

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЭКОЛОГО – БИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ЛИДЕРЭКО» ГОРОДСКОГО
ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

СОГЛАСОВАНО:
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОВЕТ № 1 _____
« 31 » 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО «ЭБЦ «ЛидерЭко»
О.М.Куларинская
« 31 » 08 2021 г.

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«ПОХОДЫ ВЫХОДНОГО ДНЯ»
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 ГОД
ВОЗРАСТНОЙ ЦЕНЗ – СРЕДНИЙ, СТАРШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ
(БАЗОВАЯ)

АВТОР: ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ,
ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ
МИТРОХОВ ДАНИЛА МИХАЙЛОВИЧ

2021– 2022 гг.
Г. Уфа

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЭКОЛОГО – БИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ЛИДЕРЭКО» ГОРОДСКОГО
ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

СОГЛАСОВАНО:
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОВЕТ № 1 _____
« 31 » _____ 08 _____ 2021 _____ Г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО «ЭБЦ «ЛидерЭко»
_____ О.М.Кудринская
« 31 » _____ 08 _____ 2021 _____ Г.

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

**«ПОХОДЫ ВЫХОДНОГО ДНЯ»
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 ГОД
ВОЗРАСТНОЙ ЦЕНЗ – СРЕДНИЙ, СТАРШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ
(БАЗОВАЯ)**

**АВТОР: ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ,
ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ
МИТРОХОВ ДАНИЛА МИХАЙЛОВИЧ**

**2021– 2022 гг.
Г. Уфа**

ВВЕДЕНИЕ.

Как известно, есть «время разбрасывать камни», и есть время собирать камни. И последнее уже приблизилось. Каких только экологий сейчас нет: и радиоэкология, и гелиоэкология, и экология души ... А проблема не решается, а наоборот: и с природой дело не улучшается, и человек не становится лучше. Где же выход? Если исходить из «собирания камней», то станет понятно: на самом деле должна быть одна – единственная Экология, в прямом смысле этого слова – знание о Доме, причем под Домом можно понимать различные масштабы среды обитания: от ближайшего окружения до Вселенной. Поэтому истинная Экология, как наука, должна быть знанием с большой буквы, пронизанным любовью и гуманизмом. Сколько бы ребенок не запомнил названий растений, сколько бы ни посадил деревьев и цветов, если при этом не зажигается в нем любовь – все бесплодно. «Годы детства – это, прежде всего воспитание сердца» - писал В.Сухомлинский. Экологическое воспитание детей без воспитания сердца невозможно. И срок для этого отпущен небольшой – годы детства, а дальше это сделать будет крайне трудно.

Что же способствует воспитанию сердца, прежде всего? Любовь и Красота. В них в этих понятиях и есть тот живой огонь, от которого зажигаются огоньки сердец. Мы же знаем, что огонь возгорается от огня. Красота – это то, что возвышает, одухотворяет, очищает, несет радость и просветление. А дети – они чисты и искренни. Их чистые сердца всегда знают, где подлинная красота, то, что несет свет. Потому, что в них самих есть еще этот свет. Где же можно найти эту Красоту, в чем она? - в Природе, в Искусстве, в Человеке. Природа – целый кладезь красоты. Любя природу, общаясь с ней, человек обогащается духовно, чувственно, заряжается энергией добра. Пусть дети запомнят не все названия, или трудную терминологию – главное не в этом. Если в их сердца войдут радость, любовь, сострадание – это будет самым главным Знанием. А это уже искусство. От красоты природы – к красоте слова, музыки и живописи, наконец- к красоте души.

Показателем экологической культуры общества является вовлечение широких слоев населения в экологические общественные объединения, движения. С этой целью необходимо активно участвовать в Днях Земли, Днях защиты от экологической опасности, Дне воды, Дне птиц, Дни всемирной охраны животных, Дни биоразнообразия и многие другие праздники. Все это перекликается с народными обычаями и традициями, черпает из кладезя мудрости наших предков. Нам есть к чему стремиться и перспективы наши обширны, а потому мы пойдем по пути к экологическому дому и человеку и : «Дорогу осилит идущий»!

1. Пояснительная записка.

Происходящие сегодня в стране политические и социально-экономические изменения оказали серьезное влияние на все стороны жизни и деятельности людей. В обществе сформировались новые установки и ценности, появились непривычные критерии оценок тех или иных фактов, процессов, явлений. Это привело к изменению ценностных ориентаций молодежи, деформированию ранее существовавших убеждений и взглядов, вытеснению духовных потребностей. В этой связи организация походов выходного дня в системе дополнительного образования позволяет удовлетворить естественный интерес детей к собственной личности, ее особенностям и возможностям, способствует формированию у детей и подростков ценностных мировоззренческих основ. Увлечение людей туризмом, в том числе и спортивным, растет на глазах. К туризму приобщаются люди всех возрастов и профессий, имеющие разное семейное и общественное положение, существенно отличающиеся по своему культурному уровню и физическому развитию. И каждый ищет и находит в занятиях туризмом что-то свое. Но далеко не все могут ясно сформулировать, что же привлекает их в туризме.

Предполагается самое деятельное участие, как в самих походах, так и в подготовке к ним, родителей, что будет способствовать лучшему пониманию друг друга взрослых и ребят, а так же нивелирует конфликт «отцов и детей».

Исходя из этого, сформировались основная цель и задачи программы походов выходного дня.

Цель программы:

- Социализация подростков через коллективные походы для знакомства с родным краем.

Задачи.

1. Формирование навыков культурного поведения в социуме и установка на позитивное мышление.
2. Расширение знаний о гармонии отношений природы и общества, развитие познавательных процессов. Установка на самоизучение и саморазвитие.
3. Формирование здорового образа жизни.

При постановке задач рассматривались такие критерии.

Воспитательные . Формирование трепетного отношения к человеческой личности и ее индивидуальности, снятие социально-психологической нагрузки, комплексов, подростковой агрессивности; выработка активной жизненной позиции, культивирование такта по отношению к чужому мнению и убеждениям, привитие навыков самоорганизации и самоконтроля, установка на саморазвитие.

Образовательные –развитие познавательных процессов; формирование знаний о единстве людей и природы «Человек- часть природы»; ознакомление с принципами исследовательской работы в природе.

Развивающие – развитие потребности в общении с другими людьми, умения держаться на аудитории, лаконично и точно излагать свои мысли.

Практические – овладение учащимися навыками умения вести себя в природе, правильного поведения на пешем маршруте, разведения костра и

приготовления еды, оказания первой помощи пострадавшим в случае необходимости, и др.

Программа рассчитана на один год для детей среднего школьного возраста. Однако ежегодная смена календарного плана, позволяет детям участвовать в объединении настолько, насколько позволяет их личная заинтересованность. Этим программа отличается от других программ того же цикла.

Предполагается организация туристско-краеведческой базы, а от нее устройство радиальных выходов. Такой подход позволит группе быть с одной стороны мобильнее, с другой- освоить труднодоступные места. Маршруты предварительно исследуются руководителем группы, по ним проходит проводник, составляются карты маршрута. Это гарантирует безопасность группы. Туристская база оснащается всем необходимым оборудованием: палатки, спальники, пенки, лодки, котлы. Во время сезона на базе работает педагог дополнительного образования, вне сезона- сторож. Каждый приезд детей знаменует открытие маршрута и экологический десант: на прилегающей к базе территории идет уборка, если время совпадает со временем посадки-закладка питомники и уход за растениями. Это обязательное условие всех участвующих в программе групп.

2. Методический комплекс.

1. Дополнительная общеобразовательная программа «Походы выходного дня»
2. Диагностическая карты (см. приложение 1)
3. Видеотека в комплексе.
4. Карты местности в приложении
5. Анкеты и опросные листы (см приложени2)
6. Дидактические материалы: туристская и краеведческая литература; фотоматериалы по туризму видеофильмы о живой природе, способах выживания в природе, экологическая и краеведческая тематика электронные информационные ресурсы по туризму набор карточек и заданий по ориентированию, оказанию медицинской помощи и пр. дидактические игры и викторины туристские карты Мурманской области и Хибинского горного массива спортивные карты для ориентирования в окрестностях г. Апатиты Раздаточный материал (компасы жидкостные, веревки, карабины, обвязки и т.п.)

1. **Принцип эмоциональности.** Самые яркие моменты в жизни детей связаны с общей интересной деятельностью. Именно в походах находят новых друзей, походы- это возможность проявить свои способности, объединиться со всеми в радости от преодоления препятствий, от своих побед и свершений.

Сочувствие, сострадание, желание помочь, дружелюбие – эти качества легче проявляются у подростков «группы риска» на природе, в совместных делах и занятиях, играх и переносятся на тех детей, кому необходима помощь, дружеская поддержка и нормальное общение сверстников.

Открытость ребенка, его потребности в радости, желание быть любимым, защищенным от опасности, проявляется именно в походах. И этот принцип очень важен, поскольку ребенок сможет проявить себя не только перед сверстниками, но и перед родителями, что бывает сложно в подростковом возрасте.

2. Принцип доступности- основан на историко-географическом факторе нашей республики. География республики Башкортостан позволяет практически в любой местности проводить знакомства с любой экосистемой, будь то поле, луг, лес, горы. И на этом принципе построены образовательные задачи программы. Все маршруты проверены и паспортизированы. На сложные маршруты приглашается проводник.

3. Принцип системности занятий- основан на постепенном усложнении выполняемых упражнений и заданий.

Круглогодичность занятий – пребывание в в любое время года на природе позволяет детям закрепить и усилить все положительное, что они наработали в городе, и в то же время, пребывание на свежем воздухе, работа в коллективе, общение с природой дает укрепление здоровья и добавляет новые практические знания в изучении природы родного края.

3. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ.

Преимущества походов выходного дня перед другими программами того же направления заключается в том, что обеспечивается одновременное включение в работу практически всех умений и навыков, наработанных в городе. И происходит это на хорошем эмоциональном подъеме, а сама окружающая природа становится не только объектом исследований, но и фоном и местом действия. Кроме того, здесь идет постоянное общение с родителями не только своими, но и другими взрослыми, что помогает понять жизненную позицию взрослых и активно работать над своей. Таким образом, формирование личности ребенка происходит без нажима, а как бы исподволь.

Именно так, меняется психосоциальный статус ребенка, когда он раскрывает свой внутренний потенциал и становится значимым не только для родных и близких, но и для друзей, что особенно важно для подростка.

4. ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ.

Интерес к туризму (независимо от места, которое он занимает в ряду других интересов человека) неоднороден. Ожидания, с которыми человек обращается к туризму, сложны, множественны и чаще всего недостаточно осознаны. Разобравшись в них, можно сформулировать формы работы с коллективом детей и взрослых.

Ожидания участников путешествия

* I. Спортивные.

1. Преодоление природных трудностей: а) тактико-техническое, б) физическое.
2. Преодоление себя: а) моральное, б) физическое.
3. Преодоление соперников: а) прямое - соревнование, б) косвенное - спортивный рост.

* II. Развлекательные.

1. Эстетико-познавательные.
2. Романтические.
3. Коммуникативные (поиски общения).
4. Отвлечение.
5. Любопытство, дань моде.

* III. Случайные.

Туризм развивает многие ценные черты личности: патриотизм, коллективизм, мужество, любовь к природе, жизнерадостность и др., формирует новые интересы, способствует развитию силы и выносливости. Причем происходит это независимо от того, ставит перед собой подобную задачу человек, занимающийся туризмом, или нет.

Дифференцированный подход к детям особенно важен в такой неформальной обстановке. Насколько дружелюбным будет их общение, зависит также от педагогов. Именно поэтому каждый поход тщательно продумывается, составляется отдельная программа похода, которая позволяет не только развлекаться, но и несет в себе большую смысловую нагрузку.

Особым испытанием на прочность являются длительные походы и марш-броски. Пешие переходы, которые способствуют закаливанию детского организма, волевой сферы сознания, являются и отличной базой для исследовательских работ. Ребята сами собирают материалы исследования непосредственно в походе и поэтому сами могут разработать теорию и практику исследования, что очень важно. Часто экологическое воспитание понимается лишь как часть умения общения с природой, или формальное озвучивание экологических проблем. В походах ребята пытаются на месте придумать решение той или иной проблеме и это так же важно для формирования их экологического мировоззрения.

Метод тестирования и анкетирования позволяет проанализировать внутреннее состояние ребенка, понять чувствует ли он себя успешным, востребованным и нужным в среде сверстников. Тестирование и анкетирование- игровое.

Коммуникативные- создание атмосферы общения.

Соревновательные- возможность преодолеть себя и открыть в себе новые черты. Соревнования нужно устраивать самые разные, чтобы все дети были победителями в разных областях.

Методы наблюдения, сбора и обработки информации (ведение дневников туриста и др.).

4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

1. Закрепление навыков поведения в природе.
2. Совершенствование умений исследовательской деятельности.
3. Формирование чувства коллективизма.
4. Понимание себя, как личности в социуме сверстников и взрослых.
5. Сформированность активного образа жизни и привычки укреплять свое здоровье.

Учебно-тематический план

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Проведение инструктажа по технике безопасности	4	3	1
3.	Оказание первой помощи пострадавшим в условиях похода	4	2	2
4.	Спортивно-ролевая игра «Папарацци»	2		2
5.	Поход в Игнатьевскую пещеру	10		10
6.	Поход в Серпиевскую пещеру	10		10
7.	Автобусная экскурсия в Красноусольск	9		9
8	Автобусная экскурсия в Успенский монастырь	9		9
9	Экскурсионные туры по городам России	26		26
10	Зимние походы (от 3-х до 5-ти дней)	20	2	14
11	Весенние экскурсии в лесопарки Уфы	12	2	10
12	Акция «Весна»	6	2	4
12	Разработка кодекса туриста-эколога	2	2	-
13	Весенний сплав по Лемезе	34		34
	ИТОГО	144	13	131

--	--	--	--	--

Календарно-тематический план

Дата	месяц	Тема	Всего часов	Теория	Практика
13.09	Сентябрь	Вводное	2	1	1
20.09		Проведение инструктажа по технике безопасности	2	2	-
27.09		Проведение инструктажа по технике безопасности	2	1	1
4.10, 18.10	октябрь	Оказание первой помощи пострадавшим в условиях похода	2	2	-
30.10		Спортивно-ролевая игра «Папарацци»	2		2
31.10		Поход в Игнатьевскую пещеру	10		10
1.11- 7.11	ноябрь	Экскурсионные туры по городам России (С-Петербург)	26		26
4.12, 5.12	декабрь	Автобусная экскурсия в Успенский монастырь	9		9
11.12, 12.12, 18.12, 19.12		Экологическая тропа в зимнем парке	2+2+2+2		2+2+2+2
25.12		Автобусная экскурсия в Красноусольск	9		9
3.01- 10.01	январь	Лыжный поход в Лемезы	20		20
23.01, 24.01		Лыжный поход по трассе «Биатлон»	8		8
30.01, 31.01		Акция «Птицы нашего города». Учет зимующих птиц	2		2
6-7, 13-14	февраль	Учет зимующих птиц на лыжной трассе «Трамплин»	8		8
20-			9		9

21/02		Автобусная экскурсия в аквапарк г. Аши			
14.03	март	Разработка кодекса туриста-эколога	2	2	
20,21.03		Экологические знаки в парках г. Уфы	2+2	2	2
27, 28.03		Дневник наблюдений туриста-эколога	2+2	2	2
3,4.04	апрель	Акция «Весна». Экологическая тропа в парке им. Калинина	2		2
10,11.04		Акция «Весна» Наблюдения за птицами в парке Победы	2		2
17,18.04		Весенняя экскурсия в лесопарк им. Лесоводов Башкирии	2+2		4
24,25.04		Экскурсия парк им. Калинина. «Первоцветы»	2+2		4
15,16.05	май	Акция «Весна». Учет перелетных птиц	2+2		4
22,23.05		Экскурсия в парк Лесоводов Башкирии. «Первоцветы»	2+2		4
29,30.05		Турслет	4	3	4
		ИТОГО:	144	14	130

6. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ.

ТЕМА 1. Вводное занятие. Содержание занятий, цели и задачи курса.

Занятие построено, как ознакомительное. Ребятам раскрываются цели и задачи курса, создается мотивация для укрепления своего здоровья средствами туристических походов. Проверяется сформированность системы ценностей.

ТЕМА 2 Посвящена технике безопасности. На практике дети знакомятся с приемами оказания помощи при несчастных случаях.

ТЕМА 3. Спортивно-ролевая игра. Ребятам предлагаются методики быстрого сбора и обработки информации. Проверяется их готовность к наблюдениям, возможности быстрого фиксирования информации.

ТЕМЫ 4-13 посвящены непосредственно походам не только по родному краю, но и по городам России. На каждый поход готовится маршрут и отдельная программа.

8 . МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРОГРАММЫ

Программа может быть использована в системе дополнительного образования в центрах эколого-биологического направления и в центрах детско-юношеского туризма, поскольку именно в центрах с таким направлением наиболее осуществима .

В результате этого, возможности передвижения по местностям родного края, кругозор и знания детей значительно расширятся, вырастет уверенность в своих силах и в завтрашнем дне.

Много внимания по программе уделяется спортивной направленности, поскольку именно спорт является мощным средством социальной реабилитации всех детей.

9. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ.

Результативность усвоения программы определяется с помощью бесед, тематических викторин, проведения туристских соревнований, походов, экспедиций. Основными формами предъявления и оценки результатов являются: участие в соревнованиях, участие в конкурсах, конференциях, научных исследованиях; организация и участие в походах, оформлении отчетных материалов. Промежуточная аттестация - учащимся диагностические карты по критериям программы в конце первого и второго полугодия учебного года. Итоговая аттестация - учащимся по результатам анализа всех промежуточных аттестаций. Итоговой аттестацией завершается процесс образования по программе. Критериями оценки знаний учащихся являются:

1. ответы на вопросы Положительно ответить на 50 % вопросов
Положительно ответить на 70 % вопросов Положительно ответить на 90 % вопросов
2. тематические викторины Участвовать в викторине Войти в 10 лучших участников Стать призером
3. соревнования Участвовать в спортивных соревнованиях по туризму или ориентированию Войти в 10 лучших участников спортивных соревнований по туризму или ориентированию Стать призером спортивных соревнований по туризму или ориентированию

Итоги реализации дополнительной общеобразовательной программы «Походы выходного дня» подводятся в форме соревнований, участия в походах и естественно

10. СПИСОК НОРМАТИВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Нормативно-правовые акты и другие официальные документы
 - 1.1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ред. от 03.02.2014) // Собрание законодательства РФ. - 31.12.2012. - N 53 (ч. 1). - Ст. 7598.
 - 1.2. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" // Российская газета. - N 279. - 11.12.2013.

1.3. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (ред. от 18.05.2015) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. - N 12. - 22.03.2010.

1.4. Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (ред. от 29.12.14) // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. - N 9. - 28.02.2011.

1.5. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей" // Вестник образования. - N 2. - 2007.

1.6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" // Российская газета. - N 226. - 03.10.2014.

1.7. Устав МБОУ ДОД ДДТ имени академика А.Е. Ферсмана, принят общим собранием трудового коллектива (протокол № 1 от 27.01.2015). 1.8. Календарный учебный график на 2017-2018 учебный год, приказ № _____ от _____.

1.9. Положение о правилах приема, перевода, отчисления и восстановления учащихся,

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

- Белов В.И. Психология здоровья. – СПб.: Респекс, 1997г.
- Леонтьев Д. Очерк психологии личности. – М.: Смысл, 1993г.
- Лучшие психологические тесты / отв. Ред. А.Ф.Кудряшов. – Петрозаводск: Петроком, 1992г.
- Романова Е.С., Потемкина О.Ф. Графические методы в психологической диагностике. М., 1992г.
- Веселые игры для дружного отряда. М. Бесова. Ярославль, академия развития, 2004 г.
- Нескучные каникулы. Елена Филиппенко. Ярославль, академия развития, 2004 г.

10 . СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Аркин, Е.А. Ребенок в дошкольные годы: учеб. пособие / Е.А. Аркин. - Москва: Просвещение, 1968-103 с.
2. Архив журнала азимут [Электронный ресурс]: офиц. сайт. - Режим доступа <http://azimut-o.ru/category/архив-журнала-азимут>
3. Багаутдинова, Ф. Г. Туристско-краеведческая деятельность: учеб. пособие/ Ф. Г. Багаутдинова.- Москва : ЦДЮТик, 2002.-78 с.
4. Бардин, К. В. Азбука туризм: учеб. пособие/ К. В. Бардин. - Москва : Просвещение, 198. - 145 с.

5. Биржаков, М.Б. Введение в туризм: учеб. пособие/ - Москва; Санкт - Петербург.: «Невский фонд», 2000. - 87 с.
6. Борисов Павел Сергеевич. Технология спортивного туризма: учебное пособие [Электронный ресурс]: для студентов специальности 100103 Социально-культурный сервис и туризм / П. С. Борисов. - Электрон. дан. - Кемерово : КузГТУ, 2012. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) ; зв. ; цв. ; 12 см. - Систем. требования : Pentium IV ; ОЗУ 8 Мб ; Windows 2003 ; (CD-ROM-дискковод) ; мышь. - Загл. с экрана.
7. Бочарова, Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: пособие для родителей и воспитателей / Н.И. Бочарова. - Москва : АРКТИ, 2003. - 69 с.
8. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей : учеб. пособие/ Е.Н. Вавилова. - Москва: Просвещение, 1986. - 32 с.
9. Варламов, В.Г. Физическая подготовка туристов - пешеходников: Курсовая работа/ В.Г. Варламов.- Санкт - Петербург: ГАФК им. Лесгафта. 1979. - 63 с.
10. Верба И.А. Книга руководителя путешествия / И.А. Верба, С.М. Голицын, В.М. Куликов, Е.Г. Рябов. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 160с.
11. Воронов, Ю. С. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам: учеб. пособие/ Ю. С. Воронов - Смоленск, 1998. - 48 с.
12. Гуцко, Н.В. Дети и здоровье: физкультурно-оздоровительная работа в детском саду / Н.В. Гуцко , - Москва: КНОРУС, 2014. - 94 с.
13. Дедулевич, М.Н. Сто тропинок, сто дорог : пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / М.Н. Дедулевич. - Мозырь: Белый ветер, 2005. - 96 с.
14. Драгачев, С.П. Туризм и здоровье: учеб. пособие/ С.П. Драгачев - Москва, 1984. - 58 с.
15. Драгачов С.П. Туризм и здоровье / С.П. Драгачов. - М.: Знание 1984. - 96с.
16. Жигула Л. Д. Реализация ресурсного потенциала экотуристических маршрутов «Выходного дня» в современных условиях / Л.Д. Жигула // Вологдинские чтения. - 200

11. ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

1. infourok.ru»turisticheskie-pohodi...vihodnogo-dnya...
2. bydgotov.com»anonsy/390-pohod-vyhadnogo-dnya-deti...
3. horinsad.ru»wp...2016/02...прогулки-походы-средняя...

Приложение 1.

ИНДЕКС ЖИЗНЕННОЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ

А Автор Я. В. Панина

Цель: определение отношения человека к себе и собственной жизни, общего эмоционального фона, его настроения на данный момент жизни.

Примечание. Активность человека в обучении зависит от того, насколько комфортно он ощущает себя в настоящий момент жизни, насколько он адаптирован к неожиданно возникающим жизненным обстоятельствам.

Инструкция. Оцените каждое утверждение в соответствии со степенью вашего согласия. В столбике с номером вопроса поставьте любой знак напротив нужного ответа - «согласен», «не согласен» или «не знаю».

1. С возрастом многое мне кажется лучше, чем я ожидал раньше.
2. Жизнь принесла мне больше разочарований, чем большинству людей, которых я знаю.
3. Сейчас самый мрачный период в моей жизни.
4. Моя жизнь могла бы быть счастливее, чем есть.
5. Сейчас я почти так же счастлив, как и в то время, когда был моложе.
6. Большинство дел, которыми мне приходится заниматься, скучные и неинтересные.
7. Сейчас я переживаю лучшие годы в моей жизни.
8. Я считаю, что в будущем меня ожидают интересные и приятные дела.
9. К своим делам и занятиям я испытываю такой же интерес как и раньше.
10. С возрастом я всё больше ощущаю какую-то усталость.
11. Ощущение возраста не беспокоит меня.
12. Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я испытываю чувство удовлетворения.
13. Я не изменил бы свою прошлую жизнь, даже если бы имел такую возможность.
14. По сравнению с другими людьми моего возраста я сделал массу глупостей в своей жизни.
15. Я выгляжу лучше, чем большинство других людей моего возраста.
16. У меня есть некоторые планы, которые я намереваюсь осуществить в ближайшее время.
17. Оглядываясь на прошлое, могу сказать, что я многое упустил в своей жизни.
- §18. Я слишком часто, по сравнению с другими людьми, нахожусь в подавленном настроении.
- §19. Я получил довольно много из того, что ожидал от жизни.
- §20. Что бы ни говорили, а с возрастом большинство людей становится хуже, а не лучше.

№ суждения	Согласен	Не согласен	Не знаю
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

Ключ к ответам.

№ суждения	Согласен	Не согласен	Не знаю
1.	0	1	1
2.	0	2	1
3.	0	2	1
4.	0	2	1
5.	2	0	1
6.	0	2	1
7.	2	0	1
8.	2	0	1
9.	2	0	1
10.	0	2	1
11.	2	0	1
12.	2	0	1
13.	2	0	1
14.	0	2	1
15.	2	0	1
16.	2	0	1
17.	0	2	1
18.	0	2	1
19.	2	0	1
20.	0	2	1

Обработка и интерпретация результатов.

Индекс общей жизненной удовлетворённости определяется начислением баллов по ключу. Максимальный индекс жизненной удовлетворённости составляет 40 баллов. Средняя жизненная удовлетворённость - 25-30 баллов. Показатели менее 25 баллов считаются низкими.

В качестве дополнительной информации о том, какие конкретные сферы жизни приносят удовлетворение или недовольство, можно посчитать количество баллов по шкалам (максимальное количество баллов по каждой шкале - 8).

1. *Интерес к жизни.* Суждения № 1, 6, 9, 11. Шкала отражает степень энтузиазма, увлечённого отношения к обычной повседневной жизни.

2. *Последовательность в достижении целей.* Суждения № 8,13, 16, 17. Высокие показатели по данной шкале отражают такие особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость, направленные на достижение целей. Низкая оценка по этой шкале отражает пассивное примирение с жизненными неудачами, покорное принятие всего, что приносит жизнь.

3. *Согласованность между, поставленными и достигнутыми целями.* Суждения № 2, 4, 5, 19. Высокие показатели отражают убеждённость человека в том, что он достиг или способен достигнуть тех целей, которые считает для себя важными.

4. *Положительная оценка себя и собственных поступков.* Суждения № 12, 14, 15, 20. Сюда относится оценка человеком своих внешних и внутренних качеств. Высокий балл отражает высокую самооценку.

5. *Общий фон настроения.* Суждения № 3, 7, 10, 18. Шкала показывает степень оптимизма, удовольствия от жизни.

Результаты данного теста дают возможность достаточно быстро получить информацию об общем эмоциональном состоянии человека, о сферах жизни, которые, возможно, являются «проблемными» для него. Безусловно, у исследователя не всегда есть возможность для психологической работы с обучаемым. Однако знание особенностей человека может помочь выбрать верную тактику взаимодействия с ним. Кроме этого, можно оценить эффективность обучения и психологического сопровождения, если провести обследование после процесса обучения.

Приложение 2.

Методика «Умеете ли Вы принимать решение?»

Авторы: Л.А. Александрова, С.Г. Морозова

Инструкция. Оцени каждое умение по шкале от «1» до «5», поставив любой знак в столбце с соответствующей оценкой.

Умения	Шкала оценки уровня развития				
	1	2	3	4	5
Могу объяснить моё собственное мнение о выборе профессии					
Могу отстаивать свою точку зрения по поводу выбора профессии					
Могу убедить других в собственной позиции					
Мне не нужен контроль моих действий и решений					
Могу узнавать стереотипы (прочно сложившиеся, постоянные образцы чего-нибудь, стандарты) и понимать их эффекты					
Могу сам определить вопрос, проблему, которые требуют решения					
Могу справиться с возникающими проблемами					

Могу определить, какие проблемы смогу решить сам, а какие с посторонней помощью					
Полагаюсь в решениях на проверенные сведения					
При выборе решения пользуюсь различными источниками информации					
Могу предложить различные решения по проблеме					
Могу оценить варианты решения проблемы и выбрать лучшие					
Проявляю инициативу, когда предоставляется возможность					
Всегда обдумываю свои действия					
Когда решаю предпринять какое-то действие, думаю, что смогу осуществить своё начинание					

Интерпретация результатов.

Высокий уровень – 56–75 баллов

Средний уровень – 36–55 баллов

Низкий уровень – 15–35 балла

Приложение 3.

Методика «Умеете ли Вы планировать свою деятельность?»

Авторы: Р.Л. Оксфорд, И.Г. Юдина

Инструкция. Оцени каждое умение по шкале от «1» до «5», поставив любой знак в столбце с соответствующей оценкой.

Умения	Шкала оценки уровня развития				
	1	2	3	4	5
Могу планировать своё время					
Хочу, чтобы мои действия по выбору профессии были обоснованы					
Могу определить цель своей деятельности					
Могу определить, при каких условиях цель будет достигнута					
Могу выделить собственные качества, необходимые для достижения цели					
Могу отобрать средства для достижения цели					
Знаю, куда можно обратиться за помощью при планировании своей деятельности					
Обладаю необходимыми навыками общения, необходимыми для обращения за помощью					
Мне нравится поступательное движение к цели					
Могу планировать свою деятельность					
Могу организовать выполнение запланированного					
Могу распределить запланированные действия по времени					
Сопоставляю свои действия с намеченным планом					
Приступаю к работе заранее или вовремя					
Могу перестраивать свою деятельность, в случае необходимости					
Заранее установленный срок окончания работы организует мой труд					

Мне нравится структурировать свой труд					
Реализую свой план поэтапно					
Могу оценить собственные результаты и предложить возможные пути их улучшения					
Чувствую ответственность за свои действия					
Могу научить других делать или понимать что-то					
Знаю, как использовать мои достижения, чтобы сориентировать других людей в моём опыте и потребностях					
Могу работать в быстром темпе и соотносить своё время и возможности с сутью конкретной работы					
Понимаю, что составление плана – это половина успеха в достижении результата выбора профиля обучения во взаимосвязи с будущей профессиональной деятельностью					

Интерпретация результатов.

Высокий уровень – 90–120 баллов

Средний уровень – 57–89 баллов

Низкий уровень – 24–56 балл

Приложение 4.

Методика «Умеете ли вы проектировать свою деятельность»

Автор: С.Г. Щербакова

Инструкция. Оцени каждое умение по шкале от «1» до «5», поставив любой знак в столбце с соответствующей оценкой.

Умения проектирования	Умения	Шкала оценки уровня развития				
		1	2	3	4	5
Проблематизация	Могу выявлять проблемы выбора профиля обучения и будущей профессии					
	Умею выбирать из множества проблем главную					
	Умею решать проблемы самостоятельно					
	Выбираю проблемы путём согласования для совместного решения					
Целеполагание	Могу ставить цели и добиваться их					
	Умею согласовывать цели с другими					
	Осуществляю поиск способов достижения цели					
Планирование	Умею планировать свою деятельность					
	Могу организовать планирование в группе					
	Могу распределять обязанности и роли в группе					
Поисковые, исследовательские	Умею проводить исследование					
	Владею компьютером					
	Умею пользоваться Интернетом					
	Умею отбирать нужную информацию					
	Умею работать самостоятельно					
	Могу достигать результатов в совместной деятельности					

Коммуникативные	Умею дружить						
	Внимателен к людям						
	Обладаю хорошими манерами						
	Проявляю толерантность						
	Умею слушать и сопереживать						
	Умею конструктивно сотрудничать						
	Имею чувство юмора						
	Помогаю людям в трудных ситуациях						
Презентационные	Умею публично выступать						
	Могу составить план выступления						
	Умею логически мыслить и выражать своё мнение						
	Могу сжато излагать свои мысли						
Рефлексивные	Могу оценить вклад каждого участника проекта						
	Умею оценить результативность решения проблемы						
	Могу проявить самоанализ деятельности						
	Могу оценить результаты совместной деятельности						

Интерпретация результатов.

Высокий уровень – 108 – 160 баллов

Средний уровень – 65 – 107 баллов

Низкий уровень – 32 – 64 балла

Приложение 5.

Методика «Выбор»

Цель: выявить отношение подростков к нравственным нормам и соответствующим нравственным качествам (ответственности, самокритичности, совестливости, чуткости, справедливости).

Ход диагностики: воспитанникам предлагается выполнить следующее

задание. Как ты поступишь в следующих ситуациях? Выбери ответ, который будет соответствовать твоему поступку или допиши свой ответ.

1. Во время каникул, когда ты собираешься поехать отдохнуть, классный руководитель неожиданно попросил тебя помочь привести в порядок учебный кабинет. Как ты поступишь?

- А) скажешь, что согласен помочь и отложишь свой отъезд;
- Б) соберешь ребят и вместе с ними сделаешь всю работу за один день;
- В) пообещаешь выполнить работу после возвращения;
- Г) посоветуешь привлечь на помощь того, кто остается в городе;
- Д) или

2. Тебе дали поручение, которое не совсем по душе, но его выполнение срочно необходимо коллективу. Как ты поступишь?

- А) добросовестно выполнишь поручение;
- Б) привлечешь к выполнению товарищей, чтобы не делать самому;
- В) попросишь дать тебе другое поручение, более интересное для тебя;

- Г) найдешь отговорку для отказа;
Д) или.....
3. Ты случайно услышал, как группа твоих одноклассников высказала справедливые, но неприятные замечания в твой адрес. Как ты поступишь?
- А) постарайся объяснить ребятам, чем были вызваны просчеты в твоём поведении;
Б) переведешь разговор в шутку, но постарайся поскорее исправить недостатки, о которых шла речь;
В) сделаешь вид, что ничего не слышал;
Г) укажешь ребятам, что они сами не лучше тебя, особенно потому, что говорят о тебе в твое отсутствие;
Д) или.....
4. От выполняемой физической работы у тебя на руках образовались болезненные мозоли. Как ты поступишь?
- А) будешь, преодолевая боль, трудиться дальше как все;
Б) обратишься к друзьям с просьбой помочь тебе выполнить работу;
В) попросишь освободить тебя от этой работы и дать другую;
Г) оставишь работу незаконченной и пойдешь отдыхать;
Д) или.....
5. Ты стал свидетелем того, что один человек незаслуженно обидел другого на твоих глазах. Как ты поступишь?
- А) потребуешь от обидчика извинений в адрес пострадавшего;
Б) разберешься в причинах конфликта и добьешься его устранения;
В) выразишь соболезнования тому, кого обидели;
Г) сделаешь вид, что тебя это не касается;
Д) или.....
6. Ты случайно, не желая того, нанес небольшой ущерб или причинил зло другому человеку. Как ты поступишь?
- А) сделаешь все возможное для устранения зла, ущерба;
Б) извинишься, объяснишь пострадавшему, что не хотел этого;
В) постарайся, чтобы никто не заметил нанесенного тобой ущерба, сделаешь вид, что ты не виноват;
Г) свалишь вину на того, кто пострадал, « пусть не лезет – сам виноват»;
Д) или.....

Обработка полученных данных. Подсчитывается выбор ответов по буквам.

Преобладание ответов:

- А) – свидетельствует об активном, устойчивом, положительном отношении к соответствующим нравственным нормам;
Б) – оказывает, что это отношение хотя и активное, но не достаточно устойчивое (возможны компромиссы);
В) – показывает, что отношение пассивное, недостаточно устойчивое;
Г) – свидетельствует об отрицательном, неустойчивом отношении ребенка к нравственным нормам.
Д) – предлагаемый постоянно вариант своего ответа показывает индивидуальную позицию подростка.

Приложение 6.

Методика «Карта самооценки и оценки педагогом компетентности ОБУЧАЮЩЕГОСЯ»

Бланк карты

Дорогой друг!

Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в кружке (коллективе) в этом учебном году, и зачеркни соответствующую цифру (1 - самая низкая оценка, 5 - самая высокая)

1	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)	1	2	3	4	5
2	Знаю специальные термины, используемые на занятиях	1	2	3	4	5
3	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	1	2	3	4	5
4	Умею выполнить практические задания (упражнения, задачи, опыты и т.д.), которые дает педагог	1	2	3	4	5
5	Научился самостоятельно выполнять творческие задания	1	2	3	4	5
6	Умею воплощать свои творческие замыслы	1	2	3	4	5
7	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях	1	2	3	4	5
8	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	1	2	3	4	5
9	Научился получать информацию из различных источников	1	2	3	4	5
10	Мои достижения в результате занятий	1	2	3	4	5

Структура вопросов:

Пункты 1,2,9 - опыт освоения теоретической информации

Пункты 3,4- опыт практической деятельности

Пункты 5,6 - опыт творчества

Пункты 7,8 - опыт коммуникации

Процедура проведения:

Данную карту предлагается заполнить воспитанникам в соответствии с инструкцией. Затем данную карту заполняет педагог, выступающий в качестве эксперта. Оценка проставляется педагогом в пустых клеточках.

Оценка производится как воспитанником, так и педагогом (экспертом) по пятибалльной шкале. Отличие состоит в использовании разных знаков (плюс, галочка и т.д.) при фиксации оценки.

Обработка результатов: Самооценка воспитанника и оценки педагога суммируются, и вычисляется среднеарифметическое значение по каждой характеристике.