

Дом детского и юношеского творчества
Красносельского района
г. Санкт-Петербурга

ПРОГРАММА

«ЧЕЛОВЕК И ВСЕЛЕННАЯ»

Педагог дополнительного образования

Пушная М. П.

Санкт-Петербург

2000 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная трехгодичная программа рассчитана на ребят 14-15 лет (в отдельных случаях с 13), прошедших анкетирование (см. приложение к вводному занятию). Необходимость разработки такой программы обусловлена желанием создать в наше трудное время своеобразный "оазис" для ребят, стремящихся к познанию мира и самосовершенствованию, создать коллектив с соответствующими ценностями. На второй год обучения состав группы может быть ограничен до 12 человек, на третий - до 8.

Целью программы является воспитание гармонически развитой личности и раскрытие ее творческого потенциала, формирование дружного коллектива с соответствующей этикой, адаптация к нашим социальным условиям. Туристская секция - наиболее подходящая форма реализации программы в существующих структурах работы с подростками, т. к. турпоходы являются очень важным и труднозаменимым средством в реализации целей программы и проходят через все этапы работы.

Учебный план можно условно разделить на три части:

- 1 - физическая подготовка и здоровый образ жизни, в т.ч. туристская подготовка
- 2 - психологические тренинги и психорегуляция,
- 3 - интеллектуальные тренинги и спецкурсы.

От типовой программы туристского кружка осталась НТП (начальная туристская подготовка) и ОМЗ (основы медицинских знаний). Введены связанные с туризмом разделы ТЭ (туристская этика) и ОЭ (основы экологии). Все разделы взаимосвязаны между собой, каждый следующий этап работы строится на основе освоения предыдущего. В описании разделов программы типовые темы описаны кратко, новые — более подробно.

Программа 9-ти часовая.

1-й год обучения

	всего часов	теория	практика в помещении	на местности	из них возможно индивидуальных
Вводное занятие	4	4			
I. ОФП	94	4	46	44	6
II. НТП:					
1. Спортивный туризм. Районы путешествий	6	6			
2. Техника безопасности в путешествиях	8	4		4	
3. Организация и подготовка путешествия	38	6	32		4
4. Питание в походах	8	6	2		
5. Топография и ориентирование на местности	30	6	6	18	2
6. Организация бивуака в туристских путешествиях	14	4		10	
7. Групповое и личное снаряжение туриста	8	4	4		
8. Туристская техника	10	2		8	2
III. ТКУ	34	2	32		
IV. НОУ	10	4	6		2
V. ТВПМ	12	2	10		2
VI. ТЛР	16	2	14		2
VII. Введение в туристскую этику и экологию	6	4		2	
VIII. ОМЗ	16	8	4	4	
IX. ОЗ	10	10			
ИТОГО	324	78	156	90	18

2-й год обучения

	всего часов	теория	практика в помещении	на местности	из них возможно индивидуальных
I. ОФП	108	2	56	50	4
II. НТП					
1. Международные туристские организации, туристские нормативы	4	4			
2. Техника безопасности в путешествиях	8	4		4	
3. Организация и подготовка путешествия	26	2	24		
4. Топография и ориентирование на местности	22	2	4	16	
5. Общественное и личное снаряжение туриста	6	2	4		
6. Туристская техника	30	8		22	4
7. Тактика лыжных и горных путешествий	8	8			
III. ОМЗ	16	8	4	4	2
IV. ОЭ	10	10			
V. ТЭ	10	10			
VI. ЧР	32	2	30		2
VII. ТДЧ	20	2	18		
VIII. ТРИЗ	10	6	4		
IX. ИСК	10	8	2		2
X. Итоговые зачеты	4	4			
ИТОГО:	324	82	146	96	20

III год обучения

	всего часов	теория	практика в помещении	на местности	из них возможно индивидуальных
I. ОФП	146	2	64	80	4
II. НТП:					
1. Техника безопасности в путешествиях	4	4			
2. Организация и подготовка путешествия	26		26		
3. Ориентирование на местности	16			16	
4. Техника и тактика путешествий	8	4		4	
5. Туртехника	12		4	8	
III. ОвЩ	28	20	8		4
IV. ОЩР	28	4	4	20	4
V. ОЩС	10	10			
VI. ИСК	34	34			16
VII. ДЧП	6	6			
VIII. Итоговые зачеты	6	6			
ИТОГО:	324	90	106	128	34

Краткое описание разделов программы.

1-й год обучения.

1. ОФП (общая физическая подготовка)

ЦЕЛИ РАЗДЕЛА: Физическое развитие, повышение уровня физической подготовки и выносливости, жизненного тонуса организма.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ: Необходимость физической нагрузки для здоровья. Повышение работоспособности. Распределение нагрузки на тренировках. Значение привычки к динамичному образу жизни. ОФП и СФП. Принципы построения и структура тренировок в данной программе. Практические тренировки в спортзале, кроссы, спортивные игры.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ: Зачеты и контрольные кроссы, построение графиков тренированности, проверка физической выносливости в турпоходах.

2. НТП (начальная туристская подготовка)

ЦЕЛИ РАЗДЕЛА: Выработка навыков и умений, необходимых туристу.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ: Спортивный туризм, его цели и задачи, виды, возрастные критерии, разрядные требования. Обзор районов путешествий: освоенность, климатические и природные особенности, экологическое состояние.

Техника безопасности в путешествиях при движении по маршруту, при постановке лагеря, при работе с топором, пилой, туристской печкой, примусом, костром. Организация и подготовка путешествия: выбор района, цель путешествия. Распределение обязанностей. Правила организации и проведения турпоходов.

Разработка маршрута и запасных вариантов. Составление графика движения, смета расходов, списка снаряжения, раскладки. Энергетическая ценность продуктов. Режимы расхода калорий в разных походах. Водно-солевой режим. Различные схемы питания. Топографическая подготовка. Азимут, ориентирование на местности.

Работа с картой и компасом: развитие глазомера и зрительной памяти, азимутальный ход, решение тактических задач. Прямое и обратное ориентирование; топографические диктанты. Необходимые условия на местности для организации бивуака. Различные виды костров. Экологическая грамотность при организации бивуака.

Туристское снаряжение для различных видов туризма. "Плюсы" и "минусы" различных видов туристского снаряжения, одежды и обуви.

Изготовление и ремонт личного и общественного снаряжения.

Техника преодоления естественных препятствий - движение по склонам, по болоту, по бурелому, каменистому грунту и т. д.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ: Зачеты. Итоговый зачет в форме игры-соревнования. Проверка в походах приобретенных навыков, умений, знаний.

3. ТКУ (тренинг коммуникативных умений)

ЦЕЛИ РАЗДЕЛА: Развитие коммуникативной культуры личности; формирование коллекти-

ва.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ: 8 практических занятий по 3 часа. Задания направлены на расширение поля социального видения, обострения наблюдательности, чтение невербальных сигналов, развитие способности понимать, слушать, убеждать людей и эффективно взаимодействовать с ними, диагностику и коррекцию личностных качеств и умений.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ:

- А. Социометрия, характеризующая сплоченность коллектива до и после тренинга.
 - Б. Анонимный опрос ребят о личных достижениях на тренинге.
 - В. Тесты на коммуникабельность, умение слушать и убеждать.
- (В. Ш. № 3 1991г. стр. 67, № 2, 1990, стр. 71-72)

4. НОУ (научная организация учебы)

ЦЕЛИ РАЗДЕЛА: Повысить успеваемость, сделать более интересным и эффективным процесс обучения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ: Способности и их связь с обучением. Взаимосвязь интереса с успехом. Как заинтересоваться "нелюбимыми" уроками. Роль планирования и учета. Мотивация. Коррекция самооценки. Значение эмоциональной сферы. Как научиться внимательно слушать учителя, хорошо отвечать на уроке. Использование закономерностей работы памяти. Борьба с умственным утомлением. Успех на контрольной работе. Последовательность и способы выполнения домашних заданий. Роль повторения. Роль оценок.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ:

1. Наличие или отсутствие:
 - А. Улучшения отношения к школе.
 - Б. Улучшения показателей по шкале интересов к занятиям.
 - В. Улучшения оценок в школе.
2. Тесты: умение учиться, «ваша самоорганизованность».

5. ТВПМ (тренинг внимания, памяти, мышления)

ЦЕЛИ РАЗДЕЛА: Улучшить способность к сосредоточению внимания, к запоминанию и долгому удержанию в памяти материала, научить эффективно решать различные задачи, сделать более четким, ясным и гибким процесс мышления.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ: Произвольное и непроизвольное внимание. Концентрация, устойчивость, объем внимания, его распределение и переключение. Определение объема кратковременной памяти; различные типы памяти. Свойства памяти, их использование. Различные классификации мышления: по содержанию, характеру решаемых задач, по степени новизны и оригинальности. Индивидуальные особенности мышления. Типы мышления. Связь с воображением. Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ: Улучшение показателей по тестам в рекомендованной литературе (например, 1 в данном разделе) 2*

6. ТЛР (Тренинг личностного роста)

ЦЕЛИ РАЗДЕЛА: Научить адекватному пониманию себя, осуществить коррекцию ценностных ориентаций, развить умение преодолевать жизненные трудности.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ: Психологический анализ жизненного пути и методика выработки личных планов. Прояснение ценностно-мотивационной сферы и ее развитие. Развитие

уверенности в себе, творческого потенциала личности. Методы преодоления жизненных кризисов, развитие эмоциональной устойчивости.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ: Психодиагностика уровня развития личности в начале и в конце занятий. (1 и др.)

7. Введение в туристскую этику и экологию.

ЦЕЛИ РАЗДЕЛА: Дать представление о нормах поведения туристов в группе, в обществе и на природе.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ: Личная и социальная этика. Туристы "внутри" и "снаружи". Деловые и межличностные отношения, различия в общении. Ответственность, деловые качества личности. Структура межличностного общения в группе. Эмоциональное единство группы, лидеры, аутсайдеры, микрогруппы. Дистанция в общении. Эмоциональный "резервуар" личности и доверие. Экология как этика общения с природой. Значение окружающей среды в жизни человека. Уровень экологического сознания личности и группы.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ: Отношение участников группы друг к другу и к природе в походе и в обычной жизни. Оценочный тест группы личных качеств и поведения каждого участника.

8. ОМЗ (Основы медицинских знаний)

ЦЕЛИ РАЗДЕЛА: Научить оказанию первой медицинской помощи.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ: Раны, их виды, признаки. Обработка ран. Травмы: ушибы, вывихи, растяжения, переломы, разрывы сухожилий. Заболевания ЖКТ. Ожоги и обморожения. Профилактика травматизма в походах. Наложение повязок, сбор походной аптечки.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ: Зачет, реальное оказание ПМП в походах и в жизни.

9. ОЗ (Организация здорового образа жизни)

ЦЕЛИ РАЗДЕЛА: Дать знания для организации здорового образа жизни.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ: Мотивация и практические основы. Психологические механизмы неприятия и самозащиты. Различные системы питания - традиционные и нет, древние и современные. Положительные и отрицательные стороны разных систем. Основные принципы и индивидуальный подход. Аутотрофное питание и голодание для здоровья. Свойства и очистка воды. Двигательная активность, ее виды и значение, принципы и правила закаливания. Закаливание холодом и теплом. Различные системы дыхания, их взаимосвязь. Дыхательные упражнения. Учет биоритмов организма.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ: А. Внешние признаки: цвет лица, общий жизненный тонус, хорошая координация движений.

Б. Определение физической тренированности и выносливости по зачетам ОФП. Физическое здоровье по тесту в 1*.

В. Наличие своей, успешно работающей системы и стиля жизни, построенной на базовых знаниях.

2-ой год обучения.

1. ОФП (общая физическая подготовка)

ЦЕЛИ РАЗДЕЛА: Физическое развитие. Повышение уровня физической подготовки и выносливости, жизненного тонуса организма.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ: Практические тренировки в спортзале, кроссы, спортивные игры. Распределение нагрузки на тренировках в соответствии с принципами построения и структурой тренировок в данной программе.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ: Зачеты и контрольные кроссы, построение графиков тренированности, проверка физической выносливости в турпоходах.

2.НТП

ЦЕЛИ РАЗДЕЛА: Выработка навыков и умений, необходимых туристу.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ:

Зарубежные и международные туристские организации. Экстремальный и экологический туризм. Этические и спортивные туристские нормы международного уровня.

Техника безопасности. Повторение правил техники безопасности 1-го года. Обсуждение факторов, играющих роль в технике безопасности (выбор маршрута и снаряжения, наличие знаний и умений, физическая подготовка). Важность психологической подготовки группы, профилактика и преодоление экстремальных ситуаций. Совершенствование мастерства в ориентировании на местности.

Техника пешеходного туризма: Организация страховки при переправе через реки и овраги, при подъеме и спуске с крутого склона.

Техника лыжного туризма: Различные техники подъема, спуска, торможения. Лавинная опасность. Тактика лыжных и горных путешествий.

Элементы скалолазания: Передвижение по скальному рельефу. Типы веревок, их основные характеристики. Проверка качества снаряжения. Основные узлы.

Техника водного туризма: Подготовка судов. Сборка и разборка байдарки. Спасательное снаряжение. Техника отчаливания и причаливания. Приемы рациональной гребли и управления судном. Обносы и волоки. Техника движения против течения. Действия экипажа при завале и посадке судна на препятствие. Оказание помощи в различных ситуациях.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ: Зачеты. Итоговый зачет в форме игры-соревнования. Проверка в походах приобретенных навыков, умений, знаний.

3. ОМЗ

ЦЕЛИ РАЗДЕЛА: Научить оказанию первой медицинской помощи.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ: Инфекционные заболевания. Асептика и антисептика.

Простейшие реанимационные мероприятия. Виды кровотечений, способы их временной остановки. Классификация травм. Синдром длительного сдавливания. Последовательность оказания первой помощи при переломах. Транспортная иммобилизация. Профилактика травматизма и заболеваний в походе. Фитотерапия. Наложение жгута, шины, транспортировка пострадавшего.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ: Зачет, реальное оказание ПМП в по-

ходах и в жизни.

4. ОЭ - (основы экологии)

ЦЕЛИ РАЗДЕЛА: Научить бережному отношению к природе, укрепить высокий уровень экологического сознания.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ: Этика взаимодействия с природными комплексами. Личная экология. Повышение уровня экологического сознания через занятия по психорегуляции в данной системе. Связь экономического развития общества и его экологического сознания. Ноосфера. Замкнутая и незамкнутая экосистема. Экологические циклы. Классификация экологических факторов. Органические и неорганические загрязнения окружающей среды и их последствия. Виды лекарственных растений и их применение. Съедобные и несъедобные грибы, ягоды, растения. Решение экологических задач, определение экологических загрязнений местности в походе, сборы лекарственных трав, распознавание съедобных растений, грибов, ягод.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ: Зачет, наличие соответствующих привычек и стиля поведения по отношению к природе, свидетельствующих о высоком уровне экологического сознания.

5. ТЭ (Туристская этика).

ЦЕЛИ РАЗДЕЛА: Дать знания и выработать стиль поведения, необходимый для становления оптимальных отношений в группе. Через это повысить уровень безопасности, предупредить конфликтные ситуации.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ: Экстремальные ситуации и деловое общение в группе. Формы управления группой: авторитарная, либеральная, демократическая. Субординация и взаимозаменяемость. Учет возрастных особенностей при межличностном общении в группе. Понятие об ассертивном поведении.

Группа как единица общения. Этика общения с другими группами на маршруте. Решение практических задач.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ: Успешное решение учебных ситуативных заданий, применение усвоенного в жизни. Наличие дружного коллектива, справляющегося с трудностями.

6. Психорегуляция (ΨR)

ЦЕЛИ РАЗДЕЛА: Укрепление физического и психического здоровья, достижение психического равновесия, улучшение взаимоотношений с людьми, рост экологического сознания.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ: Необходимость овладения приемами психорегуляции для жизни в современном обществе. Стресс, тревожность, депрессия и их профилактика. Наука управления собой, своими мыслями, чувствами, действиями. Различные системы психорегуляции для людей различных типов.

10 занятий по 3-4 часа по типу медитативных практик. Гармонизация своего биополя, в том числе на местности, биоэнергетическое взаимодействие с окружающей природой.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ: Письменный опрос ребят; социометрия, характеризующая отношения в группе до и после занятий. Тест на депрессивное состояние и уровень тревожности. (1*, 5, 6)

7. ТДЧ (техника динамического чтения)

ЦЕЛИ РАЗДЕЛА: Повысить скорость усвоения печатной информации в целях экономии времени.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ: Психологические основы динамического чтения и методика занятий. Диагностика навыков и умений. Интегральный алгоритм чтения - целенаправленный поиск необходимой информации. Блоки алгоритма. Дифференциальный алгоритм чтения: ключевые слова, смысловые цепи, структурирование. Артикуляция. Подавление артикуляции при чтении и переход на зрительное кодирование информации. Расширение периферического поля зрения. Внимание - катализатор процесса чтения. Роль памяти. Десять золотых правил.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ: Измерение скорости чтения и качества усвоенной информации до курса и после. (1)

8. ТРИЗ (теория решения изобретательских задач).

ЦЕЛИ РАЗДЕЛА: Развитие эвристического мышления и творческого воображения, готовность к экстремальным ситуациям.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ: Необходимость обучения эвристическому мышлению. Лестница изобретений в истории человечества. Изучение сильных решений и выведение из них правил. Веполь. Принципы посредника и разделителя. Использование фазовых переходов. Операторы "свертывание" и "цепочка дробления". Разрешение противоречий во времени, в структуре, в воздействиях. Ресурсы времени, пространства, формы. Решение творческих задач.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ: Успешное решение д/з, наличие новых и интересных идей и решений во всех областях жизни.

9. ИСК (интеллектуальный спецкурс "Основы философии")

ЦЕЛИ РАЗДЕЛА: Развитие творческого мышления, умения формировать свое мнение, вести дискуссию.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ: Мировоззрение и мироощущение. Основной вопрос философии и попытка его разрешения в разные времена. Древние и современные представители материалистической и идеалистической точек зрения на устройство мира. Взаимосвязь философии с этикой и религией. Роль философии в науке и в общественной жизни.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ: Проведение дискуссий о различных философских концепциях; наличие своей, достаточно аргументированной концепции об устройстве мира.

3-ий год обучения.

1. ОФП (общая физическая подготовка)

ЦЕЛИ РАЗДЕЛА: Физическое развитие. Повышение уровня физической подготовки и выносливости, жизненного тонуса организма.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ: Практические тренировки в спортзале, кроссы, спортивные игры. Создание своей системы и индивидуального графика тренировок.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ: Зачеты и контрольные кроссы, построение графиков тренированности, проверка физической выносливости в турпоходах.

2. НТП

ЦЕЛИ РАЗДЕЛА: Совершенствование навыков и умений, необходимых туристу.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ: Самостоятельное построение группой правил техники безопасности, включающих знания и умения, выбор маршрута и снаряжения, тактику путешествий, физическую и психологическую подготовку группы. Совершенствование мастерства в ориентировании на местности.

Техника пешеходного туризма: Самонаведение различных видов переправ с организацией страховки и транспортировкой пострадавшего и груза.

Техника лыжного туризма: Спуск с торможением в заданной зоне. Транспортировка пострадавшего в зимних условиях по пересеченной местности с наведением страховки.

Техника водного туризма: Прохождение препятствий различных видов. Взаимостраховка и самостраховка. Спасработы на воде.

Элементы скалолазания: Навеска веревок. Крючья, ледорубы, кошки. Хождение в связках с попеременной страховкой.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ: Зачеты. Итоговый зачет в форме игры-соревнования. Проверка в походах приобретенных навыков, умений, знаний.

3. ОПС (основы психологии самоорганизации)

ЦЕЛИ РАЗДЕЛА: Повысить уровень самоорганизации учащихся.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ: Роль самоорганизации в учебной деятельности. Постановка цели. Возможности управления мотивацией. Принципы и приемы планирования. Самоконтроль. Волевые качества личности. Чувство времени, учет биоритмов, организация рабочего места и времени. Работоспособность и профилактика утомления. Принятие решения и исполнение. Самоанализ. Цели, пути и методы самосовершенствования.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ: Тест "ваша самоорганизованность" в 2*, позитивные изменения в успеваемости. Подготовка и проведение турпоходов, докладов, мини-конференций.

4. ОВ П (Понятие об общей и возрастной психологии, о конфликтологии).

ЦЕЛИ РАЗДЕЛА: Дать начальные представления о психологии в качестве старта для возможного при необходимости самообразования.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ: Сознание и самосознание. Личность, ее структура, направленность. Темперамент, характер, способности. Психология деятельности. Знания, умения, навыки, привычки. Коллектив и личность. Периодизация возрастного развития. Место и значе-

ние подросткового периода в человеческой жизни. Возрастные особенности подростков, ценностные ориентации, референтная группа. Ассертивность. Профилактика конфликтов. Искусство управления конфликтом. Контроль эмоциональной сферы. Выработка альтернатив и решений, стиля действия.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ: Успешное разрешение учебных и реальных конфликтов, сдача зачета.

5. О ΨР(Основы психорегуляции)

ЦЕЛИ РАЗДЕЛА: Определить наиболее эффективный способ психорегуляции для каждого. Укрепить эмоциональную устойчивость и физическое здоровье, укрепить привычку к глубокому биоэнергетическому контакту с природой и высокий уровень экологического сознания.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ: Знакомство с различными системами психорегуляции - восточными и западными, древними и современными. Медитация с точки зрения психологии и физиологии. Медитативный бег, закаливание холодом и теплом.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ: Опрос о результатах, наличие своей, успешно работающей системы психорегуляции и закаливания.

6. ИСК (Интеллектуальные спецкурсы)

ЦЕЛИ РАЗДЕЛА: Развитие творческого воображения и мышления.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ:

А) математический аппарат для описания и исследования мира.

1. Основы линейной алгебры. Линейные пространства, подпространства, линейная оболочка. Матричная запись линейных операторов в заданном базисе. Собственные числа и векторы.

2. Неевклидова геометрия. Аксиоматика. Модели Пуанкаре и Клейна, плоскости Лобачевского. Движения пространства и плоскости Лобачевского.

Б) макро- и микромиры.

3. Макрокосмос.

Основы космологии и космогонии. Научные гипотезы о происхождении, устройстве и дальнейшем развитии Вселенной. Теория гравитации. Физика искривленного пространства. Классификация звезд. Пульсары, квазары и черные дыры. Происхождение спиральной структуры галактик.

4. Микрокосмос.

Квантовая физика. Теория кварков и ее трудности. Квантовая хромодинамика. Систематика элементарных частиц. Размышления о единой теории всех взаимодействий.

Все предлагаемые спецкурсы не выходят за рамки факультативов физматшкол. Проведение и глубина изучения каждого спецкурса зависит от степени заинтересованности учащихся. Форма проведения - лекции и практические семинары по решению задач, доклады, рефераты, диспуты, мини-конференции.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ: Высокие показатели по шкале интереса, зачеты по спецкурсам, качество докладов и рефератов, тест "Ваш творческий потенциал" до и после спецкурсов.

7. ДЧП (Понятие о движении человеческого потенциала)

ЦЕЛИ РАЗДЕЛА: Обобщение полученных знаний и умений, осознание направления развития.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ: Причины возникновения и история развития ДЧП. Методики, курсы, системы по улучшению качества жизни. Принципы и техники ДЧП — психологические и интеллектуальные тренинги, методы оздоровления организма, медитация, биоэнергетика, рольфинг, ребефинг, трансактный анализ, гештальттерапия и т. д. Резервы человеческой психики, ума, организма.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ: Попытки систематизировать техники ЧП, найти его место в своем мировоззрении, оценить его значение для эволюции человечества. В итоговые зачеты 3-го года обучения входят тесты из 3,* 4*.

Приложение

Анкета

1. Задумывались ли вы о смысле своей жизни?
2. Задумывались ли вы о смысле жизни человечества?
3. Назовите людей или их творения, которые оставили у вас в душе наиболее сильные впечатления.
4. Назовите области жизни, которые вам интересны: науки (какие), искусство (виды), спорт (виды), что ещё?
5. Что привлекает вас в школу: получение знаний, встреча с друзьями, встреча с учителями, ничего, что ещё?
6. Стремитесь ли вы узнать больше о мире и понять, как он устроен?
7. Какими своими качествами вы внутренне гордитесь, а какими недовольны?
8. Что бы вы хотели изменить в своей жизни, в себе?
9. Есть ли у вас близкие друзья, сколько?
10. Устраивает ли вас эта дружба полностью или вам хотелось бы лучшей?
11. Когда вы больше радуетесь: когда смогли что-то новое понять о жизни или когда обнаружили дома что-нибудь вкусное?
12. Приходилось ли вам брать на себя ответственность при решении важных (сложных) вопросов?
13. Если да, остались ли вы довольны своим поведением и решением, если нет, хотели бы оказаться в такой ситуации?
14. Какие варианты возможных будущих профессий вы примеривали на себя?
15. Как вы понимаете счастье (расставить приоритеты от 1 до 5):
Много денег, рядом любимый человек, всеобщее уважение, верные друзья, интересная работа, интересная жизнь, что ещё?
16. На сколько % вас понимают родители?
17. Приходилось ли вам разочаровываться в жизни?
18. Как вы понимаете здоровый образ жизни?
19. Есть ли у вас вредные привычки (курение, пристрастие к алкоголю и т.д.); если есть, хотели бы вы от них избавиться?
20. Есть ли хоть один человек на свете, который понимает вас на 100 %?
21. Хотели бы вы пойти в настоящий туристский поход, если да, то с какой целью?
22. Какие качества больше всего цените в людях, а какие не выносите?
23. Ваша самая заветная мечта?
24. Что, по вашему, мешает её осуществлению?

Список использованной и рекомендуемой литературы.

ОФП

1. Щербаков Е.П. Формирование интереса к спорту у школьников. Омск. 1978.
2. Коробейников и др. Физическое воспитание. 1984.
3. Е.Бокк и др. Упражнения на выносливость- программа здоровья. ФиС, Москва, 1984.
4. Найдин В.Л. Десять тысяч шагов к здоровью. Полымя, Минск, 1985.
5. Макаров А.Н. Легкая атлетика. Просвещение, Москва, 1987.
6. Макаров А.Н. Бег на средние дистанции, ФиС, Москва, 1973.

НТП

1. Берман А.Е. Юный турист, ФиС, Москва, 1977.
2. Остапец А.А. На маршруте туристы- следопыты. Просвещение, Москва, 1987.
3. Курилова В.И. Туризм. Просвещение, Москва. 1988.
4. Бардин К.В. Азбука туризма. Просвещение, Москва, 1981.
5. Клименко А.И. Карта и компас- мои друзья. Детская литература, Москва, 1975.
6. Лукоянов В. Зимние спортивные походы. ФиС, Москва, 1988.

ТКУ

1. Прутченков А.С. Тренинг коммуникативных умений. Н.ш., Москва, 1993.
2. Леви В.Л. Искусство быть другим. Знание, Москва, 1977.
3. Крижановская Ю.С., Третьяков В.П. Грамматика общения, ЛГУ, Ленинград, 1990.
4. Мелибруда Е. Я- Ты- Мы. Психологические возможности улучшения общения. Просвещение, Москва, 1986.
5. Практикум по социально- психологическому тренингу, СПб, 1994.
6. Цзень Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. ФиС, Москва, 1987.

НОУ

1. Соловейчик С. Учение с увлечением.
2. Соловейчик С. От интересов к способностям.
3. Гильбух Ю.З. Как учиться и работать эффективно. Высшая школа, Минск, 1985.
4. Захарова А.В. Психология обучения старшеклассников. Знание, Москва, 1977.

ТВПМ

1. Боровиков Е.П. Познавательные процессы личности и методика их развития. ИУУ, Псков, 1994
2. Корсаков И.А., Корсакова Н.К. Наедине с памятью. Знание, Москва, 1985.
3. Лезер Ф. Тренировка памяти. Мир, Москва, 1979.
4. Аткинсон В. Познай себя. Развитие памяти и интеллекта. СПб, 1994.
5. 126 эффективных упражнений по развитию памяти. Эйдос, Москва, 1994.
6. Кэрролл Л. Логическая игра. Наука, Москва, 1991.

7. Как сохранить и улучшить память /сборник/. Воскресенск, 1995.
8. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. ФиС, Москва, 1995.
9. Рамачарака. Раджа-йога. Москва, 1991.
10. Моляко В.А. Психология решения школьниками творческих задач. Рад.Украина, Киев, 1983.
11. Якиманская И.С. Знание и мышление школьников. Знание, Москва, 1985.
12. Лапп Д. Искусство помнить и забывать. Питер, СПб, 1995.

ТЛР

1. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. Практическое пособие. Международная Академия, Москва, 1995.
2. Ассаджоли Р. Психосинтез. Теория и практика. 1994.
3. Гримак Л.П. Общение с собой. Политиздат, Москва, 1991.
4. Леви В. Искусство быть собой. Знание, Москва, 1990.
5. Джанпольски Д. Как обрести внутреннее равновесие и оздоровить отношения с окружающими. Москва, Просвещение, 1990.
6. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог. Питер, СПб, 1994.
7. Рейнуотер Д. Это в ваших силах: как стать собственным психотерапевтом. Просвещение, Москва, 1992.
8. Стивенс Дж. Приручи своих драконов. Питер. СПб., 1994.

ОМЗ

1. Морозов М.А. Травма и медицинская помощь. СПб., РГПУ, 1991.
2. Учебное пособие для подготовки медсестер под ред. Сафонова А.Г. Медицина, Москва, 1980.

ОЗ

1. Чайковский А.М., Шенкман С.Б. Искусство быть здоровым. ФиС, Москва, 1987.
2. Андреев Ю. Три кита здоровья. СПб, 1994.
3. Куприянович Л.Н. Биологические ритмы и сон. Наука, Москва, 1976.
4. Лободин В.Т. Путь к единству. АО Комплект, СПб., 1995.
5. Лазарев С.Н. Диагностика кармы, АО Сфера, СПб, 1993.
6. Брегг П. Чудо голодания. ФиС., 1989.
7. Тарновский Ю.Б. Искусство быть здоровым. Знание, Москва, 1986.

ОЭ

1. Стадницкий Г.В., Родионов И.А. Экология. Высшая Школа, Москва, 1988.
2. Бродский А.К. Краткий курс общей экологии. ЛГУ, СПб, 1992.
3. Небел Б. Наука об окружающей среде, т.1. Мир, Москва, 1993.

ОФР и ФР

1. Антонов В.В., Лапин А.Е., Каширина Т.Я. Раджа- и Буддхи- Йога. Москва, 1992.
2. Джеймс М., Джонгвард Д. Рожденные выигрывать. Прогресс, Москва, 1993.
3. Готвальд Ф.Т., Ховальд В. Помоги себе сам. Медитация. СП Интерэксперт, Москва, 1993.

4. Некрасов В.П. Всегда в хорошем настроении. Методы психорегуляции. ФиС, Москва, 1981.
5. Рейнуотер Д. Это в ваших силах: Как стать собственным психотерапевтом. Просвещение, Москва, 1992.
6. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог. Питер, СПб., 1994.
7. Рамачарака. Раджа-йога. Москва, 1991.
8. Дж.Г.Скотт. Сила ума. Верзилин и К. ЛТД, Киев, 1991.

ТДЧ

1. Кузнецов О.А., Хромов Л.Н. Техника быстрого чтения. Книга, Москва, 1983.
2. Лезер Ф. Рациональное чтение: более быстрое и основательное. Педагогика, Москва, 1980.
3. Бородина В.А., Бородин С.Н. Учим ...читать- уроки динамического чтения. Лениздат, 1985.

ТРИЗ

1. Викентьев И.Л., Кайков И.К. Лестница идей. Новосибирск. 1992.
2. Альтшуллер Г.С. Найти идею. Наука, Новосибирск, 1986.
3. Моляко В.А. Психология решения школьниками творческих задач. Рад. шк., Киев, 1983.
4. Иванов С.М. Формула открытия. Москва, 1976.
5. Кулютин Ю.Н. Эвристические методы в структуре эвристических решений. Педагогика, Москва, 1970.

ОВЧ

1. Богословский В.В. Общая психология. Просвещение, Москва, 1981.
2. Возрастная и педагогическая психология под ред. Петровского. Просвещение, Москва, 1973.
3. Дж.Г.Скотт. Способы разрешения конфликтов. Верзилин и К. ЛТД, 1991.
4. Каппони В., Новак Т. Ассертивность- в жизнь. Питер, СПб, 1999.
5. Современная зарубежная социальная психология под. ред. Андреевой Т.М. и др. МГУ, 1984.

ОФС

1. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера. Просвещение, Москва, 1987.
2. Алякринский Б.С. Беседы о самовоспитании. Знание, Москва, 1977.
3. Горбунов Г.Д. Учитесь управлять собой. Знание, Ленинград, 1976.
4. Куценко Г.И. НОТ учащихся техникумов. Москва, 1983.
5. Формирование учебной деятельности студентов под ред. Ляудис В.Я. МГУ, 1989.
6. Матейко А. Условия творческого труда. Мир, Москва, 1970.

ДЧП

1. Шутс В. Глубокая простота. Роза мира, СПб, 1993.
2. Цветков Э. Мастер самопознания. Психономика. СПб, 1995.
3. Фейдимен Д., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. /4 выпуска/. Москва, 1994.

4. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. Политиздат, Москва, 1987.
5. Пекелис В.Д. Твои возможности, человек. Знание, Москва, 1984.
6. Андреев О.А., Хромов Л.Н. Техника тренировки памяти. Несси, Екатеринбург, 1992.
/вторая ступень обучения ТДЧ с медитативными практиками./
7. П.Тейяр де Шарден. Феномен человека. Наука, Москва, 1987.
8. Алексеев А. Поймите меня правильно, или книга о том, как найти свой стиль мышления. Эк. шк., СПб, 1993.

ISK

Философия.

1. Вернадский В.И. Труды по всеобщей истории науки. Наука, Москва, 1988.
2. Бердяев Н.А. Истоки и смысл русского коммунизма. Наука, Москва, 1990.
3. Ойзерман Т.И. Главные философские направления. Мысль, Москва, 1984.
4. Философские мировоззрения. Философские дискуссии 20-х годов. Политиздат, Москва, 1990.
5. Ильенков И.В. Диалектическая логика. Политиздат, Москва, 1974.

Математический аппарат для исследования мира.

1. Ильин В.А., Поздняк Э.Г. Высшая математика. Наука, Москва, 1978.
2. Ланкастер П. Теория матриц. Наука, Москва, 1978.
3. Ефимов Н.В. Высшая геометрия. Наука, Москва, 1971.
4. Леллон-Ферран Ж. Основания геометрии. Мир, Москва, 1989.
5. Смогоржевский А.С. Геометрическое построение плоскости Лобачевского.

Мега-, макро- и микромиры.

1. Зельдович Я.Б., Хлопов М.Ю. Драма идей в познании природы. Наука, Москва, 1988.
2. Фейнман. КЭД. Странная теория света и вещества. Наука, Москва, 1988.
3. Шкловский И.С. Звезды: их рождение, жизнь и смерть. Н., М., 1984.
4. Шкловский И.С. Вселенная, жизнь, разум. Н., М., 1987.
5. Берке У. Пространство-время: геометрия и космология. Мир, М., 1985.
6. Гуревич Л.Э. Происхождение галактик и звезд. Н., М., 1987.
7. Агемян Т.А. Звезды, галактики, метagalaktika. Н., М., 1980.
8. Николсон И. Тяготение, черные дыры
9. Герелс Т., Клейтон Д. Протозвезды и планеты.

ТЕСТЫ.

- 1* Ирхин Ю.В. Психология успеха. РХДН, Москва.
- 2* Симоненко Ю.А. Искусство разбираться в себе и других. Ин-т Культуры, СПб, 1990.
- 3* Алешина Ю.Е., Горман Л.Я., Дубровская Е.Н. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. САТ (уровень самоактуализации личности.)
- 4* Рогов В.И. Настольная книга практического психолога. (КОС способностей.) Владос, Москва, 1995.
- 5* Степанов С. Что вы знаете и чего не знаете о себе и других. Москва, 1994.
(НОУ, ТКУ, ТЛР, ТВПМ).