

Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детства и юношества «КЕДР» г. Томска

Принята на заседании
методического совета
от « 04 » 10 2019 г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
ДПО «КЕДР» г. Томска
И.Б. Уртаева
« 04 » 10 2019 г.



Модифицированная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности

«PRO-путешествие»

Возраст учащихся: 13-14 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Галямова Любовь Шамилевна,
педагог дополнительного образования

Томск 2019

Оглавление

| | |
|---|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| Цель программы | 4 |
| Образовательные задачи | 4 |
| Ожидаемые результаты | 4 |
| Особенности организации образовательного процесса | 5 |
| Принципы организации образовательной деятельности | 6 |
| Учебно-тематический план | 6 |
| Содержание | 9 |
| 1. Введение | 9 |
| 2. Топография и ориентирование | 13 |
| 3. Краеведение | 15 |
| 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 16 |
| 5. Общая и специальная физическая подготовка | 17 |
| 6. Специальная подготовка | 20 |
| 7. Основы проектной подготовки путешествия | 21 |
| 8. Динамика проектной подготовки путешествия | 22 |
| Методическое обеспечение программы | 23 |
| Мониторинг образовательных результатов | 25 |
| Список литературы | 66 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «PRO-путешествие» предназначена для детей среднего школьного возраста и объединяет в себе две идеи о том, что путешествие – это лучшее образование, а его проектирование - лучший способ проявить все имеющиеся компетенции.

Программа разработана с учетом положений нормативно-правовых документов федерального уровня: Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», в котором одну из ключевых парадигм современного образования называют компетентностную; Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», а также в соответствии с Уставом МБОУ ДО ДДЮ «КЕДР».

Объединив в программе идеи, которые развиваются в таком социально-значимом явлении, как детско-юношеский туризм (ДЮТ¹), представляющем собой особый вид деятельности в условиях путешествий, для удовлетворения потребностей человека в физическом и нравственной воспитании, познании окружающей среды, общении, отдыхе [46 с. 7], и стремление современного образования к формированию предметных, метапредметных и личностных компетенций, мы и разработали дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «PRO-путешествие».

Её *актуальность* с психолого-педагогической точки зрения подтверждают исследования следующих авторов:

А.Г. Маслов [31], автор-разработчик и руководитель Всероссийского движения «Школа безопасности», утверждает, что обучение детей безопасному поведению и адекватным действиям в экстремальных ситуациях будет продуктивным только в процессе какой-либо практической деятельности детей.

Вслед за А.А. Остапцом-Свешниковым, автором концепции ДЮТ «Школа жизни – окружающий мир», Г.М. Шаяхметова [52], исследователь из Казахстана, утверждает, что непосредственное «столкновение» детей с окружающей их природной и социальной средой, с действительностью, жизнью имеет большие воспитательные возможности.

¹ Словосочетание «детско-юношеский туризм» идентично определению «туристско-краеведческая деятельность (ТКД)», сложившемуся в отечественной и международной педагогической науке и практике [Константинов Ю.С. Педагогические возможности детско-юношеского туризма // Вестник детско-юношеского туризма и краеведения, 2014, № 4, с. 6-15]

Подтверждают актуальность формирования и развития проектной компетенции у детей исследования П.Я. Гальперина, А. Г. Асмолова, Т. Новиковой [29], Е. С. Полат [30], С.А. Домрачевой [17], Н.В. Матяш, Ю.А. Володиной [37] и т.д., доказывающие, что проектная компетентность в контексте современной образовательной парадигмы довольно сложный феномен, представляющий собой результат процесса образования.

Вид дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «PRO-путешествие» по уровню разработки – модифицированная, по уровню организации процесса – комплексная.

Цель программы - формирование проектной компетентности учащихся в процессе овладения туристско-краеведческими компетенциями [47].

Образовательные задачи программы:

Задачи обучения:

1. Обучить туристско-краеведческим компетенциям.
2. Обучить технологии проектирования.
3. Формировать навыки межличностного общения.

Задачи развития:

1. Развивать личностные качества: любознательность, рефлексивность и мотивацию.
2. Развивать коммуникативную компетенцию.
3. Развивать творческое мышление и воображение.

Задачи воспитания:

1. Формировать общечеловеческие, патриотические и эстетические ценности.
2. Формировать отношение к природе, родному языку, общественному делу.
3. Формировать позицию личной и коллективной ответственности и безопасности.
4. Формировать духовную, экологическую и информационную культуру.
5. Формировать личностные качества: инициативность, ответственность, самостоятельность, трудолюбие, уверенность, базовые и специфические физические качества.

Ожидаемые результаты

| <i>Задачи обучения</i> | <i>Результаты обучения</i> |
|--|--|
| Обучить туристско-краеведческим компетенциям | Знание и умение совершать пеше-горно-лыжные путешествия. |
| | Владение способами и техниками безопасного преодоления естественных препятствий. |
| | Формирование навыков организации быта. |
| | Умение работать с картой и компасом. |
| | Формирование навыка личной гигиены и самообслуживания. |
| | Владение способами оказания первой доврачебной |

| | |
|---|---|
| | помощи. |
| Обучить технологии проектирования | Формирование проектно-технологической компетенции: проблематизация; целеполагание; планирование; поиск нужной информации; проведение исследования; презентация проекта и его результатов; самоанализ и рефлексия. |
| | Владение разными способами проектирования. |
| | Знание по управлению изменениями в проекте. |
| | Формирование навыка продвижения и представление проекта в соцсетях. |
| Формировать навыки межличностного общения | Владение способами взаимодействия и решения спорных ситуаций. |
| <i>Задачи развития</i> | <i>Результаты развития</i> |
| Развивать личностные качества: любознательность, рефлексивность и мотивацию | Развитие любознательности, рефлексивности и мотивации. |
| Развивать коммуникативную компетенцию | Развитие коммуникативных компетенций |
| Развивать творческое мышление и воображение | Развитие творческого мышления и воображения. |
| <i>Задачи воспитания</i> | <i>Результаты воспитания</i> |
| Формировать общечеловеческие, патриотические и эстетические ценности | Формирование общечеловеческих, патриотических и эстетических ценностей. |
| Формировать отношение к природе, родному языку, общественному делу | Формирование отношения к природе, родному языку, общественному делу. |
| Формировать позицию личной и коллективной ответственности и безопасности | Формирование позиции личной и коллективной ответственности и безопасности. |
| Формировать духовную, экологическую и информационную культуру | Формирование духовной, экологической и информационной культуры. |
| Формировать личностные качества: инициативность, ответственность, самостоятельность, трудолюбие, уверенность, базовые и специфические физические качества | Формирование инициативности, ответственности, самостоятельности, трудолюбия, уверенности, базовых и специфических физических качеств. |

Особенности организации образовательного процесса

Время обучения: краткосрочная программа, 7 часов в неделю, то есть 271 час в год (39 недель).

Условия обучения: особенностью комплектования группы является однородность возраста учащихся, эта группа должна иметь постоянный состав (учащиеся одного класса). Количество учащихся – 12-15 человек.

Форма образовательного объединения: объединение. Особенности являются наличие названия, символики, приоритетных задач (участие в соревнованиях, встречах, турнирах, проектирование в роли члена команды), хозяйственной поддержки и фотовидеосопровождения родителями.

Принципы организации образовательной деятельности

Дидактические принципы гуманистического воспитания: деятельности, непрерывности, целостности, психологической комфортности, вариативности и творчества.

Ценностно-ориентационные принципы: жизнеспособности, культуросообразности, природосообразности и социосообразности.

Особенные принципы: индивидуализации, диверсификации, единства обучения, воспитания и развития.

Частные принципы: системность обучения, сотрудничество учащихся, педагога и родителей.

Учебно-тематический план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|--|---|------------------|--------|----------|------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. Введение | | | | | |
| 1.1 | Знакомство | 1 | | 1 | Тренинг |
| 1.2 | Инструктаж по ТБ | 1 | 1 | | Беседа |
| | | 2 | 1 | 1 | |
| 2. Основная часть | | | | | |
| 1. Основы туристской подготовки | | | | | |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма | 1 | 1 | - | Беседа |
| 1.2 | История развития движения «Школа безопасности». Его цель и задачи | 2 | 2 | | Беседа |
| 1.3 | Воспитательная роль туризма | 1 | 1 | | Встреча с интересными людьми |
| 1.4 | Личное и групповое туристское снаряжение | 6 | 2 | 4 | Поход |
| 1.5 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 10 | 2 | 8 | Поход |
| 1.6 | Подготовка к походу, путешествию | 10 | 2 | 8 | Проект |
| 1.7 | Подведение итогов туристского путешествия | 6 | 2 | 4 | Проект |
| 1.8 | Обязанности членов туристской группы по должностям | 8 | 2 | 6 | Проект |
| 1.9 | Питание в туристском походе | 8 | 2 | 6 | Проект |

| | | | | | |
|--|--|-----|----|----|--|
| 1.10 | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 10 | 2 | 8 | Поход |
| 1.11 | Техника и тактика в туристском походе | 22 | 4 | 18 | Поход |
| 1.12 | Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях | 6 | 2 | 4 | Соревнования, поход |
| 1.13 | Туристские слеты и соревнования | 10 | 2 | 8 | Соревнования |
| | | 100 | 26 | 74 | |
| 2. Топография и ориентирование | | | | | |
| 2.1 | Понятие о топографической и спортивной карте. Измерение расстояний | 4 | 2 | 2 | Зачёт на местности |
| 2.2 | Условные знаки | 4 | 1 | 3 | ТопоДиктант |
| 2.3 | Ориентирование разными способами. Азимут. Действия в случае потери ориентировки | 6 | 2 | 4 | Зачёт на местности |
| 2.4 | Компас. Работа с компасом | 6 | 2 | 4 | Поход |
| | | 20 | 7 | 13 | |
| 3. Краеведение | | | | | |
| 3.1 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 10 | 2 | 8 | Проект, экспедиция |
| 3.2 | Изучение района путешествия | 10 | 2 | 8 | Проект |
| 3.3 | Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры | 10 | 2 | 8 | Проект |
| | | 30 | 6 | 24 | |
| 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь | | | | | |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| 4.2 | Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений | 3 | 1 | 2 | Разработка обоснованного перечня аптечки |
| 4.3 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 8 | 3 | 5 | Зачёт |
| 4.4 | Приемы транспортировки пострадавшего | 6 | 1 | 5 | Зачёт на местности |
| | | 20 | 6 | 14 | |
| 5. Общая и специальная физическая подготовка | | | | | |
| 5.1 | Краткие сведения о строении и функциях и организма человека и влиянии на него физических упражнений. | 1 | 1 | - | Тестирование |
| 5.2 | Общая физическая подготовка. | 30 | - | 30 | Сдача нормативов |
| 5.3 | Специальная физическая подготовка. | 14 | - | 14 | Соревнования |
| | | 45 | 1 | 44 | |
| 6. Специальная подготовка | | | | | |
| 6.1 | Экстремальные ситуации в | 6 | 4 | 2 | Беседа, работа с |

| | | | | | |
|---|---|------------|---|----|--|
| | природной среде | | | | кейсами |
| 6.2 | Психологические основы выживания в природных условиях | 7 | 2 | 5 | Самоисследование |
| 6.3 | Основные правила поведения в экстремальных ситуациях | 6 | 3 | 3 | Зачёт, взаимопроверка |
| | | 19 | 9 | 10 | |
| 7. Основы проектной подготовки путешествия | | | | | |
| 7.1 | Проект и проектирование. Проектирование путешествия. Зачем? | 3 | 1 | 2 | Круглый стол, интервью по компетенциям |
| 7.2 | Структура проекта. Идея. Целеполагание. | 4 | 1 | 3 | Мозговой штурм |
| 7.3 | Структура проекта. Проблематизация путешествия. Постановка задач. | 4 | 1 | 3 | Банк проблем проекта, дерево задач |
| 7.4 | Структура проекта. Поиск решений. Планирование действий. Команда проекта. | 4 | 1 | 3 | Тренинг |
| 7.5 | Структура проекта. Стратегия и механизм реализации. Ожидаемые результаты. | 3 | 1 | 2 | Обмен мнениями |
| 7.6 | Структура проекта. Разное. | 3 | 1 | 2 | Митап |
| | | 21 | 6 | 15 | |
| 8. Динамика проектной подготовки путешествия | | | | | |
| 8.1 | Управление изменениями в проекте. | 3 | 1 | 2 | Тренинг |
| 8.2 | Презентация и защита проекта путешествия. | 3 | 1 | 2 | Защита проекта Форум |
| 8.3 | Представление проекта в соцсетях. | 3 | 1 | 2 | Отзывы, количество лайков |
| 8.4 | Завершение проекта путешествия. Итоги. | 4 | 1 | 3 | Праздник |
| | | 13 | 4 | 9 | |
| 3. Заключительная часть | | | | | |
| 1.1 | Подведение итогов реализации ДООП. | 3 | | 3 | Письменная рефлексия |
| | Итого: | 271 | | | |

Само путешествие в учебно-тематический план не входит, сверх сетки часов.

Содержание

1. Введение

1.1 Знакомство

Практика: Название. Символика. Игры. Планы. Суть. Смысл.

1.2 Инструктаж по ТБ

Теория: Правила техники безопасности. Правила проведения экскурсионных, экспедиционных мероприятий, путешествий, соревнований.

2. Основная часть

1. Основы туристской подготовки

1.1. Туристские путешествия. История развития туризма

Теория: Туризм – это средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, велосипедный, водный, спелеотуризм. Их характеристика. Понятие спортивного туризма. История освоения России, знаменитые русские путешественники и исследователи. Книги, рассказывающие о путешествиях, и их авторы: Обручев, Арсеньев, Федосеев и др.

История развития детско–юношеского туризма в стране, области и родном городе. Законы и правила, нормы и традиции туризма, туристские традиции своего коллектива. Знакомство с туристами–земляками.

Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью, судейские звания.

Роль туристских походов, путешествий, экскурсий в формировании характера человека, воспитании патриотизма, углублении знаний, полученных в школе, приобретении трудовых навыков, воспитании самостоятельности, чувства коллективизма.

1.2. История развития движения «Школа безопасности». Его цель и задачи

Теория: История создания Всероссийского движения учащихся «Школа безопасности» Его роль в популяризации школьного курса «Основы безопасности и жизнедеятельности», совершенствования умений и навыков безопасного поведения в экстремальных ситуациях, привитии основ здорового образа жизни.

Основные разделы правил.

Виды соревнований: полоса препятствий, «Поисково-спасательные работы», «Маршрут выживания». Содержание видов соревнований. Конкурсная программа.

Практика: Подготовка и участие в школьных и областных соревнованиях «Школа безопасности».

1.3. Воспитательная роль туризма

Теория: Значение ТКД в развитии личности. Ее роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль ТКД в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Общественно полезная работа.

1.4. Личное и групповое снаряжение

Теория: Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, топоры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор.

Снаряжение для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

Практика: Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Укладка рюкзака. Уход за снаряжением и его ремонт.

1.5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теория: Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф, физическое состояние участников). Требования к месту бивака: жизнеобеспечение — наличие питьевой воды, дров; безопасность — удаленность от населенных пунктов, расположение на высоких берегах рек, отсутствие на территории бивака сухих и гнилых деревьев; комфортность — продуваемость поляны, освещенность утренним солнцем, красивая панорама.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях. Размещение вещей, правила поведения в палатке.

Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды.

Правила работы дежурных по кухне.

Практика: Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развешиванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров — работа с пилой и топором. Разведение костра, типы костров.

1.6. Подготовка к походу, путешествию

Теория: Подбор группы и распределение обязанностей.

Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели.

Подготовка снаряжения.

Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практика: Изучение маршрутов учебно–тренировочных и зачетного (летнего) походов. Составление подробного плана–графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

1.7. Подведение итогов туристского путешествия

Теория: Разбор действий каждого участника и группы в целом. Отчеты ответственных за свою работу. Обработка собранных материалов. Подготовка маршрутной ленты, фотографий, описания по дням. Составление отчета о походе. Подготовка фильма по итогам похода.

Ремонт и сдача туристского инвентаря и снаряжения.

Практика: Подготовка и составление отчета о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка отчетного вечера по итогам похода.

1.8. Обязанности членов туристской группы по должностям

Теория: Туристские должности в группе, постоянные и временные. Заместитель командира по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы.

Выдача продуктов дежурными. Контроль расходования продуктов во время похода и перераспределение их между членами группы.

Заместитель командира по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения.

Проводник (штурман). Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. Пополнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д.

Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим и заболевшим.

Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе.

Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы.

Ответственный за отчет о походе. Изучение маршрута. Ведение записей о прохождении маршрута (техническое описание). Составление отчета о походе

совместно с другими членами группы.

Практика: Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов походов.

Индивидуальные занятия – работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения поручений.

1.9. Питание в туристском походе

Теория: Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода.

Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

Практика: Составление меню и списка продуктов, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

1.10. Правила движения в походе, преодоление препятствий

Теория: Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Практика: Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения.

1.11. Техника и тактика в туристском походе

Теория: Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана–графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники.

Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы,

правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантином и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы).

Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.

Использование страховки и само страховки на сложных участках маршрута. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д). Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, прямой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов.

Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохождения. Страховка и само страховка во время брода.

Практика: Отработка техники движения и преодоления препятствий.

1.12. Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях

Теория: Система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

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

1.13. Туристские слеты и соревнования

Теория: Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Классификация соревнований.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Порядок снятия команд и участников с соревнований.

Условия проведения соревнований.

Практика: Участие в соревнованиях.

2. Топография и ориентирование

2.1. Топографическая и спортивная карта. Измерение расстояний

Теория: Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Условные знаки топографических карт.

Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Масштаб.

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности

различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

Практика: Работа с картами по определению масштаба, измерению расстояний на карте. Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и на местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага.

2.2. Условные знаки

Теория: Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

Практика: Упражнения на запоминание условных знаков. Топографические диктанты. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения группы с учетом основных форм и элементов рельефа.

2.3. Ориентирование разными способами. Азимут. Действия в случае потери ориентировки

Теория: Основные направления на стороны горизонта. Ориентирование по местным предметам. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой и людьми, по растительности.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении, движение по генеральному азимуту. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью.

Поведение членов группы, необходимость жесткой дисциплины и отсутствия паники.

Действия отдельного члена группы, участника соревнований в случае потери им ориентировки. Основная задача — движение по тропам и дорогам до выхода к населенным пунктам, стремление как можно меньше срезать тропинки, идти по азимуту. Обязательное извещение организаторов соревнований о своем местонахождении при выходе к людям во избежание напрасных поисковых работ.

Движение по легенде — подробному описанию пути.

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Практика: Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.

2.4. Компас. Работа с компасом

Теория: Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

Практика: Упражнения по определению азимута, снятие азимута с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

3. Краеведение

3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Теория: Территория и границы родного края. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Развитие промышленности, сельского хозяйства, транспорта. Характеристика населения.

Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места. Музеи. Промышленные и сельскохозяйственные предприятия.

История своего населенного пункта. Литература по изучению родного края.

Практика: Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Встречи с представителями науки и культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми.

3.2. Изучение района путешествия

Теория: Выбор и изучение района похода, разработка маршрута.

Знакомство с отчетами туристских групп, совершивших поход в данном районе. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом района путешествия. Пути подъезда к началу маршрута. Наличие экскурсионных объектов на маршруте. Учет времени на их посещение. Население данного района. Возможности пополнения продуктов на маршруте.

Практика: Подготовка и заслушивание докладов о районе путешествия.

3.3. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Теория: Изучение и охрана памятников истории и культуры. Деятельность по охране

природы в стационарных условиях и в условиях похода.

Редкие и охраняемые растения и животные своего края.

Практика: Изучение памятников истории и культуры родного края и проведение мероприятий по их сохранению. Определение районов экологических нарушений фауны и флоры.

4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь

4.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний

Теория: Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви.

Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья.

Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков — и их влияние на организм человека.

Практика: Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены на тренировках и в походах.

4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений

Теория: Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки.

Индивидуальная аптечка туриста.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях. Сбор, обработка, хранение лекарственных растений.

Практика: Формирование походной аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и их использованием. Сбор и использование лекарственных растений.

4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория: Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний.

Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых.

Ушибы, ссадины, потертости.

Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практика: Освоение способов бинтования ран, наложения жгута. Приемы искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Оказание первой доврачебной

помощи условно пострадавшим.

4.4. Приемы транспортировки пострадавшего

Теория: Имобилизация (обездвиживание) пострадавшего подручными и специальными средствами. Основное условие — обеспечение полного покоя поврежденной части тела. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Практика: Разучивание различных способов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

5. Общая и специальная физическая подготовка

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

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно–связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Нервная система — центральная и периферическая. Элементы ее строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).

Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

5.2. Общая физическая подготовка

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и

на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет–кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции — 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на эти же дистанции. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3—5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Лыжный спорт

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Ложные падения.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через «козла», «коня».

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, проплывание на время

25, 50, 100 и более метров.

5.3. Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш–броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание различных дистанций с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег в воде на мелком месте. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки через «коня», «козла». Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег–прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д.

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол — со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих проявления координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы

Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2–4 кг, диск от штанги, штанга) с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами (набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами).

Упражнения со штангой (40–60% от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до прямого угла и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и продолжительный выдох.

6. Специальная подготовка

6.1. Экстремальные ситуации в природной среде

Теория: Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде.

Опасности в туризме: субъективные и объективные.

Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую

доврачебную помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, все технически сложные участки, гипоксия (горная болезнь), солнечные ожоги в горах и на снегу, ядовитые животные и насекомые, стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Факторы выживания в природных условиях. Стрессоры выживания.

6.2. Психологические основы выживания в природных условиях

Теория: Что надо знать о себе, чтобы выжить.

Страх и способы его преодоления.

Внимание, память и мышление – необходимые факторы выживания.

Ощущение и восприятие действительности. Воображение и элементы выживания.

Влияние характера на поведение в условиях выживания. Психологический климат в группе – определяющий фактор адекватных действий.

6.3. Основные правила поведения в экстремальных ситуациях

Теория: Первоочередные действия человека или группы при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

Порядок действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде:

определение состояния здоровья членов группы, имеющегося снаряжения, продуктов питания;

принятие решения о порядке действий – выход к населенному пункту или ожидание помощи на месте;

определение направления выхода;

ориентирование;

выход к населенному пункту;

сооружение временного жилища;

способы добычи огня;

обеспечение питанием и водой;

поиск и приготовление пищи;

подача сигналов бедствия.

Практика: Отработка приёмов действий при попадании в экстремальную ситуацию в природной среде.

7. Основы проектной подготовки путешествия

7.1 Проект и проектирование. Проектирование путешествия. Зачем?

Теория: Проектное мышление и проектная компетенция современного молодого человека.

Основы проектирования. Виды проектов. Основные признаки проектов и проектной деятельности. Условия реализации проектов и логика организации проектной деятельности. Общие требования к содержанию проекта. Технические требования к оформлению работ. Классификация по видам, типам проектов. Фазы циклодеятельности проекта. Методы реализации проектной деятельности.

Практика: работа с кейсами, анализ собственных предыдущих проектов с точки зрения теоретических знаний, интервью по компетенциям.

7.2 Структура проекта. Идея. Целеполагание

Теория: Цель - это конкретная мечта. Требования, которые предъявляют к цели. Структура цели. Постановка цели. Концепция проекта и образ конечного продукта. Генерирование идей. Формирование «пакета» идей. Обсуждение каждой идеи.

Практика: Развивающее упражнение: "Мечта". «Мозговой штурм» и другие методы генерирования идей и активизации мышления; SWOT-анализ; дерево целей.

7.3 Структура проекта. Проблематизация путешествия. Постановка задач

Теория: Определение проблемы и анализ проблемы. Алгоритм решения проблемы в проекте. Выбор средств ее достижения, поиск и обработка информации. выдвижение гипотез их решения, требующие доказательства или опровержения.

Практика: Сбор, систематизация и анализ полученных данных. Формирование банка проблем, построение дерева задач.

7.4. Структура проекта. Поиск решений. Планирование действий. Команда проекта

Теория: Планирование выполнения проекта, описание требуемого продукта, удовлетворяющего поставленным целям, поиск средств реализации проекта. Детализированный план выполнения проекта с распределением ответственных за конкретные виды проектных работ. Технологии взаимодействия участников проекта (в том числе в веб-пространстве), средства анализа и обработки данных, индивидуальные и групповые консультации. Формирование команды.

Практика: Структура работ; «мозговой штурм», матрица распределения ответственности; диаграмма Ганта; «дорожная карта». Веревоочный курс (тимбилдинг).

7.5 Структура проекта. Стратегия и механизм реализации. Ожидаемые результаты

Теория: Правила разработки стратегии, критерии для выбора оптимального варианта. Определение «шагов» механизма реализации. Количественные и качественные показатели как образ результата.

Практика: Поиск и утверждение оптимального способа фиксации стратегии и ожидаемых результатов.

7.6 Структура проекта. Разное

Теория: Знакомство с agile-философией, scrum-технологией, способами управления своей проектной деятельностью.

Практика: Решение кейсов. Апробация канбан и митап – технологии управления проектами.

8. Динамика проектной подготовки путешествия

8.1 Управление изменениями в проекте

Теория: Понятие данного явления. Структура управления проектом, как происходят управление изменениями, разработка стратегии управления. Готовность к изменениям.

Практика: «Соппротивление изменениям». Методология управления изменениями компании «Делойт». Оценка, способы и инструменты управления изменениями в проекте.

8.2 Презентация и защита проекта путешествия

Теория: Подготовка презентации и защита проекта правил по построению композиции выступления. Работа над текстом выступления. Коллективная защита, техники подготовки публичного выступления, модерации дискуссии.

Практика: Анализ выполнения проекта, достигнутых результатов, достижения поставленной цели. Оценочная форма проекта, карта критериев оценки проекта.

8.3 Представление проекта в соцсетях

Теория: Понятие SMM. Проблемы маркетинга в соцсетях. Как начать продвижение. Как набрать аудиторию. Эффективность. Продвижение.

Практика: Создание контента.

8.4 Завершение проекта путешествия. Итоги

Теория: Структура письменного отчёта. Критерии оценивания результатов проектной деятельности. Экспертная оценка проекта.

Практика: Письменный отчёт по проекту, форум.

3.Заключительная часть

1.1 Подведение итогов реализации ДООП

Практика: проведение праздника.

Методическое обеспечение программы

Возрастные особенности подросткового возраста

Подростковый возраст – это период развития между детством и взрослостью, имеющий биологическое начало и конец, определяемый культурой.

Хронологические рамки для этого периода имеют условный, ориентировочный характер. В периодизации онтогенеза, предложенной Д.Б. Элькониным [53], акцент делается не на физическом развитии организма, когда подростковый период рассматривается как пубертатный, а на появлении новых психических образований, обуславливаемых сменой и развитием ведущих типов деятельности. Границы подросткового возраста в данной периодизации устанавливаются между 10-11 и 15-16 годами [9, с.61].

В.С. Мухина предлагает принципиально новый подход к пониманию механизмов развития и бытия личности через идентификацию и обособление. Идентификация - механизм присвоения одним индивидом всесторонней человеческой сущности. Обособление – механизм отстаивания индивидом своей природной и человеческой сущности. [9, с.61].

Н. Левитов [3], рассматривает подростковый возраст как «маргинальный» период, когда ребенок находится на пути к его месту в обществе; когда происходит его проникновение в общественную жизнь взрослых.

Содержание процесса социализации подростка, основываясь на подходе Г.М. Андреевой [3], состоит из трех сфер: деятельность, общение, самосознание. Общей для всех этих сфер характеристикой является процесс расширения, умножения социальных связей подростка с внешним миром.

Всё это лишний раз подчёркивает неоднозначность этого периода, его некой спонтанности, неоформленности, поэтому именно структурирование своей жизни со знанием технологии проектирования позволит безболезненно выбираться из сложных внутренних и внешних противоречивых ситуаций.

Одна из ключевых потребностей подростка – это общение со сверстниками. Именно в путешествии, на наш взгляд, подросток может удовлетворить данную потребность с наименьшими рисками и более безопасно для своей ранимой и чувствительной души.

На подростка обрушивается большой объём информации, именно в процессе проектирования это процесс представляется осознанным, мотивированным и избирательным, активизируются и продолжают развиваться познавательные процессы, такие как ощущения, восприятия, представления, память, воображение, мышление, речь.

Согласно исследованиям У. Найссера [3], подросткам характерны следующие особенности развития мышления:

1. В процессе обучения подросток осваивает на логическом уровне все мыслительные операции;
2. Постепенно отдельные умственные операции, которые совершает подросток, превращаются в единую целостную структуру.
3. Анализ абстрактных идей, поиск ошибки и логического противоречия в абстрактных суждениях.

Таким образом, подростки начинают рассуждать, приобретая новый, более глубокий и обобщенный взгляд на что-либо, то есть у них происходит становление мировоззрения, что самым непосредственным образом связано с интеллектуальным развитием. Уместно и своевременно делать это на материале туризма и краеведения в процессе проектной деятельности.

Важно, что именно путешествие может предложить нужный баланс между стремлением к абсолютной свободе и тотальным контролем и запретами. А спроектированное путешествие придаёт и чувство безопасности, и защищённости за счёт продуманности каждого этапа.

Отличительная особенность современного обучения заключается в том, что простое складирование знаний уже не имеет смысла, потому что всегда есть онлайн-справочники и базы данных для получения нужной информации. При этом особенно важным становится приобретение умения оперировать этой информацией, выстраивать иерархии и объединения, формировать концепции, находить креативные решения даже тривиальных

задач. Также важно адекватно коммуницировать в социуме, создавать новые связи и выстраивать систему контактов. Всё это проявить можно в спроектированном ими самими путешествии.

Для достижения поставленной цели и решения обучающих задач мы применяем такие *методы обучения*, которые классифицируются по следующим критериям:

- источнику получения знаний: словесный, наглядный и практический;
- характеру познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный;
- дидактической цели: метод получения новых знаний, метод закрепления знаний и метод контроля;
- характеру стимулирования интереса к учению: игровой, дискуссионный, проектно-конструкторский, исследовательский.

Для достижения поставленной цели и решения воспитательных задач мы применяем такие *методы воспитания*, которые классифицируются по следующим критериям:

- формированию взглядов, оценок учащегося: беседа, дискуссия, провокация, тренинг;
- организации деятельности: задания, вопросы, кейсы, анализ опыта, ситуация-оценка;
- характеру воздействия на учащегося: убеждение, стимулирование, мотивация, поддержка, поощрение.

Формы организации учебного занятия: беседа, экспедиция, путешествие, гостиная, форум, игра, тренинг, защита проектов, поход, праздник, турнир, «мозговой штурм», круглый стол, встреча с интересными людьми.

Мониторинг образовательных результатов

Цель программы «PRO-путешествие» - формировать проектную компетентность у учащихся в процессе овладения туристско-краеведческими компетенциями.

Цель мониторинга – определить степень сформированности проектной компетенции у учащихся в процессе овладения туристско-краеведческими компетенциями.

| <i>Время проведения</i> | <i>Цель проведения</i> |
|-------------------------------|--|
| Входной контроль | |
| В начале учебного года | Определить уровень развития у учащихся таких личностных качеств, как любознательность, рефлексивность и мотивацию; творческого мышления и воображения, а также уровень сформированности проектной и коммуникативной компетенций. |
| Текущий контроль | |
| В течение всего учебного года | Определить степень усвоения учащимися учебного материала; выявить уровень заинтересованности в обучении. |
| Промежуточный контроль | |

| | |
|----------------------------|--|
| В конце полугодия | Определить степень усвоения учащимися материала программы; выявить промежуточные результаты обучения. |
| Итоговый контроль | |
| В конце освоения программы | Определить изменения в показателях уровня развития личности учащегося, сформированности проектной*, коммуникативной**, туристско-краеведческой компетенций***; определить результаты обучения; ориентировать и мотивировать учащихся на дальнейшее обучение; получить информацию для совершенствования программы и методов обучения. |

* Н.В. Матяш под проектной деятельностью понимает «форму учебно-познавательной активности школьников, заключающуюся в мотивированном достижении сознательно поставленной цели по созданию творческого проекта, обеспечивающую единство и преемственность различных сторон процесса обучения и являющуюся средством развития личности субъекта учения». В структуре проектной компетентности Н.В. Матяш и Ю.А. Володина [37] выделяют мотивационно-регуляторный, когнитивный, операционально-практический и рефлексивный компоненты.

** Коммуникативная компетенция состоит из трёх компонентов: лингвистический (овладение определёнными знаниями и навыками в различных аспектах языка: лексике, фонетике, грамматике, а также их когнитивную организацию), социолингвистический (способность осуществлять выбор языковых форм, использовать их и преобразовать в соответствии с контекстом), прагматический (знания, умения, навыки, позволяющие понимать и порождать высказывания в соответствии с конкретной ситуацией общения, речевой задачей и коммуникативным намерением) [10].

*** Туристско-краеведческие компетенции – это параметр социального опыта личности, определяющий туристско-краеведческие знания, умения и навыки в соответствии с временем, местом, окружающим социумом. Формирование туристско-краеведческих компетенций младшего поколения детей предусматривает приобретение навыков поведения и выживания в природе, развитие личностных качеств (коммуникабельности, лидерских, волевых качеств), мотивирует к самореализации, самопознанию, сотрудничеству, здоровому образу жизни [51].

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, видеозаписи, грамоты, дипломы, сертификаты, журнал посещаемости, маршрутный лист, план-сетка, материал психодиагностики, текст проекта, отчёт по проекту, фото, письменные рефлексии детей, весь письменный материал после практических занятий, посты в чатах и на стенах в аккаунтах, статьи в сборниках.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения психодиагностики, круглый стол, форум, праздник, соревнования, экспедиция, итоговый отчет, презентация проекта.

| Задачи | Результат | Критерии | Показатели | Методы |
|--|--|--|------------------------------|---|
| Обучить туристско-краеведческим компетенциям | Знание и умение совершать пеше-горно-лыжные путешествия. | Уровень соответствия знаний и умений программным требованиям. | Низкий Средний Высокий | Поход, экспедиция, зачёт на местности, опрос, взаимопроверка, соревнования, слёты, путешествия. |
| | Владение способами и техниками безопасного преодоления естественных препятствий. | Уровень владения способами и техниками безопасного преодоления естественных препятствий программным требованиям. | Низкий Средний Высокий | Поход, экспедиция, зачёт на местности, опрос, взаимопроверка, соревнования, слёты, путешествия. Наблюдение. |
| | Формирование навыков организации быта. | Уровень сформированности навыка организации быта. | Низкий Средний Высокий | |
| | Умение работать с картой и компасом. | Уровень сформированности умения работать с картой и компасом. | Низкий Средний Высокий | Соревнования, виртуальные путешествия, топодиктант. |
| | Формирование навыка личной гигиены и самообслуживания. | Уровень сформированности навыка личной гигиены и самообслуживания. | Низкий Средний Высокий | Наблюдение, собеседование. |
| | Владение способами оказания первой доврачебной помощи. | Уровень владения способами оказания первой доврачебной помощи. | | Тестирование, беседа, зачёт на местности. |
| Обучить технологии проектирования | Формирование проектно-технологической компетенции. | Уровень сформированности проектно-технологической компетенции. | Низкий Средний Высокий | Методика выявления уровня сформированности проектной компетентности (Г.Б. Голуб и О.В. Чуракова) [54] Методика «Моё отношение к проектной деятельности» (Н.В. Матяш, В.Д. Симоненко) Удовлетворённость учащихся проектной деятельностью (модифицированная методика В.Я. Ядова) Методика «Психодиагностика тревожности у старших подростков и юношей» (Ч.Д. Спилбергер в модификации А.Д. Андреевой). |
| | Владение разными способами проектирования. | Уровень владения разными способами проектирования. | | |
| | Знание по управлению изменениями в проекте. | Уровень соответствия знаний по управлению изменениями в проекте программным требованиям. | | |
| | Формирование навыка продвижения и представление проекта в соцсетях. | Уровень сформированности навыка продвижения и представление проекта в соцсетях. | | |
| Формировать навыки межличностного | Владение способами взаимодействия и решения | Уровень владения способами взаимодействия и решения | Низкий Ниже среднего | Методика Коммуникативных и Организаторских Способностей (КОС) |

| | | | | |
|---|--|---|-------------------------------------|---|
| общения | спорных ситуаций. | спорных ситуаций. | Средний Высокий Очень высокий | |
| Развивать личностные качества: любознательность, рефлексивность и мотивацию | Развитие любознательности, рефлексивности и мотивации. | Уровень развития любознательности, рефлексивности, мотивации. | Низкий Средний Высокий | Анкетирование, методика Т. Элерса «Изучение мотивации к успеху». Методика диагностики рефлексивности (опросник А.В. Карпова, В.В. Пономарева) |
| Развивать коммуникативную компетенцию | Развитие коммуникативных компетенций | Уровень коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений. | Низкий Средний Высокий | Тест «Коммуникативные умения» Л. Михельсона Тест «Техника общения» Н. Д. Творогова |
| Развивать творческое мышление и воображение | Развитие творческого мышления и воображения. | Уровень развития креативности, творческого мышления. | Низкий Средний Высокий | Методика диагностики личностной креативности (Е.Е. Туник), выполнение практических заданий. |
| Формировать общечеловеческие, патриотические и эстетические ценности | Формирование общечеловеческих, патриотических и эстетических ценностей. | Уровень сформированности общечеловеческих, патриотических и эстетических ценностей. | Низкий Средний Высокий | Наблюдение, Собеседование, беседа, кейсы |
| Формировать отношение к природе, родному языку, общественному делу | Формирование отношения к природе, родному языку, общественному делу. | Уровень сформированности отношения к природе, родному языку, общественному делу. | Низкий Средний Высокий | Наблюдение, Собеседование, беседа, кейсы |
| Формировать позицию личной и коллективной ответственности и безопасности | Формирование позиции личной и коллективной ответственности и безопасности. | Уровень сформированности позиции личной и коллективной ответственности и безопасности. | Низкий Средний Высокий | |
| Формировать духовную, экологическую и информационную | Формирование духовной, экологической и информационной культуры. | Уровень сформированности духовной, экологической и информационной культуры. | Низкий Средний Высокий | |

| | | | | |
|---|---|--|------------------------------|--|
| культуру | | | | |
| Формировать личностные качества: инициативность, ответственность, самостоятельность, трудолюбие, уверенность, базовые и специфические физические качества | Формирование инициативности, ответственности, самостоятельности, трудолюбия, уверенности, базовых и специфических физических качеств. | Уровень развития инициативности, ответственности, самостоятельности. Уровень сформированности базовых и специфических физических качеств. | Низкий Средний Высокий | |

Список литературы

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алешин В.М., Серебренников А.В. Туристская топография. М., Профиздат, 1985.
3. Алиева Г.М. Обеспечение психолого-педагогических условий, способствующих развитию детей подросткового возраста // КубГосУниверситет
4. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.
5. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М., ЦРИБ "Турист", 1989.
6. Баленко С.В. Школа выживания, Приложение к журналу "Зарубежное военное обозрение, М., часть 1 - 1992, часть 2- 1994 г.
7. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
8. Берман А.Е. Путешествия на лыжах. М., ФиС, 1968.
9. Божович, Е. Д. Психология особенного развития личности подростка./ Е. Д. Божович М.: Мир,- 1969.-61с.
10. Бочарникова М. А. Понятие «коммуникативная компетенция» и его становление в научной среде // Молодой ученый. — 2009. — №8. — С. 130-132. — URL <https://moluch.ru/archive/8/566/> (дата обращения: 22.08.2019).
11. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М., ЦРИБ "Турист", 1983.
12. Волович В.Г. Академия выживания. – М.: ТОЛК, 1996.
13. Выживание в экстремальных условиях. М., ИПЦ "Русский раритет", 1993.
14. Выживание. Сост. С.И. Коледа, П.Н. Драчев, Минск, ООО "Лазурек", 1996.
15. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. М., Издательский дом "Вокруг света", 1994.
16. Григорьев В.Н. Водный туризм. М., Профиздат, 1990.
17. Домрачева С.А. Социально-педагогическое проектирование: учебное пособие / Мар. Гос. Ун-т - С.А. Домрачева. – Йошкар-Оля, 2012. - 106с.
18. Педагогические условия реализации проектной деятельности обучающихся на уроках географии в 8 классах Зотов С.А. Бийск 2018 с. 91
19. Ионова Ю.В. Измерение качества сформированности проектной компетентности бакалавров менеджмента // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование. Педагогические науки». 2017. Т. 9, № 3. С. 85–96
20. Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. М., Профиздат, 1984.
21. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
22. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., Профиздат, 1997.
23. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
24. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., ЦДЮТур Минобразования России, 1997
25. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
26. Линчевский Э.Э., Федотов Ю.Н. Типология и психология туризма [Текст]: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2008.. – 272с.)
27. Михалкина, Е.В. Организация проектной деятельности [Текст]: учебное пособие / Е.В. Михалкина, А.Ю. Никитаева, Н.А. Косолапова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южный федеральный университет», Экономический факультет. - Ростов-на-Дону: Изд-во Южного федерального ун-та, 2016. – 144 с.
28. Назарова Т.А. Анализ коммуникативной компетентности студентов — будущих социальных работников // Молодой ученый. — 2016. — №21. — С. 829-832. — URL <https://moluch.ru/archive/125/34396/> (дата обращения: 20.08.2019).
29. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. – М.: ЦРИБ «Турист», 1976.
30. Полат Е. С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. Учеб. пособие для студ. пед. вузов и системы повыш. квалиф. пед. кадров/ Полат Е. С. и др. Под ред Е. С. Полат. — М.,: Издательский центр «Академия», 1999, — 224 с.
31. Маслов А.Г. Программа объединения участников движения «Школа безопасности» 30 с.

<http://school-of-safety.ru/novosti/vserossiyskie-novosti/874-znakomtes-lider-dvizheniya-shkola-bezopasnosti-maslov-anatoliy-dmitrievich.html>

32. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
33. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
34. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие. М.: Академия, 2004.35.
35. Новиковой Т. Проектные технологии на уроках и во внеурочной деятельности. //Народное образование, № 7, 2000, с 151- 157.
36. Матяш, Н.В. Инновационные педагогические технологии. Проектное обучение [Текст]: учеб. пособие для студ. учреждений высш. образования / Н.В. Матяш, В.Д. Симоненко. - 3-е изд., стер. - Москва: Издательский центр «Академия», 2014. - 160 с.
37. Матяш, Н.В. Методика оценки проектной компетентности [Электронный ресурс] / Н.В. Матяш, Ю.А. Володина. - Режим доступа <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n3-17/488-matyash-volodina17.html> (дата обращения 18.03.2018)
38. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., ФСО РФ, 1997.
39. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. М., ЦРИБ "Турист", 1981.
40. Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. М., Просвещение 1991.
41. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. М., Профиздат, 1987.
42. Профконсультационная работа со старшеклассниками (Под ред. Федоришина Б.А. – Киев: Радиньска школа. 1980. -- - 158 с.
43. Рыжавский Г.Я. Биваки. М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
44. Справочник путешественника и краеведа. Под. ред. Обручева С.В. том 1 и 2, Гос.издательство географической литературы, 1949-50.
45. Стрижев Ю.А. Туристу о природе. М., Профиздат, 1986.
46. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е., 2008, с.7 Спортивно-оздоровительный туризм : учеб. [Текст] / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.; с. 10
47. Шадриков <https://moluch.ru/conf/ped/archive/60/2556/>
48. Шibaев А.В. В горах. М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.
49. Шibaев А.В. Переправа. Программированные задания. М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
50. Шibaев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.
51. Шаяхметова <file:///C:/Users/User/Downloads/sistemn-y-podhod-k-vozpitanuyu-lichnosti-sredstvami-turistsko-kraevedcheskoy-deyatelnosti-doshkoln-y-shkoln-y-etap.pdf>
52. Шаяхметова Г. М. Наследие А. А. Остапца-Свешникова -уникальный опыт организации туристско-краеведческой деятельности с детьми // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. 2018. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nasledie-a-a-ostaptsa-sveshnikova-unikalnyy-opyt-organizatsii-turistsko-kraevedcheskoy-deyatelnosti-s-detmi> (дата обращения: 23.08.2019)
53. Эльконин Д.Б. Педагогика / Д.Б. Эльконин. – М.: Пидкасистог, 2006 – 324 с.
54. Зотов С.А. Педагогические условия реализации проектной деятельности обучающихся на уроках географии в 8 классах. – Бийск, 2018. – с. 91.