составьте проект программы обслуживания туристов по разработанному вами маршруту продолжительностью 3 дня/2 ночи.

2. Определите:

- название тура
- количество туристов
- сроки обслуживания
- перечень туристско-экскурсионных объектов показа, тематику экскурсий
- комплекс культурно-развлекательных мероприятий
- содержание информационного листка к туристическому туру.

Приложение №3

Диагностические материалы

Тест «Что берем с собой в поход?»

Выберите то, что нужно в походе.

1. Из личного снаряжения нужно:

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

2. Из группового снаряжения нужно:

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

3. Из кухонно-столовых принадлежностей нужно:

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

4. В ремнабор нужно:

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

5. В аптечке нужно:

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

Задание: продолжите список необходимых вещей в походе.

Тест на выживание для юных туристов

1. Для холодного климата лучше всего подходит:

- тельняшка;
- фуфайка;
- двухслойный вязаный свитер.

2. При укладке рюкзака вещи, необходимые в первую очередь, должны быть:

- внизу;
- наверху;
- на себе.

3. Спички можно защитить, опустив их головки в:

- бензин;
- керосин;
- парафин.

4. Человек, прежде всего, испытывает потребность в:

- пище;
- огне;
- воде.

5. При поисках воды копайте яму в том месте, где:

- трава наиболее зеленая;
- камни наиболее крупные;
- проходят звериные тропы.

6. Если спички отсырели:

- потрите их о лезвие ножа;
- потрите их о мочку уха;
- потрите их о волосы.

7. Продукты питания должны храниться в закрытых емкостях:

- в воде;
- на деревьях;
- в земле.

8. При возникновении боли в желудке:

- ложитесь животом вверх;
- интенсивно массируйте мышцы живота;
- пейте как можно больше теплой воды.

9. Если одежда загорелась:

- бегите, чтобы сбить пламя встречным потоком воздуха;
- попытайтесь завернуться во что-нибудь плотное;
- сбейте пламя ветками дерева.

10. Если Вы вдруг столкнулись с крупным хищником:

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

Тест-загадка по топографии «Отгадай и нарисуй»

1. В лесу стоит, не растёт, не пугает, а от холода спасает.

- кормушка;
- дерево;
- дом лесника.

2. Весь век крыльями машет, а взлететь не может.

- турист;
- мельник;
- лесник.

3. Весной веселит, летом холодит, осенью кормит.

- дерево;
- кустарник;
- цветок.

4. 100 братьев строго в ряд стоят и друг другу помогают – территорию охраняют.

- болото;
- озеро;
- река.

5. Стоит сторож над водой, седой качает головой.

- камыш;
- лесничий;
- деревья.

6. Зимой спит, летом журчит.

- ручей;
- озеро;
- болото.

Викторина «Карта».

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

Ответы:

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

Викторина «Медицина»

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

№	Название препарата	№	Назначение, область применения
1	Анальгин, баралгин	1	Противоожоговое
2	Валидол	2	Жаропонижающее, противовоспалительное
3	Лейкопластырь, бинт	3	Сердечно – сосудистое
4	Перекись водорода 3%	4	Перевязочное
5	Облепиховое масло	5	Седативное (успокоительное)
6	Аспирин, парацетамол	6	Обезболивающее
7	Уголь активированный	7	Антисептическое (при боли в горле)
8	Фурацилин, фарингосепт	8	Антисептическое

9	Скипидарная мазь	9	Согревающее
10	Нашатырный спирт	10	Адсорбирующее (при пищевом отравлении)
		11	Возбуждающее (при обмороке)
		12	Мочегонное
		13	Общеукрепляющее
		14	Антигистаминное (противоаллергическое)

Ответы: 6, 3, 4, 8, 1, 2, 10, 7, 9, 11.

Викторина «Питание»

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

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

Ответы: 1, 2, 4, 5, 8, 9.

Викторина «Снаряжение»

- Группа туристов заблудилась в лесном заболоченном районе.

Холодная дождливая осень. До населённого пункта 100- 150 км.

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

№ пп	Снаряжение	№ значимости
1	Компас	
2	Спички	
3	Топор	
4	Спальный мешок	
5	Фонарь	
6	Карта местности	

7	Палатка	
8	Полиэтилен	
9	Котелок	
10	Продукты	

Ответы: 2, 3, 4, 10, 8, 1, 7, 9, 6, 5.

Опросник социально психологической адаптивности (СПА) А.К.Осницкого

ИНСТРУКЦИЯ

В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни, переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам. Для того чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от 0 до 6, подходящий, по вашему мнению:

- 0 — это ко мне совершенно не относится;
- 2 — сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- 3 — не решаюсь отнести это к себе;
- 4 — это похоже на меня, но нет уверенности;
- 5 — это на меня похоже;
- 6 — это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

Бланк ответов

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101									

Опросник

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Преподлагает к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.

7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый, держится ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым належит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать — иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживании обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе, занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый, таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удастся мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относятся, любят его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в том, чтобы кто-то был рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимая, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже если винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.

43. Чувствует вялость: все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий, не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад. Способен напридумывать лишнего, словом, не от мира сего.
53. Человек, терпимый к людям, принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком — привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный. Легко тушется.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы он выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «Я».
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, в котором в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельностный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый, ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в рассеянности, все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг не справлюсь, а вдруг не получится?

78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и его отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорить только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет: презирует себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек, легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит, никто всерьез его не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают его мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

Обработка полученных результатов

Обработка данных проходит в два этапа. На первом этапе подсчет производится простым суммированием тех баллов, которые испытуемый отмечал в бланке для ответов по субшкалам бланка ключа.

№	Показатели	Номера высказываний	Мой балл
1	А	Адаптивность	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98
	В	Дезадаптивность	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100
2	А	Лживость –	34, 45, 48, 81, 89
	В	Лживость+	8, 82, 92, 101

3	А	Принятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96
	В	Непринятие себя	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99
4	А	Принятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97
	В	Непринятие других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76
5.	А	Эмоциональный комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78
	В	Эмоциональный дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85
6	А	Внутренний контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98, 13
	В	Внешний контроль	25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77
7	А	Доминирование	58, 61, 66
	В	Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87
8		Эскапизм	17, 18, 54, 64, 86

На втором этапе соотношение баллов парных шкал по специальным формулам позволяет вычислить интегральные показатели в процентах.

Подсчёт интегральных показателей

Интегральные показатели	Полученный результат
Адаптация = $A / (A+B) \times 100\%$	
Приятие других = $1.2 A / (1,2 A+B) \times 100\%$	
Интернальность = $A / (A + 1,4 B) \times 100\%$	
Самоприятие = $A / (A+B) \times 100 \%$	
Эмоциональный комфорт = $A / (A+B) \times 100\%$	
Стремление к доминированию = $2A / (2A + B) \times 100\%$	

Интерпретация полученных результатов

Опросник СПА в качестве оснований для адаптации предполагает ряд факторов: принятие себя и других, эмоциональный комфорт, интернальность, т.е. ответственность, независимость поведения, партнерскую позицию, в которой человек способен строить отношения на равных без доминирования и чрезмерного подчинения. В качестве оснований для дезадаптации он предполагает: низкий уровень принятия себя и низкий уровень принятия других, то есть конфронтация с ними, эмоциональный дискомфорт, который может

быть весьма различным по природе, сильную зависимость от других, то есть экстернальность, стремление к доминированию.

Интерпретация шкал:

Шкала “Самоприятие” отражает степень дружелюбности-враждебности по отношению к собственному “Я”. Высокие баллы по этой шкале означают одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку. Низкие баллы – видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению.

Шкала “Приятие других”. Отражает уровень дружелюбности-враждебности к окружающим людям, к миру. Высокие баллы по этой шкале означают принятие людей, одобрение их жизни и отношения к себе в целом, ожидание позитивного отношения к себе окружающих. Низкие баллы – критическое отношение к людям, раздражение, презрение по отношению к ним, ожидания негативного отношения к себе.

Шкала “Эмоциональный комфорт”. Отражает характер преобладающих эмоций в жизни испытуемого. Высокие баллы – это преобладание положительных эмоций, ощущение благополучия своей жизни; на негативном – наличие выраженных отрицательных эмоциональных состояний.

Шкала “Интернальность”. Отражает в какой степени человек ощущает себя активным объектом собственной деятельности, и в какой – пассивным объектом действия других людей и внешних обстоятельств. Высокие значения говорят о том, что человек ответственен, полагает, что происходящие с ним события являются результатом его деятельности. Низкие баллы – человек полагает, что происходящие с ним события являются результатом действия внешних сил (случая, других людей и т.д.).

Шкала «Стремление к доминированию». Отражает степень стремления человека доминировать в межличностных отношениях. Высокие показатели говорят о склонности подавлять другого человека, чувствовать превосходство над другими. Низкие показатели – склонность к подчинению, мягкость, покорность.

Эскапизм – уход от решения проблем.

Хорошо, когда показатели адаптации, принятия себя и других, интернальности, эмоционального комфорта набрали 70% и выше. Если по данным шкалам Вами набрано менее 70%, то эффективно подобрать специальные практики для повышения соответствующих аспектов Вашего социального здоровья.

В ходе анализа важно сравнить показатели принятия других и принятия себя. Какой из этих показателей выражен в большей степени? О чем это го-

ворит? Сделать соответствующий вывод по результатам сравнения данных двух шкал. Если показатели этих двух шкал значительно различаются подумать о соответствующих мерах гармонизации социального здоровья.

Критерии адаптированности отчасти совпадают с критериями личностной зрелости, в том числе с чувством собственного достоинства и умением уважать других, открытостью реальной практике деятельности и отношений, пониманием своих проблем и стремлением овладеть, справиться с ними. Напротив, критерии дезадаптированности предполагают неприятие себя и других, наличие защитных барьеров в осмыслении своего актуального опыта, кажущееся решением проблем, негибкость.

Анкета «Я и смысл моей жизни»

ЦЕЛЬ: выявить портрет выпускника.

1. Продолжи, пожалуйста, следующие предложения:

Хорошая жизнь-это...

Счастливый человек-это тот, кто

Больше всего я ценю в людях...

Смысл моей жизни заключается в том, что...

2. Укажи, какие из перечисленных ниже целей жизни и качеств человека для тебя являются важными. Обведи кружком ниже каждого выражения одну цифру, которая будет твоим ответом.

Цифры обозначают:

1.- совсем неважно;

2.- почти неважно;

3.- немного важно;

4.- довольно важно;

5.- очень важно.

- Самостоятельность как независимость в суждениях и оценках 1 2 3
4 5

- уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений) 1 2 3 4 5

- материальная обеспеченность (отсутствие материальных затруднений) 1 2 3 4 5

- здоровье (физическое и психическое) 1 2 3 4 5
удовольствия (жизнь, полная удовольствий, развлечений, приятного проведения времени) 1 2 3 4 5

- интересная работа 1 2 3 4 5

- любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком) 1
2 3 4 5

- свобода как независимость в поступках и действиях 1 2 3 4 5

- хорошие и верные друзья 1 2 3 4 5

- красота (переживание прекрасного в природе и искусстве) 1 2 3 4
5

- познание (возможность расширения своего образования, кругозора, интеллектуального развития) 1 2 3 4 5
- счастливая семейная жизнь 1 2 3 4 5
- творчество (возможность творческой деятельности) 1 2 3 4 5
- общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей) 1 2 3 4 5
- активная, деятельная жизнь 1 2 3 4 5
- равенство (братство, равные возможности для всех) 1 2 3 4 5

3. Ответь, пожалуйста, на следующий вопрос: Где ты можешь в наибольшей мере проявить себя и свои способности (подчеркни перечисленные ниже ответы, которые соответствуют твоему мнению)?

- на уроке;
- в общественных делах;
- на занятиях кружка, клуба, секции;
- при проведении досуга;
- нигде;
- где еще (допиши)

4. Как ты думаешь, где тебя больше уважают и понимают (подчеркни перечисленные ниже ответы, которые соответствуют твоему мнению)?

- дома;
- в классе;
- в кружке, клубе, секции;
- в компании друзей;
- нигде;
- где еще (допиши)

ОПРОСНИК «ГОТОВНОСТЬ ПОДРОСТКОВ К ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ»

(методика В. Б. Успенского)

Цель: определение готовности учащихся к выбору профессии.

Ход проведения. Учащимся предлагается прочитать перечисленные ниже утверждения и выразить свое согласие или несогласие с ними ответами «да» или «нет».

1. Вы уже твердо выбрали будущую профессию.
2. Основной мотив выбора – материальные интересы.
3. В избранной профессии Вас привлекает прежде всего сам процесс труда.
4. Вы выбираете профессиональное учебное заведение потому, что туда пошли учиться Ваши друзья.
5. Вы выбираете место работы (учебы) потому, что оно недалеко от дома.
6. Если Вам не удастся получить избираемую профессию, то у Вас есть запасные варианты...

7. Вы читаете периодические издания, связанные с будущей профессией.

8. Вам известны противопоказания, которые существуют для избранной профессии.

9. Не важно, кем работать, важно, как работать.

10. Вы думаете, что с выбором профессии не надо спешить, сначала следует получить аттестат.

11. Вам известно, каких качеств, важных для будущей профессиональной деятельности. Вам не хватает.

12. Вы занимаетесь развитием профессионально значимых качеств.

13. Согласны ли Вы с тем, что здоровье не влияет на выбор профессии?

14. Учителя одобряют Ваш выбор будущей профессии.

15. Вы знаете о неприятных сторонах будущей профессии.

16. Вам удалось осуществить пробу сил в деятельности, близкой к будущей профессии.

17. Вы консультировались о выборе профессии у врача.

18. Главное в выборе профессии – возможность поступить в профессиональное учебное заведение.

19. Вы знаете об условиях поступления в выбранное учебное заведение.

20. Вам известно о возможностях трудоустройства по избираемой профессии.

21. Вы уверены, что родственники помогут Вам устроиться на работу (учебу).

22. Вы знаете о возможных заработках у представителей избираемой Вами профессии.

23. Если не удастся поступить в избранное учебное заведение, то Вы будете пытаться еще раз.

24. Для правильного выбора профессии достаточно Вашего слова «хочу».

Обработка и интерпретация результатов.

Проставьте полученные варианты ответов в две строки следующим образом:

I: 1. 3. 6. 7. 8. 11. 12. 16. 17. 19. 20. 22. 23.

II: 2. 4. 5. 9. 10. 13. 15. 18. 21. 24

Подсчитайте в первой строке сумму ответов «да», во второй – сумму ответов «нет» Сложите полученные суммы и определите уровень готовности подростков к выбору профессии по следующей шкале:

0–6 баллов – неготовность;

7–12 баллов – низкая готовность;

13–18 баллов – средняя готовность;

19–24 балла – высокая готовность.

Методика «Самооценка личности старшеклассника»

Инструкция. Вашему вниманию предлагается ряд суждений. По ним возможны пять вариантов ответа. Пожалуйста, выберите из них один по каждому суждению, в нужной графе отметьте его.

Бланк протокола к методике «Самооценка личности старшеклассника»

№ п/п	Суждения	Очень часто (4)	Час- то (3)	Иногда (2)	Редко (1)	Никогда (0)
	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня					
	Постоянно чувствую свою ответственность за работу					
	Я беспокоюсь о своем будущем					
	Многие меня ненавидят					
	Я обладаю меньшей инициативой, чем другие					
	Я беспокоюсь за свое психическое состояние					
	Я боюсь выглядеть глупцом					
	Внешний вид других куда лучше, чем мой					
	Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми					
	Я часто допускаю ошибки					
	как жаль, что я не умею правильно говорить с людьми					
	Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе					
	Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще					
	Я слишком скромн					
	Моя жизнь бесполезна					
	У многих неправильное мнение обо мне					
	Мне не с кем поделиться своими мыслями					
	Люди ждут от меня очень многого					
	Люди не особенно интересуются моими достижениями					
	Я слегка смущаюсь					
	Я чувствую, что многие не понимают меня					
	Я не чувствую себя в безопасности					

	Я часто волнуюсь и напрасно					
	Я чувствую себя неловко, когда захожу в комнату, где уже находятся люди					
	Я чувствую себя скованным					
	Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной					
	Я уверен, что люди почти все воспринимают легче, чем я					
	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность					
	Меня волнует мысль о том, как относятся ко мне люди					
	Как жаль, что я не так общителен					
	В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте					
	Я думаю о том, чего ждет от меня общественность					

Проведение исследования

Тест-опросник включает 32 суждения. По ним возможны пять вариантов ответов, каждый из которых кодируется баллами по следующей схеме:

очень часто – 4 балла;

часто – 3 балла;

иногда – 2 балла;

редко – 1 балл;

никогда – 0 баллов.

Тест используется как индивидуально, так и в группе.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитать общее количество баллов по всем суждениям:

0-25 баллов – высокий уровень самооценки;

26-45 баллов – средний уровень самооценки;

46-128 баллов – низкий уровень самооценки.

- При *высоком уровне* самооценки человек оказывается не отягощенным «комплексом неполноценности», правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.
- При *среднем* он редко страдает от «комплекса неполноценности» и время от времени старается подладиться под мнения других.
- При *низком уровне* самооценки человек болезненно переносит критику в свой адрес, старается всегда считаться с мнениями других и часто страдает от «комплекса неполноценности»

**Диагностика самоактуализации личности,
методика А.В. Лазукина в адаптации Н.Ф. Калина (САМОАЛ)**

Инструкция. из двух вариантов утверждений выберите тот, который вам больше нравится или лучше согласуется с вашими представлениями, точнее отражает ваши мнения. Здесь нет хороших или плохих, правильных или неправильных ответов, самым лучшим будет тот, который дается по первому побуждению.

Опросник

1. а) Придет время, когда я заживу по-настоящему, не так, как сейчас.
б) Я уверен, что живу по-настоящему уже сейчас.
2. а) Я очень увлечен своим профессиональным делом.
б) Не могу сказать, что мне нравится моя работа и то, чем я занимаюсь.
3. а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, я чувствую себя ему обязанным.
б) Принимая услугу незнакомого человека, я не чувствую себя обязанным ему.
4. а) Мне бывает трудно разобраться в своих чувствах.
б) Я всегда могу разобраться в собственных чувствах.
5. а) Я часто задумываюсь над тем, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации.
б) Я редко задумываюсь над тем, насколько правильно мое поведение.
6. а) Я внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
7. а) Способность к творчеству – природное свойство человека.
б) Далеко не все люди одарены способностью к творчеству.
8. а) У меня не всегда хватает времени на то, чтобы следить за новостями литературы и искусства.
б) Я прилагаю силы, стараясь следить за новостями литературы и искусства.
9. а) Я часто принимаю рискованные решения.
б) Мне трудно принимать рискованные решения.
10. а) Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне глупым и неинтересным.
б) Я считаю недопустимым дать понять человеку, что он мне кажется глупым и неинтересным.
11. а) Я люблю оставлять приятное «на потом».
б) Я не оставляю приятное «на потом».
12. а) Я считаю невежливым прерывать разговор, если он интересен только моему собеседнику.
б) Я могу быстро и непринужденно прервать разговор, интересный только одной стороне.
13. а) Я стремлюсь к достижению внутренней гармонии.
б) Состояние внутренней гармонии, скорее всего, недостижимо.
14. а) Не могу сказать, что я себе нравлюсь.
б) Я себе нравлюсь.
15. а) Я думаю, что большинству людей можно доверять.

- б) Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
- 16.а) Плохо оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения.
- б) Интересное, творческое содержание работы – само по себе награда.
- 17.а) Довольно часто мне бывает скучно.
- б) Мне никогда не бывает скучно.
- 18.а) Я не стану отступать от своих принципов даже ради полезных дел, которые могли бы рассчитывать на людскую благодарность.
- б) Я бы предпочел отступить от своих принципов ради дел, за которые люди были бы мне благодарны.
- 19.а) Иногда мне трудно быть искренним.
- б) Мне всегда удается быть искренним.
- 20.а) Когда я нравлюсь себе, мне кажется, что я нравлюсь и окружающим.
- б) Даже когда я себе нравлюсь, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
- 21.а) Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
- б) Свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать.
- 22.а) Я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.
- б) Я не слишком расстраиваюсь, если мне это не удастся.
- 23.а) Эгоизм – естественное свойство любого человека.
- б) Большинству людей эгоизм не свойственен.
- 24.а) Если я не сразу нахожу ответ на вопрос, то могу отложить его на неопределенное время.
- б) Я буду искать ответ на интересующий меня вопрос, не считаясь с затратами времени.
- 25.а) Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги.
- б) Лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной.
- 26.а) Я стараюсь поступать так, как ожидают окружающие.
- б) Я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие.
- 27.а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым.
- б) Думаю, мое настоящее не очень-то связано с прошлым или будущим.
- 28.а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.
- б) Лишь немногие из моих занятий по-настоящему меня радуют.
- 29.а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактными.
- б) Стремление разобраться в окружающих людях вполне естественно и оправдывает некоторую бестактность.
- 30.а) Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.
- б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать.
- 31.а) Я чувствую угрызения совести, если сержусь на тех, кого люблю.
- б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.
- 32.а) Человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о себе от других.
- б) Вполне естественно обидеться, услышав неприятное мнение о себе.

- 33.а) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо приносят пользу.
б) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо доставляют удовольствие.
- 34.а) В сложных ситуациях надо действовать испытанными способами – это гарантирует успех.
б) В сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения.
- 35.а) Люди редко раздражают меня.
б) Люди часто меня раздражают.
- 36.а) Если бы была возможность вернуть прошлое, я бы там многое изменил.
б) Я доволен своим прошлым и не хочу в нем ничего менять.
- 37.а) Главное в жизни – приносить пользу и нравиться людям.
б) Главное в жизни – делать добро и служить истине.
- 38.а) Иногда я боюсь показаться слишком нежным.
б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.
- 39.а) Я считаю, что выразить свои чувства обычно важнее, чем обдумывать ситуацию.
б) Не стоит необдуманно выражать свои чувства, не взвесив ситуацию.
- 40.а) Я верю в себя, когда чувствую, что способен справиться с задачами, стоящими передо мной.
б) Я верю в себя даже тогда, когда неспособен справиться со своими проблемами.
- 41.а) Совершая поступки, люди руководствуются взаимными интересами.
б) По своей природе люди склонны заботиться лишь о собственных интересах.
- 42.а) Меня интересуют все новшества в моей профессиональной сфере.
б) Я скептически отношусь к большинству нововведений в своей профессиональной области.
- 43.а) Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям.
б) Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие.
- 44.а) У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важным вопросам.
б) Формируя свою точку зрения, я склонен прислушиваться к мнениям уважаемых и авторитетных людей.
- 45.а) Секс без любви не является ценностью.
б) Даже без любви секс – очень значимая ценность.
- 46.а) Я чувствую себя ответственным за настроение собеседника.
б) Я не чувствую себя ответственным за это.
- 47.а) Я легко мирюсь со своими слабостями.
б) Смириться со своими слабостями мне нелегко.
- 48.а) Успех в общении зависит от того, насколько человек способен раскрыть себя другому.

- б) Успех в общении зависит от умения подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки.
- 49.а) Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг.
б) Мое самоуважение не зависит от моих достижений.
- 50.а) Большинство людей привыкли действовать «по линии наименьшего сопротивления».
б) Думаю, что большинство людей к этому не склонны.
- 51.а) Узкая специализация необходима для настоящего ученого.
б) Углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
- 52.а) Очень важно, есть ли у человека в жизни радость познания и творчества.
б) В жизни очень важно приносить пользу людям.
- 53.а) Мне нравится участвовать в жарких спорах.
б) Я не люблю споров.
- 54.а) Я интересуюсь предсказаниями, гороскопами, астрологическими прогнозами.
б) Подобные вещи меня не интересуют.
- 55.а) Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи.
б) Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания.
- 56.а) В решении личных проблем я руководствуюсь общепринятыми представлениями.
б) Свои проблемы я решаю так, как считаю нужным.
- 57.а) Воля нужна для того, чтобы сдерживать желания и контролировать чувства.
б) Главное назначение воли – подхлестывать усилия и увеличивать энергию человека.
- 58.а) Я не стесняюсь своих слабостей перед друзьями.
б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
- 59.а) Человеку свойственно стремиться к новому.
б) Люди стремятся к новому лишь по необходимости.
- 60.а) Я думаю, что неверно выражение «Век живи – век учись».
б) Выражение «Век живи – век учись» я считаю правильным.
- 61.а) Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве.
б) Вряд ли в творчестве можно найти смысл жизни.
- 62.а) Мне бывает непросто познакомиться с человеком, который мне симпатичен.
б) Я не испытываю трудностей, знакомясь с людьми.
- 63.а) Меня огорчает, что значительная часть жизни проходит впустую.
б) Не могу сказать, что какая-то часть моей жизни проходит впустую.
- 64.а) Одаренному человеку непростительно пренебрегать своим долгом.
б) Талант и способности значат больше, чем долг.
- 65.а) Мне хорошо удается манипулировать людьми.
б) Я полагаю, что манипулировать людьми неэтично.

- 66.а) Я стараюсь избегать огорчений.
б) Я делаю то, что полагаю нужным, не считаясь с возможными огорчениями.
- 67.а) В большинстве ситуаций я не могу позволить себе дурачиться.
б) Существует множество ситуаций, где я могу позволить себе дурачиться.
- 68.а) Критика в мой адрес снижает мою самооценку.
б) Критика практически не влияет на мою самооценку.
- 69.а) Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что их обошли.
б) Большинство людей завистливы, хотя и пытаются это скрыть.
- 70.а) Выбирая для себя занятие, человек должен учитывать его общественную значимость.
б) Человек должен заниматься прежде всего тем, что ему интересно.
- 71.а) Я думаю, что для творчества необходимы знания в избранной области.
б) Я думаю, что знания для этого совсем не обязательны.
- 72.а) Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья.
б) Я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.
- 73.а) Я думаю, что люди должны анализировать себя и свою жизнь.
б) Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.
- 74.а) Я пытаюсь найти основания даже для тех своих поступков, которые совершаю просто потому, что мне этого хочется.
б) Я не ищу оснований для своих действий и поступков.
- 75.а) Я уверен, что любой может прожить свою жизнь так, как ему хочется.
б) Я думаю, что у человека мало шансов прожить свою жизнь, как хотелось бы.
- 76.а) О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой.
б) Обычно оценить человека очень легко.
- 77.а) Для творчества нужно очень много свободного времени.
б) Мне кажется, что в жизни всегда можно найти время для творчества.
- 78.а) Обычно мне легко убедить собеседника в своей правоте.
б) В споре я пытаюсь понять точку зрения собеседника, а не переубедить его.
- 79.а) Если я делаю что-либо исключительно для себя, мне бывает неловко.
б) Я не испытываю неловкости в такой ситуации.
- 80.а) Я считаю себя творцом своего будущего.
б) Вряд ли я сильно влияю на собственное будущее.
- 81.а) Выражение «Добро должно быть с кулаками» я считаю правильным.
б) Вряд ли верно выражение «Добро должно быть с кулаками».
- 82.а) По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства.
б) Достоинства человека увидеть гораздо легче, чем его недостатки.

- 83.а) Иногда я боюсь быть самим собой.
б) Я никогда не боюсь быть самим собой.
- 84.а) Я стараюсь не вспоминать о своих былых неприятностях.
б) Время от времени я склонен возвращаться к воспоминаниям о прошлых неудачах.
- 85.а) Я считаю, что целью жизни должно быть нечто значительное.
б) Я вовсе не считаю, что целью жизни непременно должно быть что-то значительное.
- 86.а) Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу.
б) Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих.
- 87.а) Я стараюсь не быть «белой вороной».
б) Я позволяю себе быть «белой вороной».
- 88.а) В доверительной беседе люди обычно искренни.
б) Даже в доверительной беседе человеку трудно быть искренним.
- 89.а) Бывает, что я стыжусь проявлять свои чувства.
б) Я никогда этого не стыжусь.
- 90.а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.
б) Я вправе ожидать от людей, что они оценят то, что я для них делаю.
- 91.а) Я проявляю свое расположение к человеку независимо от того, взаимно ли оно.
б) Я редко проявляю свое расположение к людям, не будучи уверенным, что оно взаимно.
- 92.а) Я думаю, что в общении нужно открыто проявлять свое недовольство другими.
б) Мне кажется, что в общении люди должны скрывать взаимное недовольство.
- 93.а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе.
б) Внутренние противоречия снижают мою самооценку.
- 94.а) Я стремлюсь открыто выражать свои чувства.
б) Думаю, что в открытом выражении чувств всегда есть элемент несдержанности.
- 95.а) Я уверен в себе.
б) Не могу сказать, что я уверен в себе.
- 96.а) Достижение счастья не может быть главной целью человеческих отношений.
б) Достижение счастья – главная цель человеческих отношений.
- 97.а) Меня любят, потому что я этого заслуживаю.
б) Меня любят, потому что я сам способен любить.
- 98.а) Неразделенная любовь способна сделать жизнь невыносимой.
б) Жизнь без любви хуже, чем неразделенная любовь в жизни.
- 99.а) Если разговор не удался, я пробую выстроить его по-иному.
б) Обычно в том, что разговор не сложился, виновата невнимательность собеседника.

100. а) Я стараюсь производить на людей хорошее впечатление.
 б) Люди видят меня таким, каков я на самом деле.

Обработка результатов и интерпретация

Стремление к самоактуализации выражается следующими пунктами теста:

Таблица

1б	21а	41а	61а	81б
2а	22б	42а	62б	82б
3б	23б	43б	63б	83б
4б	24б	44а	64б	84а
5б	25а	45а	65б	85а
6б	26б	46б	66б	86а
7а	27а	47а	67б	87б
8б	28а	48а	68б	88а
9а	29б	49б	69а	89б
10а	30а	50б	70б	90а
11а	31б	51б	71б	91а
12б	32а	52а	72а	92а
13а	33б	53а	73а	93а
14б	34б	54б	74б	94а
15а	35а	55б	75а	95а
16б	36б	56б	76а	96б
17б	37б	57б	77б	97б
18а	38б	58а	78б	98б
19б	39а	59а	79б	99а
20б	40б	60б	80а	100б

Отдельные шкалы вопросника САМОАЛ представлены следующими пунктами:

- Ориентация во времени: 1б, 11а, 17б, 24б, 27а, 36б, 54б, 63б, 73а, 80а
- Ценности: 2а, 16б, 18а, 25а, 28а, 37б, 45а, 55б, 61а, 64б, 72а, 81б, 85а, 96б, 98б
- Взгляд на природу человека: 7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а
- Потребность в познании: 8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б, 60б, 70б
- Креативность (стремление к творчеству): 9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б, 77б
- Автономность: 5б, 9а, 10а, 26б, 31б, 32а, 37б, 44а, 56б, 66б, 68б, 74б, 75а, 87б, 92а
- Спонтанность: 5б, 21а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91а, 92а, 94а

- Самопонимание: 4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а
- Аутосимпатия: 6б, 14бб, 21а, 22б, 32а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 79б, 84а, 89б, 95а, 97б
- Контактность: 10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92а
- Гибкость в общении: 3б, 10а, 12б, 19б, 29б, 32а, 46б, 48а, 65б, 99а

Примечание:

Шкалы № 1, 3, 4, 8, 10 и 11 содержат по 10 пунктов, в то время как остальные – по 15. Для получения сопоставимых результатов количество баллов по указанным шкалам следует умножить на 1,5.

Можно получить результаты в процентах, решив следующую пропорцию:

15 баллов (максимум по каждой шкале) составляют 100%, а число набранных баллов составляет х%.

1. **Шкала ориентации** во времени показывает, насколько человек живет настоящим, не откладывая свою жизнь «на потом» и не пытаясь найти убежище в прошлом. Высокий результат характерен для лиц, хорошо понимающих экзистенциальную ценность жизни «здесь и теперь», способных наслаждаться актуальным моментом, не сравнивая его с прошлыми радостями и не обесценивая предвкушением грядущих успехов. Низкий результат – это люди, невротически погруженные в прошлые переживания, с завышенным стремлением к достижениям, мнительные и неуверенные в себе.

2. **Шкала ценностей**. Высокий балл по этой шкале свидетельствует, что человек разделяет ценности самоактуализирующейся личности, к числу которых А. Маслоу относил такие, как - истина, добро, красота, целостность, отсутствие раздвоенности, жизненность, уникальность, совершенство, свершения, справедливость, порядок, простота, легкость без усилия, игра, самодостаточность. Предпочтение этих ценностей указывает на стремление к гармоничному бытию и здоровым отношениям с людьми, далекое от желания манипулировать ими в своих интересах.

3. Взгляд на **природу человека** может быть положительным (высокая оценка) или негативным (низкая). Эта шкала описывает веру в людей, в могущество человеческих возможностей. Высокий показатель может интерпретироваться как устойчивое основание для искренних и гармоничных межличностных отношений, естественная симпатия и доверие к людям, честность, непредвзятость, доброжелательность.

4. Высокая **потребность в познании** характерна для самоактуализирующейся личности, всегда открытой новым впечатлениям. Эта шкала описывает способность к бытийному познанию – бескорыстную жажду нового, интерес к объектам, не связанный прямо с удовлетворением каких-либо потребностей. Такое познание, считает А. Маслоу, более точно и эффективно, поскольку его процесс не искажается желаниями и влечениями, человек при этом не склонен судить, оценивать и сравнивать. Он просто видит то, что есть и ценит это.

5. **Стремление к творчеству или креативность** – неперенный атрибут самоактуализации, которую попросту можно назвать творческим отношением к жизни.

6. **Автономность**, по мнению большинства гуманистических психологов, является главным критерием психического здоровья личности, ее целостности и полноты. Это понятие тяготеет к таким чертам, как жизненность (aliveness) и самоподдержка (self- support) у Ф.Перлза, направляемость изнутри (inner- directed) у Д.Рисмена, зрелость (ripeness) у К.Роджерса. Самоактуализирующаяся личность автономна, независима и свободна, однако это не означает отчуждения и одиночества. В терминах Э.Фромма автономность – это позитивная «свобода для» в отличие от негативной «свободы от».

7. **Спонтанность** – это качество, вытекающее из уверенности в себе и доверия к окружающему миру, свойственных самоактуализировавшимся людям. Высокий показатель по шкале спонтанности свидетельствует о том, что самоактуализация стала образом жизни, а не является мечтой или стремлением. Способность к спонтанному поведению фрустрируется культурными нормами, в естественном виде ее можно наблюдать разве что у маленьких детей. Спонтанность соотносится с такими ценностями, как свобода, естественность, игра, легкость без усилия.

8. **Самопонимание**. Высокий показатель по этой шкале свидетельствует о чувствительности, сензитивности человека к своим желаниям и потребностям. Такие люди свободны от психологической защиты, отделяющей личность от собственной сущности, они не склонны подменять собственные вкусы и оценки внешними социальными стандартами. Показатели по шкалам самопонимания, спонтанности и аутосимпатии, как правило, связаны между собой. Низкий балл по шкале самопонимания свойственен людям неуверенным, ориентирующимся на мнение окружающих. Д.Рисмен называл таких людей «ориентированными извне» в отличие от «ориентированных изнутри».

9. **Аутосимпатия** – естественная основа психического здоровья и цельности личности. Низкие показатели имеют люди невротичные, тревожные, неуверенные в себе. Аутосимпатия вовсе не означает тупого самодовольства или некритичного самовосприятия, это просто хорошо осознаваемая позитивная «Я-концепция», служащая источником устойчивой адекватной самооценки.

10. **Шкала контактности** измеряет общительность личности, ее способность к установлению прочных и доброжелательных отношений с окружающими. В вопроснике САМОАЛ контактность понимается не как уровень коммуникативных способностей личности или навыки эффективного общения, но как общая предрасположенность к взаимно полезным и приятным контактам с другими людьми, необходимая основа синергической установки личности.

11. **Шкала гибкости в общении** соотносится с наличием или отсутствием социальных стереотипов, способностью к адекватному самовыражению в общении. Высокие показатели свидетельствуют об аутентичном взаимодействии с окружающими, способности к самораскрытию. Люди с высокой

оценкой по этой шкале ориентированы на личностное общение, не склонны прибегать к фальши или манипуляциям, не смешивают самораскрытие личности с самопредъявлением – стратегией и тактикой управления производимым впечатлением. Низкие показатели характерны для людей ригидных, не уверенных в своей привлекательности, в том, что они интересны собеседнику и общение с ними может приносить удовольствие.

Модифицированная методика для изучения социализированности личности подростка

(разработана на основе методики для изучения социализированности личности подростка профессора М.И. Рожкова)

Цель: выявить уровень социальной адаптированности активности, автономности и нравственной воспитанности подростков.

Ход проведения. Подросткам предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 – всегда;

3 – почти всегда;

2 – иногда;

1 – очень редко;

0 – никогда.

1. Стараюсь слушаться во всем своих воспитателей и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся – добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро – это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие,

19.Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.

20.Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

Обработка полученных данных. Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности – с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) – с четвертой строчкой.

Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся (или группа учеников) имеет низкий уровень социальной адаптированности.

МЕТОДИКА "СИТУАЦИЯ ВЫБОРА"

(разработана профессором Л.В. Байбородовой)

Цель: выяснить направленность личности учащихся.

Ход проведения: В отряде проводят час творчества. Подросткам предлагается выбрать предмет своей деятельности из перечня следующих занятий:

- Разработка программы вечера;
- Изготовление подарков для детей детского дома;
- Подготовка сюрприза для учащихся младших классов;
- Овладение навыками самообороны;
- Изготовление украшений для вечернего платья и т.д.

При следующем проведении часа творчества подросткам рекомендуется выбрать одно из предлагаемого перечня занятий в соответствии с его главным назначением:

- Проявить свои таланты;
- Сделать приятный сюрприз для друзей;
- Весело провести время;

- Оказать помощь детскому дому или его воспитанникам;
- Приобрести умение устанавливать контакт с людьми и т.д.

Сопоставление результатов выбора учащимися занятий в нескольких ситуациях позволяет определить ведущие мотивы их поведения и деятельности, направленность их личности. Выделяемые мотивы можно разделить на три группы:

- а) Преобладание общественных мотивов;
- б) Преобладание личностных мотивов;
- в) Преобладание престижных мотивов.

При изучении направленности личности учащихся можно определить устремленность: 1) на себя; 2) на других людей; 3) неопределенную направленность.