

**Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение  
Санкт-Петербурга «Балтийский берег»**

Рассмотрена	Рассмотрена	Утверждена
Педагогическим советом	Научно-методическим	Распоряжением
ГБНОУ «Балтийский берег»	советом	ГБНОУ «Балтийский берег»
Протокол № 1	Протокол № 1	№ 726 – р от «30» августа
от 30 августа 2024 года	от 28 августа 2024	2024 года
	года	

Адаптированная дополнительная  
общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Адаптация учащихся с нарушением слуха  
в условиях туристско-краеведческой деятельности»

Возраст обучающихся 7-18 лет  
Срок реализации 7 лет

Авторы-составители:

Волков Алексей Михайлович,  
педагог дополнительного образования, методист

Котровская Полина Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

Буднецкий Константин Николаевич,  
методист

Санкт-Петербург  
2004  
(новая редакция 2024 г.)

## СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела	Страницы
Пояснительная записка	
Направленность программы.	
Актуальность программы	
Адресат программы	
Уровень освоения	
Объём и срок освоения	
Отличительные особенности	
Цель программы	
Задачи программы	
Планируемые результаты освоения программы	
Организационно-педагогические условия реализации программы	
Язык реализации	
Форма обучения	
Особенности реализации программы	
Условия набора и формирования групп	
Формы организации и проведения занятий	
Особенности организации образовательного процесса	
Кадровое обеспечение	
Материально-техническое оснащение	
Учебный план	
Календарный учебный график	
Рабочая программа	
Методические и оценочные материалы	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Направленность

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Адаптация учащихся с нарушением слуха в условиях туристско-краеведческой деятельности» имеет туристско-краеведческую направленность.

### Актуальность программы

В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» система дополнительного образования, являясь неотъемлемой частью общей системы образования в РФ, несет в себе миссию «...наиболее полного обеспечения права человека на развитие и свободный выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение детей и подростков».

В настоящее время особую актуальность и значимость приобретает образование и воспитание здорового поколения, способного жить и работать в веке новых технологий.

Проблема воспитания здорового поколения объявлена в России делом государственной важности. В этой связи разработаны нормативно-правовые документы, среди которых Концепция развития дополнительного образования детей и Стратегия развития и воспитания в Российской Федерации до 2025 года, где особо подчеркивается, что к числу важнейших превентивных мер по сохранению и развитию здоровья детей относится формирование у детей и родителей мотивации к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой и спортом.

Президентом Российской Федерации 2018-2027 годы объявлены Десятилетием детства. В Плане основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, одними из приоритетных направлений определены здоровьесбережение с детства и повышение уровня физической подготовленности детей, в том числе реализация мер по развитию туристско-краеведческой деятельности, увеличению охвата детей различными формами активного детско-юношеского туризма.

По статистическим данным общая заболеваемость детей по классам болезней в России с 2004 возросла, в динамике за последние двадцать лет зафиксирован значительный рост количества соматически ослабленных детей (Здравоохранение в России. 2023: Стат.сб./Росстат. - М., 2023). В структуре заболеваний соматически ослабленных детей, наиболее значительными являются: заболевания ЛОР-органов (от 32% до 87,3%), опорно-двигательного аппарата (от 18,3% до 28,7%) и болезни нервной системы. Заболеваемость во всех возрастных группах выше у мальчиков.

*Детский туризм - отечественная традиция добровольной внешкольной деятельности детей и молодежи, среда жизнедеятельности детей и взрослых в совместной добровольной значимой деятельности - основы общественного воспитания.*

Усиление информационного воздействия Интернета, зачастую разрушительно влияющего на привычные устои жизни, нравственные ориентиры, сказывается в целом на здоровье человека. Негативные явления вовлекают, прежде всего, детей, юношество. Эта реальность актуализирует проблему воспитания подрастающего поколения в педагогически организованной социальной среде.

Именно воспитание как процесс передачи социокультурных ценностей и накопленных знаний о жизни от поколения к поколению, формирование критериев оценки окружающей жизни, разностороннее развитие личности становится приоритетом обновляемого образования, ценностно-целевым блоком разрабатываемых инновационных программ, проектов. Особо востребованными становятся социально-педагогические гуманистические традиции отечественного воспитания, в частности детского туризма как

массового добровольного движения самодеятельности, самореализации Детства в окружающей жизни.

В целом по России на 35,9 млн. детей 1,6 млн. относится к категории детей с ограниченными жизненными возможностями и нуждаются в специальном образовании. По оперативным данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, общая заболеваемость детей до 14 лет с 1986 года выросла на 14,5%. Количество страдающих заболеваниями костно-мышечной системы увеличилось на 53,6%, эндокринной системы - на 45,6%, детей с врожденными аномалиями на 41,8%. У подростков 15-17 лет общая заболеваемость увеличилась за тот же период на 27,9%. Естественно, это ведет к тому, что число детей инвалидов в стране неуклонно растет.

Концепция развития дополнительного образования детей обращает внимание на необходимость поддержки образовательных программ, ориентированных на группы детей, требующих особого внимания государства и общества, в числе которых дети с ограниченными возможностями здоровья. Данная идея развивается в рамках Плана реализации в Санкт-Петербурге Концепции развития дополнительного образования детей на 2030 года, где в состав ключевых мероприятий входит разработка и реализация адаптированных дополнительных общеразвивающих программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов. Необходимость расширения услуг и увеличение доступности дополнительного образования для особых категорий детей входит в число задач регионального приоритетного проекта Доступное дополнительное образование для детей Санкт-Петербурга.

Проблема лечения и воспитания таких детей рассматриваются специалистами с точки зрения медицинской, психологической и педагогической коррекции, ориентированной на компенсацию дефекта и приспособления к жизни в обществе.

В настоящее время только 38% детей с ограниченными жизненными возможностями интегрировано в общеобразовательную среду.

Дополнительная общеразвивающая программа «Адаптация учащихся в условиях туристско-краеведческой деятельности», вносит определенный вклад в решение поставленных государственных задач.

Выполняя наряду с другими компенсаторные и реабилитационные функции, данная программа предоставляет ребенку максимум возможностей развития его потенциальных творческих способностей с учетом интересов и желаний, получение допрофессионального образования, оказывающее огромное влияние на его дальнейшую судьбу. Для многих детей из группы ОВЗ, Городская станция юных туристов ГБНОУ «Балтийский берег» - это место, где можно получить не только знания, но и практические умения и навыки. Любимые занятия поддерживают эмоциональное здоровье, помогают выйти из стрессов и тревожного состояния, предупреждают умственную отсталость. ГБНОУ «Балтийский берег» - элемент социума, который призван выполнять государственный заказ по социализации детей и способствовать социальной защите личности, ее социальному формированию и развитию (в соответствии с ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации»). Полидисциплинарный характер кадрового обеспечения (психологи, методисты, педагоги дополнительного образования, педагоги-организаторы, социальные педагоги и др.) создает дополнительные предпосылки и уникальные возможности для воспитания и оздоровления в том числе и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов.

Дополнительное образование детей является важнейшей составляющей образовательного процесса, органично сочетающей в себе воспитание, обучение и развитие ребенка. Особенно велико его значение в работе с детьми с ограниченными жизненными возможностями (детьми-инвалидами), для которых это основная, а иногда и единственная возможность получения жизненно важных практических навыков и допрофессиональной подготовки.

Имея в соответствии с Конституцией Российской Федерации равные со всеми другими детьми права на образование и творческое развитие, в жизни дети инвалиды зачастую лишены возможности реализовать свои права. Противоречия между возможностями и потребностями системы образования, появление новых профессиональных задач обосновывают необходимость разработки программно-методического обеспечения работы с детьми-инвалидами.

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей на период до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678) ГБНОУ «Балтийский берег» выполняет задачу расширения спектра дополнительных общеобразовательных программ, включающую разработку и внедрение адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов с учетом их особых образовательных потребностей.

Дополнительная общеразвивающая программа «Адаптация учащихся в условиях туристско-краеведческой деятельности» в соответствии с Концепцией реализует функцию дополнительного образования как «социального лифта» для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Предлагает им возможность компенсировать недостатки развития и обрести новые ресурсы.

Туристско-краеведческая деятельность, составляющая основу дополнительной общеразвивающей программы «Адаптация учащихся в условиях туристско-краеведческой деятельности», способствует интеграции лиц с ограниченными психофизическими возможностями в независимую жизнь, что является важным аспектом социальной реабилитации. Кроме того, она способствует проявлению скрытого потенциала лиц с ограниченными жизненными возможностями и развитию физиологических и психических функций, что является одним из основных аспектов реабилитации в целом. Особенно это актуально для лиц с наследственными дефектами, которые чаще всего не знают собственных возможностей. Тот факт, что туризм способствует формированию адекватной самооценки, снижению «рентных» установок, адаптации к своему заболеванию, позволяет отнести его также к средствам психологической реабилитации. Позитивное влияние туризма на соматические функции за счет оздоровительного влияния природы и физической активности позволяет отнести туризм к средствам медико-биологической реабилитации. Многообразие форм туристско-краеведческой деятельности, заложенное в данной программе, является средством комплексной реабилитации лиц с ограниченными жизненными возможностями.

В процессе реализации Программа актуализирует и развивает знания, умения и навыки учащихся, полученные учащимися в ходе изучения образовательных программ учебных предметов русский язык, математика, география, история, биология, физическая культура, физика, химия, трудовое обучение, ОБЖ. В ходе реализации программы актуализируются универсальные учебные действия, приобретаемые в школе.

Данная программа опирается на положения ФГОС ОВЗ, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 (ред. 17.02.2023 г.) № 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья", Методические рекомендации по вопросам внедрения федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), направленные письмом Минобрнауки России от 11 марта 2016 г. N ВК-452/07

## **Адресат программы**

Программа адресована учащимся с нарушением слуха в возрасте от 7 до 18 лет включительно, не имеющим противопоказаний по состоянию здоровья для занятий туризмом. Данный возрастной подбор контингента учащихся обуславливается тем, что наполняемость классов глухих учащихся до 6 человек, т.е. в одной возрастной «линейке» в школе-интернате обучается не более 10-15 человек: естественная «смена поколений» в коллективе происходит чаще, чем в массовой школе, т.к. учащиеся старшего возраста заканчивают школьное обучение, но их работа в группе важна – они передают свой опыт обучающимся младшего возраста, помогают в организации туристского быта.

Наполняемость групп – 6-8 человек в соответствии с Технологическим регламентом оказания государственной услуги в сфере дополнительного образования «Реализация дополнительных общеразвивающих программ (туристско-краеведческой направленности, адаптированная образовательная программа)», утвержденным Распоряжением Комитета по образованию «Об утверждении технологических регламентов оказания государственных услуг в сфере образования» от 17.05.2019 г. № 1416-Р.

Обучающиеся с нарушением слуха представляют собой разнородную группу не только по степени, характеру и времени снижения слуха, но и по уровню общего и речевого развития, наличию/отсутствию дополнительных нарушений.

**Уровень освоения.** Углубленный

**Объём и срок освоения.** 7 лет.

## **Отличительные особенности программы**

Методологическую основу программы составили: концепция о культурно-исторической обусловленности развития (Л.С. Выготский); положения о роли деятельности и теория о ведущей деятельности в развитии ребёнка (Б.Г. Ананьев, А.И. Запорожец, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Элькош и др.); концептуальные положения о коррекционно-развивающем обучении (Л.С. Выготский, С.А. Зыков, Ж.И. Шиф и др.); концепция туристско-краеведческой деятельности учащихся (А.А. Остапец-Свешников); труды, раскрывающие общие и специфические закономерности обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья (Р.М. Боскис, О.А. Денисова, С.А. Зыков, Т.С. Зыкова, А.Г. Зикеев, В.З. Кантор, Л.М. Кобрина, О.И. Кукушкина, Е.Т. Логинова, Н.Н. Малофеев, Е.А. Малхасян, Н.М. Назарова, М.И. Никитина, Г.Н. Ленин, Е.Г. Речицкая, А.З. Свердлов и др.); концепции интегрированного обучения глухих и слабослышащих (Н.Н. Малофеев, Л.М. Шипицына, Н.Д. Шматко и др.).

Программа разработана на базе типовой дополнительной программы «Юный турист», утвержденной Туристско-спортивным союзом России. («Русский турист» Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. – М., 1998. С. 158-163.) и является модификацией программы «Городская станция юных туристов» ГорСЮТур ГБНОУ «Балтийский берег».

В основу работы по программе положены:

- классический принцип технологии циклов туристско-краеведческой деятельности, впервые в полностью проработанном виде представленный А.А. Остапцом-Свешниковым (Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М.: Педагогика, 1985);
- инновационный принцип гибкого планирования содержания и форм организации образовательного процесса туристско-краеведческой направленности, позволяющий учесть все особенности дополнительного образования, отличающие его от основного образования, апробированный А.А. Остапцом-Свешниковым (Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М.: Педагогика, 1985).

С целью эффективного использования образовательного потенциала ТКД в программе используется методика (предложенная и апробированная А. А. Остапцом), в основе которой:

- усложняющаяся спираль освоения школьниками окружающего мира (в походах, экскурсиях, путешествиях, экспедициях, туристских играх);
- система туристско-краеведческих должностей, овладение которыми - индивидуальная траектория личностного развития подростка;
- цикловая организация деятельности объединения;
- самоуправленческие начала в сочетании с педагогическим руководством взрослого.

Принципиальным отличием образовательных программ, основанных на концепции А.А. Остапца-Свешникова, является расчет годового объема реализации программы на 44 недели (из 52 недель года при шестидневной рабочей недели педагога дополнительного образования 50 недель приходится на рабочее время. Исключая 6 недель отпуска педагога, получаем 44 недели работы с детьми). Учебный год начинается 01 сентября и заканчивается 31 августа. Таким образом, достигается круглогодичная непрерывная работа по образовательной программе, что особенно актуально для детей, воспитывающихся в условиях интерната.

Следующим принципиальным отличием является обязательное наличие второго педагога при проведении однодневных и многодневных мероприятий в условиях природной среды. Это закреплено следующими нормативными документами:

- Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации, утвержденная приказом Министерства образования РСФСР от 13.07.1992 г. № 293;
- Технологический регламент оказания государственной услуги в сфере дополнительного образования «Реализация дополнительных общеразвивающих программ (туристско-краеведческой направленности), утвержденный Распоряжением Комитета по образованию «Об утверждении технологических регламентов оказания государственных услуг в сфере образования» от 17.05.2019 г. № 1416-Р.

Методика как способ реализации потенциала ТКД включает следующие важные компоненты: трансформацию общих целей Программы в конкретные задачи деятельности детского объединения, общего дела, традиционных форм работы; обоснование возможностей конкретных форм детского туризма и прогнозирования многозначности их воспитательных воздействий, определение способов эффективной реализации этих возможностей с учетом опыта, возраста детей, реальных условий, уровня развития объединения-коллектива; целесообразную инструментальную организацию деятельности (способы, средства, методы включения каждого в активную деятельность, продумывание системы стимулов творческого, положительного отношения к деятельности, раскрытие привлекательности, значимости результатов общественных и личных, продумывание «ступеней роста» воспитанника в овладении новыми знаниями, умениями, освоении новой позиции); обеспечение развития первичного детского коллектива и каждого его члена в коллективной ТКД деятельности [9].

Продолжительность обучения по программе может колебаться от 1-2 лет до 7 лет. При отсутствии документально подтвержденного уровня подготовки обучающиеся приступают к занятиям по программам первого года обучения. Прохождение начальной туристской подготовки может занимать от одного до двух лет (1-2 год обучения) в зависимости от возраста обучающихся и условий материально-кадрового обеспечения образовательного процесса. По окончании прохождения начальной туристской подготовки обучающиеся выбирают специализацию занятий туризмом на следующих годах обучения.

Обучающимся предлагаются следующие образовательные маршруты:

- Начальная туристская подготовка (1-2 года) - «спортивные пешеходные и горные путешествия» (1-4 года) - инструкторская подготовка (1-2 года).
- Начальная туристская подготовка (1-2 года) - «спортивные лыжные и горные путешествия» (1-4 года) - инструкторская подготовка (1-2 года).
- Начальная туристская подготовка (1-2 года) - «спортивные горные путешествия и соревнования по поисково-спасательным работам» (1-4 года) - инструкторская подготовка (1-2 года).
- Начальная туристская подготовка (1-2 года) - «спортивные водные и горные путешествия» (1-4 года) - инструкторская подготовка (1-2 года).
- Начальная туристская подготовка и рафтинг (1-2 года) - спортивные водные путешествия и рафтинг (1-4 года) - судейско-инструкторская подготовка (1-2 года).
- Начальная туристская подготовка (1-2 года) - научно-образовательные туристско-краеведческие экспедиции (1-4 года) - инструкторская подготовка (1-2 года).

Курс «начальная туристская подготовка» является инвариантным курсом в процессе занятий туризмом. Основной задачей обучения по этому курсу является формирование объединения обучающихся, способного совершать многодневные путешествия в условиях природной среды, приближающихся к экстремальным. Опыт показывает, что за один год и за один набор обучающихся такое объединение не всегда удается создать. После первого года занятий в объединениях обучающихся, практикующих активные формы туристско-краеведческой деятельности, происходит неизбежный отсев, и возникает необходимость провести донабор. Поэтому на втором году занятий по курсу начальной подготовки программа первого года практически повторяется, с увеличением количества часов, отведенных на курс, и усложнением изучаемого материала. Вновь набранные обучающиеся вливаются в «основной состав» объединения, благодаря дифференцированному подходу педагога, уделяющему большее внимание отстающим учащимся, многократно повторяя действия, вызывающие затруднения.

После того, как задача создания походного объединения решена, у каждого объединения обучающихся появляются возможности для выбора специализации занятий по видам туризма. Постепенное усложнение программы по окончании освоения начальной туристской подготовки (1-2 года) происходит в следующих направлениях:

1. Выбор специализации занятий по видам туризма (пешеходный, горный, лыжный, водный, рафтинг, поисково-спасательные работы, экспедиции).
2. Повышение сложности нестационарных мероприятий в условиях природной среды (степенные и категориальные походы).
3. Увеличение дальности путешествий.
4. Введение в образовательную составляющую компонентов исследовательской деятельности (затем исследовательских работ).

Все виды усложнения образовательной программы регламентируются следующими нормативными документами:

- «Регламент по спортивному туризму. Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов», утвержденный туристско-спортивным союзом России Федерации спортивного туризма России от 28.11.2008 г.
- «Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ-интернатов, студентами педагогических училищ Российской Федерации». Приложение 1 к приказу Министерства образования Российской Федерации от 13.07.1992 г. № 293.
- «Инструкция по организации и проведению мероприятий, связанных с пребыванием обучающихся образовательных учреждений Санкт-Петербурга в условиях природной среды», утвержденная письмом Комитета по образованию от 13.01.2017 г. № 03-28-97/17-0-0.



- Инструктивно-методическое письмо «Организация и финансирование нестационарного отдыха детей и молодежи Санкт-Петербурга в периоды оздоровительной кампании», утвержденное Протоколом № 10 от 20.10.2016 г. Комиссии при Комитете по образованию по организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления Санкт-Петербурга с поправками, утвержденным Протоколом № 3 от 29.03.2019 г.

*Особенности туристско-краеведческой деятельности при работе с детьми с ограниченными жизненными возможностями*

1. Главная проблема ребенка с ограниченными возможностями заключается в нарушении его связи с миром, бедности контактов со сверстниками и взрослыми, в отсутствии общения с природой, доступа к культурным ценностям, а иногда и к получению необходимых услуг в сфере образования. Единственная возможность подготовить ребенка-инвалида к дальнейшей жизни – предоставить ему возможность для активных действий и познания окружающего мира. Например, занятия туристско-краеведческой направленностью с непосредственным предметным познанием окружающей действительности: своего родного края, всей страны. Педагогически правильно организованная туристско-краеведческая деятельность является комплексным средством всестороннего развития личности. В ней естественно и слитно воздействуют на личность все стороны воспитания, идет интенсивное формирование мировоззрения ребенка.
2. Туристская деятельность способствует оздоровлению, совершенствует физические данные человека, вырабатывая такие важные качества, как выносливость, сила, ловкость, быстрота. Одним из основных оздоровительных факторов туризма является движение. Ходьба в неторопливом режиме по пересеченной местности является уникальным оздоровительным и лечебным фактором. Она, как никакой другой вид двигательной гимнастики, позитивно и легко влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы и опорно-двигательный аппарат. Длительное пребывание во время маршрутов на свежем воздухе, активные способы передвижения, усиленные и регулируемые физические нагрузки, положительные эмоции и другие оздоровительные факторы природы благотворно сказываются на здоровье ребенка и его работоспособности. После туристского маршрута участники отмечают бодрость, уверенность, оптимизм. Позитивные особенности двигательного режима детей-инвалидов в туристских мероприятиях заключается в том, что в полевых условиях они вынуждены постоянно перемещаться на значительные для них расстояния, так как палатка, кухня, туалет, умывальник, костер находятся на достаточно значительных расстояниях друг от друга. Сон, плавание в естественных водоемах, закаливание - все это способствует повышению жизненного тонуса, стимулирует адаптационные возможности организма.
3. Туристско-краеведческая деятельность помогает профессиональному самоопределению молодежи. Молодой человек, выходя на рынок труда, сталкивается с борьбой за рабочее место, причем инвалид выступает на равных конкурентных началах со здоровыми людьми. Поэтому уровень их профессиональной подготовки должен быть не ниже, чем у здоровых лиц. Перечень профессий, которые реально могут осваивать лица с ограниченной трудоспособностью сужен, а те, которые предлагаются во многих специальных школах, не являются привлекательными для обучающихся и не имеют спроса на современном рынке труда. Решение профориентационных проблем обусловлено социальным заказом, который отражает потребность общества в специалистах определенного профиля. В соответствии с этим в профильных учреждениях дополнительного образования организуется работа по профессиональной ориентации обучающихся, создаются условия наибольшего благоприятствования для овладения требуемыми специальностями. Этому способствует специфика туристской деятельности в маршруте: четкая организация

работы, распределение должностей, коллективный характер деятельности, наглядность результатов, необходимость принятия правильных решений и ответственность за них. При работе с детьми-инвалидами необходимо учитывать недуг ребенка, соответствие его выбору профессии.

4. Один из важных навыков, получаемых детьми-инвалидами в ходе туристско-краеведческой, поисково-собирательной работы - навык общения с людьми. Туристско-краеведческая деятельность способствует принципу расширения социальных связей, т.к. нормальное социальное окружение нужно любому ребенку, тем более детям с проблемами в развитии. Целостное представление о своем жизненном пути, особенно важно в подростковом возрасте, когда представления о себе и своей жизни претерпевают существенные изменения. Будущее детей-инвалидов зависит от сохранности их психофизических возможностей, от уровня социальной адаптации.
5. Принципу коррекционно-развивающего обучения подчинены все формы и виды туристско-краеведческой деятельности, направленные на исправление или ослабление недостатков психофизического развития детей-инвалидов. Если «особый» ребенок путешествует с 9-12 летнего возраста, то смена образа жизни, отрыв от цивилизации, передвижение на дальние расстояния, спокойное отношение к дискомфорту походных условий становятся для него естественными. Тем самым обеспечивается профилактика возникновения страхов, которые во взрослом периоде препятствуют расширению социально-географического пространства (страх оторваться от микросреды и цивилизации, попасть в незнакомую обстановку). Во время маршрутов ребенок получает уникальные знания по выживанию в условиях отрыва от цивилизации, которые нельзя получить в большинстве других сфер досуговой деятельности. Полученные знания предопределяют его поведение и влияют на многие психические процессы.
6. Принцип практической направленности деятельности - один из важнейших принципов обучения и воспитания аномальных детей. По мысли Л.С. Выготского «практический интеллект может явиться точкой приложения компенсации, средством выравнивания других интеллектуальных функций». Самая основная и комплексная форма туристско-краеведческой деятельности – туристский маршрут. Здесь не только самообслуживание, хозяйственно-бытовая деятельность детей, но и развитие речи, внимания, мышления. Основным жизненным критерием детей-инвалидов является их способность к овладению трудовыми и социальными навыками, необходимыми для их интеграции в общество.
7. Развитие познавательной деятельности детей-инвалидов положительно сказывается на их личностных качествах. Как показывает опыт проведения туристских маршрутов с ними, подростки достаточно адекватно оценивают свою трудовую деятельность, их самооценка во многих случаях совпадает с оценкой педагога. Они не безразлично относятся к качеству выполняемой работы: плохо справившись с заданием, огорчаются; когда получается, стараются вызвать у педагога и товарищей одобрение, похвалу. Они имеют определенные понятия о социальной значимости труда, осознают необходимость участия в трудовой деятельности. Все это говорит о личностном росте данной категории детей.
8. При обучении и воспитании детей с ограниченными жизненными возможностями необходимо использовать весь комплекс методов и форм обучения и воспитания. Опыт нашей работы подтверждает выводы Л.С. Выготского о том, что широчайшая ориентация на нормально развивающихся детей должна служить исходной точкой пересмотра специального (коррекционного) образования, которое должно быть подчинено целям общедидактического воспитания и обучения. В работе с детьми-инвалидами приходится учитывать основные особенности освоения такими детьми туристских знаний, умений, навыков - замедленное усвоение информации,

необходимость периодического повторения пройденного материала, замедленное выполнение поставленной задачи. Для детей-инвалидов характерна разная, в зависимости от заболевания, степень освоения преподаваемого материала, а также разный уровень допустимых физических нагрузок. В учете этих факторов заключается основное отличие туризма здоровых детей от детского инвалидного туризма.

9. Дети с ограниченными возможностями здоровья быстро утомляются, поэтому усвоение азов туризма должно проходить в занимательной и игровой форме. Все формы туристско-краеведческой деятельности должны избегать монотонности учебного процесса. Основными формами туристско-краеведческой работы с детьми-инвалидами являются: занятия объединений (кружков), прогулки, экскурсии, маршруты и экспедиции, слеты и соревнования, туристские лагеря, конференции, вечера. В практике восприятия каждая из названных форм выступает в своем вариативном виде, и модификации форм иногда очень не похожи друг на друга. Например, туристский маршрут принимает свои вторичные формы: песни у костра, вечер воспоминаний, оформление газеты и т.д.

Учитывая особенности детей с нарушением слуха, применимы следующие методы:

- в процессе одного занятия не следует осваивать больше одного - двух навыков, так как объем внимания и кратковременной памяти снижен практически у всех категорий детей-инвалидов;
- к освоению сложного многокомпонентного навыка в целом можно переходить только после того, как будет освоена каждая его составляющая;
- каждый навык надо закрепить посредством многократного повторения, при этом не должно быть рутинного зазубривания, вызывающего отвращение к процессу обучения;
- при тренировках на местности необходимо учитывать, что выносливость детей данной категории значительно снижена. Нагрузки должны быть дозированными.

Программа предусматривает включение учащихся в социальный проект образовательных путешествий для глухих школьников «Сурдогеография», в основе которого лежит идея привлечения инвалидов по слуху к занятиям активными видами туризма и спорта, развитие образовательных путешествий и Сурдлимпийского движения, обмен опытом в области воспитания и образования глухих детей в разных странах и в разных регионах России. Общение учащихся, взаимодействие в условиях природной среды, знакомство с образовательными организациями другого региона – развивает мотивацию к данному виду деятельности, способствует освоению социальных ролей.

Для достижения результатов программы становится важной инклюзивная составляющая - привлечение учащихся с ограниченными возможностями здоровья к туристско-краеведческим и туристско-спортивным мероприятиям наряду со здоровыми сверстниками, развитие образовательных путешествий, развитие спортивного ориентирования как Сурдлимпийского вида спорта, создание добровольческих объединений среди учащихся с нарушением слуха.

Совершенствование туристско-краеведческой деятельности школьников с нарушением слуха возможно только при условии реализации организационно-педагогических и методических подходов, предусматривающих межинституциональное взаимодействие и сотрудничество коррекционных образовательных учреждений I и II вида, учреждений дополнительного образования, общественных организаций, родительских инициативных групп и ассоциаций, и создание на этой основе постоянно функционирующих туристско-краеведческих объединений глухих и слабослышащих учащихся. Необходимо также материально-техническое, кадровое и учебно-методическое обеспечение туристско-краеведческой работы.

*Методические особенности:*

- При организации и проведении всех видов физических упражнений, практических выездов, походов, игр, педагог должен постоянно находиться в поле зрения всех

учащихся, чтобы они могли видеть сигналы и движения педагога, воспринимать его речь.

- В процессе занятий туризмом с глухими детьми необходимо использовать устную речь. Речевой материал (слова и фразы) даётся во время теоретических и практических занятий. Включение речевого материала в содержание занятий положительно влияет на развитие интеллекта неслышащих, на накопление и осмысление словарного запаса и, в то же время, содействует эффективному усвоению учебного материала.
- Педагог должен иметь в наличии наглядный и дидактический материал на всех этапах занятия.
- Педагог должен контролировать понимание ребёнком заданий и инструкций до их выполнения.
- Педагог должен решать ряд задач коррекционной направленности в процессе занятия (стимулировать слухо-зрительное внимание; проверять понимание ребёнком обращенной речи, заданий, текстов; исправлять речевые ошибки и закреплять навыки грамматически правильной речи; расширять словарный запас; развивать связную речь ученика; оказывать помощь при написании отчетов, презентаций, при составлении устных выступлений и т.д.).

*Содержательные особенности:* в программе расширен блок «Спортивное ориентирование» и его использование как средство туристско-краеведческой деятельности и профессиональной ориентации учащихся с нарушением слуха в связи с тем, что спортивное ориентирование является Сурдлимпийским видом спорта.

Коррекционно-образовательная направленность программы связана со спецификой работы со школьниками, имеющими нарушения слуха. В соответствии с ФГОС ОВЗ выбор коррекционно-развивающих курсов для индивидуальных и групповых занятий, их количественное соотношение, содержание может осуществляться Организацией самостоятельно. В данной программе коррекционно-образовательная направленность не выделяется в отдельный блок, а реализуется непосредственно в процессе образовательной деятельности посредством использования средств и методов коррекционной работы (использование экрана для исключения зрительного восприятия речи, использование специальных наглядных материалов: картинки по темам работы и аннотированные таблицы слов к ним, с целью введения нового речевого материала в активный словарь учащихся и т.д.).

### **Цель и задачи программы**

Основной целью дополнительной общеразвивающей программы «Адаптация учащихся с нарушением слуха в условиях туристско-краеведческой деятельности» является преодоление комплекса неполноценности как следствия ограничения возможностей ребенка, формирование позитивного мироощущения и как результат - содействие социальной реабилитации детей с психофизическими нарушениями. Туристские и краеведческие мероприятия, требующие волевых усилий, определенной физической нагрузки, умения взаимодействовать со сверстниками, являются для детей тренингом жизненных знаний, умений, навыков, приобретение которых у детей-инвалидов затруднено.

Задачи:

#### **1. Образовательные задачи:**

- 1.1. Овладение умением применения навыков организации спортивных походов и туристско-краеведческих экспедиций в различных условиях места и времени проведения путешествий и условий материального обеспечения.
- 1.2. Актуализация знаний, полученных при освоении основной образовательной программы, посредством занятий туристско-краеведческой деятельностью.
- 1.3. Овладение умением пользоваться специальным туристским снаряжением в различных условиях совершения туристского путешествия.

- 1.4. Овладение методами исследовательской деятельности на базе подготовки и совершения походов и экспедиций.
- 1.5. Профессиональная ориентация учащихся посредством актуализации знаний, умений и навыков, связанных с туристско-краеведческой деятельностью (ТКД) и спортивным ориентированием (как Сурдлимпийским видом спорта), картографией и топографией.
2. Коррекционно-образовательные:
  - 2.1. Овладение специальными терминами.
  - 2.2. Расширение активного словаря и развитие навыков устной речи.
  - 2.3. Развитие слухового восприятия.
  - 2.4. Овладение широким спектром социальных ролей.
3. Воспитательные:
  - 3.1. Идеологическое воспитание.
  - 3.2. Профилактика асоциального поведения детей и подростков, детской безнадзорности и правонарушений.
  - 3.3. Содействие в гражданском самоопределении учащихся.
4. Развивающие:
  - 4.1. Речевое и психофизическое развитие учащихся с нарушением слуха.
  - 4.2. Развитие способности к целевому и ценностному межличностному согласованию.
  - 4.3. Развитие навыков функционально-ролевого межличностного взаимодействия в процессе достижения согласованных целей.
  - 4.4. Развитие способностей к адаптации в социальной и природной среде.
  - 4.5. Создание условий для социализации посредством участия в туристско-спортивных мероприятиях учащихся с нарушением слуха.

## **5. Планируемые результаты:**

### Предметные.

- Знание техники безопасности на занятиях, при подготовке к походу и на маршруте, при ориентировании на местности.
- Знание требований к личному снаряжению.
- Знание основ гигиены.
- Знания по истории и географии различных регионов России.
- Знания основных видов туризма, их цели и задачи.
- Знания основных положений судейства.
- Знания организации спортивных походов и туристско-краеведческих экспедиций в различных условиях проведения путешествий и условий материального обеспечения.
- Знания правил пользования специальным туристским снаряжением в различных условиях совершения туристского путешествия.
- Знания методов исследовательской деятельности.
- Умение самостоятельно проходить несложные дистанции.
- Навыки соблюдения техники безопасности движения группы на маршруте.
- Навыки обеспечения безопасности быта и питания.

### Метапредметные.

- Навыки оказания первой доврачебной помощи.
- Умения командного взаимодействия.
- Специальные туристские знания, навыки и умения, овладение которыми предполагает определенный уровень развития сложных физических и интеллектуальных способностей. Они могут быть соотнесены с профессиональными навыками и умениями специалистов, занятых на следующих видах работ: работа инструктора по разным видам туризма; работа спортивного тренера (рафтинг, спортивный туризм); полевая экспедиционная деятельность; деятельность поисково-спасательных формирований МЧС РФ; деятельность

полевых воинских подразделений специального назначения; работа в промышленном альпинизме; работа рыболовецких, строительных и других бригад.

#### Личностные.

- Устойчивость интереса к занятиям туризмом.
- Опыт проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии.
- Бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
- Проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, уважительное отношение к окружающему миру.
- Проявление осознанной дисциплинированности, умение отвечать за результаты собственной деятельности.
- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.
- Рациональное планирование учебной деятельности.
- Проявление адекватного (социально-одобряемого) поведения.

Существуют проблемы в том, что обучающиеся не видят взаимосвязь, многомерность нашего мира, не умеют переносить знания на практику. Знания, которые получают дети в объединении, должны пригодиться им в жизни, они должны уметь их применять. Содержание образовательного стандарта второго поколения гласит «От образования на всю жизнь к образованию для жизни», приоритетными становятся жизненные компетенции.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы «Городская станция юных туристов» соответствуют ФГОС.

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы «Городская станция юных туристов» учащиеся овладевают, полезными для них знаниями, умениями и навыками; достигают максимально доступного уровня жизненной компетенции; осваивают формы социального поведения; оказываются способными реализовать их в условиях семьи и гражданского общества.

#### **Условия реализации программы**

Система условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Адаптация учащихся с нарушением слуха в условиях туристско-краеведческой деятельности» в соответствии с требованиями ФГОС ОВЗ (утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.02.2023 № 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья") разработана на основе соответствующих требований Стандарта и обеспечивает достижение планируемых результатов освоения данной программы.

**Язык реализации:** русский.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации программы.**

**Условия набора и формирования групп.**

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании заявления в соответствии с локальными актами Городской станции юных туристов ГБНОУ «Балтийский берег» в соответствии с наличием вакантных мест.

Условия формирования групп: группы формируются разновозрастные; допускается дополнительный набор учащихся на второй и последующие годы обучения на основе

собеседования и в соответствии с локальными актами Городской станции юных туристов ГБНОУ «Балтийский берег».

Принимаются все желающие, мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании заявления в соответствии с локальными актами Городской станции юных туристов ГБНОУ «Балтийский берег» в соответствии с наличием вакантных мест.

Группы формируются разновозрастные в соответствии с локальными актами Городской станции юных туристов ГБНОУ «Балтийский берег».

*Количество детей в группе:* 8 человек - в первый и второй годы обучения; 6 человек - в последующие в соответствии с Технологическим регламентом оказания государственной услуги в сфере дополнительного образования «Реализация дополнительных общеразвивающих программ (туристско-краеведческой направленности, адаптированная образовательная программа)», утвержденным Распоряжением Комитета по образованию «Об утверждении технологических регламентов оказания государственных услуг в сфере образования» от 17.05.2019 г. № 1416-Р.

### **Формы организации и проведения занятий.**

В образовательном процессе предпочтение отдается активным формам организации обучения. Это практические учебные занятия, туристские соревнования, туристские конкурсы, туристские слеты, двухдневные туристские выезды, многодневные туристские мероприятия в условиях природной среды.

Основная форма организации деятельности обучающихся – групповая. Кроме того, используется индивидуальная работа с учащимися (беседы, консультации и пр.). теоретические учебные занятия, практические учебные занятия, туристские прогулки, туристские вечера, туристские соревнования, туристские конкурсы, туристские слеты, смотры, экскурсии и экскурсионные поездки, однодневные туристские выезды, походы выходного дня, многодневные походы, соревнования, экспедиционная работа в маршрутных и стационарных экспедициях. Допускается возможность проведения теоретических и частично практических занятий в дистанционной форме. Основная и комплексная форма туристско-краеведческой деятельности — туристский поход или экспедиция. Сложность туристского маршрута зависит от опыта и возраста участников (учащихся объединения).

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Программа может быть реализована как в аудиторных условиях (учебного кабинета, спортивного зала или других учебных помещениях), так и в условиях природной среды.

Год образовательной деятельности обучающихся по программе включает в себя не менее двух экспедиционно-походных циклов, но чаще – трех-четырёх: зимне-весеннего с циклообразующим походом на мартовских школьных каникулах, летнего (летних) цикла с походом или экспедицией на летних школьных каникулах и осенне-зимнего с циклообразующим мероприятием на осенних школьных каникулах. Циклы начинаются с подготовки похода или экспедиции, включают в себя проверку готовности к планируемому мероприятию, происходящую в природной среде, включают совершение похода или экспедиции и подведение итогов проведенного экспедиционно-походного мероприятия. Проверки на местности организуются в форме проведения соревнований на контрольном туристском маршруте, подведения итогов оформляются в результаты в процессе соревнований походов и экспедиций и в процессе представления результатов

проектной деятельности обучающихся. Соревнования лыжных походов завершаются в апреле учебного года, в котором был совершен лыжный поход. Чаще всего лыжные походы совершаются в марте, но и проведение январских каникулярных походов возможно. Соревнования походов и экспедиций осенне-зимнего цикла завершаются в декабре, завершение соревнований летних экспедиционно-походных мероприятий может растягиваться на три месяца, с октября по декабрь: летних мероприятий может быть много, и они разные. Объединение обучающихся, совершившее экспедицию в июне-июле, в августе может отправиться в дальний горный поход, соревнования которых (горных походов) закончатся в октябре. А экспедиции совершаются и в ноябре, поэтому завершение соревнований экспедиционных походов, как правило, завершаются в первый месяц зимы.

Каждый цикл в году оказывается сложнее соответствующего цикла предыдущего года. Усложнение циклов достигается усложнением цикла-образующего экспедиционно-походного мероприятия, для успешного совершения которого обучающиеся (воспитанники) должны продемонстрировать все более сложные и разнообразные навыки гражданского взаимодействия, более развитую способность к интеллектуальному творчеству, все более высокую нравственность, не дающую сбоев ни при каких обстоятельствах. Уровень успешности проведенных походов и экспедиций определяется в процессе соревнований экспедиционно-походных мероприятий и подтверждается в конкурсе проектных работ. Проведение соревнований и конкурсов позволяет не только проанализировать проведенное экспедиционно-походное мероприятие, но и сравнить его успешность с успешностью других мероприятий, проведенных другими объединениями обучающихся. Это важно не только и не столько для судей-экспертов или членов жюри, это важно для самих участников соревнований и конкурсов в первую очередь.

Уровень успешности деятельности каждого из участников экспедиционно-походного мероприятия определяется посредством технологии, разработанной специалистами Городской станции юных туристов и ставшей победителями городского конкурса моделей учета внеучебных достижений учащихся.

Походы и экспедиции позволяют максимально успешно применять наиболее эффективные методы воспитания - методы организации деятельности и формирования опыта поведения. Но воспитательные задачи решают и соревнования на контрольных маршрутах, в форме которых проводятся проверочные (к походам) мероприятия. Наряду с основными в походах методами воспитания в соревнованиях на контрольных маршрутах, как и в соревнованиях походов и экспедиций эффективно используются методы стимуляции поведения. Все эти мероприятия вносятся в составляемые педагогами Городской станции юных туристов рабочие программы воспитания как опорные мероприятия, обеспечивающие системность воспитательной работы с обучающимися. Кроме названных (опорных) мероприятий в рабочую программу воспитания могут вноситься участия в конкурсе проектных работ, а также и другие мероприятия, нацеленные на изменения в сознании обучающихся. Такие мероприятия в большом количестве предлагаются обучающимся Санкт-Петербурга всевозможными правительственными учреждениями и общественными организациями региона и целой России, но стоит помнить, что замещение ими походов и экспедиций и имеющих к ним отношение соревнований существенно понижает общую эффективность воспитания и



лишает воспитательный процесс целостности, необходимой для обеспечения гармонизации и всестороннего развития личности обучающихся.

Среди многообразия форм туристско-краеведческой деятельности мы выделяем самодеятельный туризм, который комплексно решает образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Участники походов сами разрабатывают маршруты, подбирают снаряжение и многое другое под руководством взрослых руководителей. Именно в этой самостоятельности заключается особая педагогическая ценность самодеятельного туризма.

Все активные формы ТКД в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Городская станция юных туристов» рассматриваются с точки зрения реализации основ детского самоуправления.

Использование технологии циклов ТКД (название введено А.А. Остапцом-Свешниковым (Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М.: Педагогика, 1985). «Цикловое - поэтапное» программирование образовательной деятельности с корректировкой программы деятельности туристского объединения учащихся по личностным результатам воспитанников; педагогическая рефлексия образовательной результативности программы, цикла – один из важнейших аспектов организации образовательной деятельности данной программы. Образовательный процесс состоит из циклов: планирование туристского мероприятия – подготовка туристского мероприятия – проведение туристского мероприятия – подведение итогов туристского мероприятия (анализ и подготовка отчета) – представление результатов туристского мероприятия (цикл замыкается). Планирование и представление результатов – это начало и конец цикла, при этом на этапе подведения итогов уже начинается планирование следующего мероприятия. Каждый цикл включает в себя все виды деятельности: познавательную (учебную), поисковую, трудовую, спортивную, игровую, общественно полезную, самоуправленческую, участие в которых позволяет ребенку развивать личностные индивидуальные качества через активное познание окружающего мира, людей и самого себя. «Вершиной» цикла является коллективное творческое дело: путешествие, тематическая прогулка, экскурсия, поход, экспедиция, слет - активные практические традиционные формы туристско-краеведческой деятельности, при проведении которых воспитательные задачи решаются комплексно, а соответственно, оказывают наиболее результативное влияние на личность ребенка и взрослого. Каждый цикл является проектом. В каждый цикл могут входить отдельные меньшие циклы (проекты). Например, при подготовке туристского мероприятия распределяются должности (каждый учащийся объединения в процессе обучения по программе должен освоить поочередно все должности). Смена функциональных социальных ролей в объединении (штурман, фотограф, хронометрист, краевед, ответственный за заготовку дров, за постановку шатра, дежурный по кухне, костровой, эколог и т.д.) подчиняется такому же алгоритму: планирование – подготовка – проведение – подведение итогов (анализ и подготовка отчета) – представление результатов/обсуждение (цикл замыкается). Таким образом, данный цикл является мини проектом учащегося. Небольшие образовательные циклы могут быть включены в более обширные проекты. Примером может служить участие объединения в ежегодном Городском смотре-конкурсе спортивных походов и экспедиций обучающихся Санкт-Петербурга «По Родной стране»,

который по протяженности занимает год, на каждом этапе объединение учащихся проходит свой цикл.

Усложняющаяся спираль освоения школьниками образовательной программы и, следовательно, окружающего мира. На каждом следующем году обучения учащиеся изучают такие же разделы и блоки, что и на предыдущем, но с постепенным уменьшением теоретических часов и увеличением практических, а так же с усложнением программного материала и изучением дополнительной специфики детского объединения в зависимости от выбранного образовательного маршрута.

*Методические особенности:*

- При организации спортивно-оздоровительных мероприятий для учащихся важным вопросом становится обеспечение безопасности. Особенно это важно при организации зимних лыжных мероприятий. Организатор даже самого простого лыжного мероприятия для учащихся должен на всём пути следования контролировать количество детей, физическое и психоэмоциональное состояние участников. До начала мероприятия проверить качество снаряжения, наличие запаса одежды и обуви, знание техники безопасности и алгоритма действия в экстремальной ситуации. В составе группы должно быть не менее двух взрослых участников, один из которых – руководитель, а второй – заместитель руководителя.
- Подготавливая зимние спортивные мероприятия, можно обратить внимание на «Лыжные стрелы» - специальные электрички для лыжников, доставляющие их к оборудованным лыжным трассам. Практический опыт организации лыжной подготовки свидетельствует о том, что это направление весьма актуально и значимо для учащихся. Грамотное использование возможностей лыжных занятий может сделать досуг школьников полезным и увлекательным, а для кого-то может стать серьёзным увлечением, частью профессиональной деятельности.
- Целесообразно заранее планировать участие в массовых лыжных мероприятиях для полноценной подготовки к ним. Например, Городское мероприятие «Звёздный лыжный поход школьников Санкт-Петербурга», проводимый ежегодно 27 января в честь полного снятия Блокады Ленинграда. Это мероприятие, кроме непосредственно спортивной составляющей, имеет большое воспитательное значение, так как маршрут похода проходит по Лемболовским высотам – линии обороны Ленинграда.
- Участие в массовых мероприятиях, таких как «Лыжня России», не всегда является безопасным для учащихся, так как скопление нескольких тысяч лыжников, длительное ожидание и «общий» старт, могут быть небезопасны для неопытного руководителя.
- Педагог должен иметь в наличии наглядный и дидактический материал на всех этапах занятия.
- Педагог должен контролировать понимание ребёнком заданий и инструкций до их выполнения.
- Педагог должен решать ряд задач коррекционной направленности в процессе занятия (проверять понимание ребёнком обращенной речи, заданий, текстов; исправлять ошибки и закреплять навыки; оказывать помощь при написании отчетов, презентаций, при составлении устных выступлений и т.д.).

Занятия по программе могут быть теоретическими и практическими. Теоретические и практические занятия проводятся в аудиториях (конференц-залах, компьютерных классах и т.д.), в спортивных залах (игровых, тренажерных залах, бассейнах), в условиях природной среды (в однодневных и многодневных походах, экспедиционных и учебно-тренировочных выездах). В течение учебного года теоретические занятия проводятся

преимущественно в помещениях, практические – в спортзалах и в условиях природной среды. В периоды школьных каникул в условиях природной среды могут проводиться не только практические, но и теоретические занятия.

Особенностью организации образовательного процесса, основывающегося на туристско-краеведческой деятельности, и данной программы в том числе, является неравномерное распределение продолжительности занятий по дням и неделям. Гибкая система планирования, введенная А.А. Остапцом-Свешниковым (Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М.: Педагогика, 1985), была и остается до настоящего времени инновацией, позволяющей педагогу, не отходя от нормативных требований, регулировать образовательный процесс в зависимости от погодных, климатических, природных, психологических, кадровых и других условий, позволяет вносить необходимые коррективы в содержание образовательного процесса и оперативно реагировать на запросы практики.

Например, на первом году обучения возможна нагрузка 6 часов в неделю.

Первый вариант. В день (по расписанию): 2 часа теории в кабинете + 2 часа практических и теоретических занятий в спортивном зале/на стадионе/парке. Остается по 2 часа, которые педагог суммирует за 4 недели (в месяц) = 8 часов. Эти 8 часов педагог реализует 1 раз в месяц в форме занятия в условиях природной среды (поход, выезд на 1 день).

Второй вариант. В день (по расписанию): 2 часа теории в кабинете. Остаются 4 часа, которые педагог накапливает за 4 недели (в месяц) = 16 часов. Эти 16 часов педагог реализует в природной среде 2 раза в месяц по 8 часов или 1 раз в месяц (16 часов) как поход выходного дня (суббота и воскресенье).

Третий вариант. В день (по расписанию): 1 час теории в кабинете + 1 час практических и теоретических занятий в спортивном зале/на стадионе/парке. Остаются 4 часа, которые педагог накапливает за 4 недели (в месяц) = 16 часов. Эти 16 часов педагог реализует в природной среде 2 раза в месяц по 8 часов или 1 раз в месяц (16 часов) как поход выходного дня (суббота и воскресенье).

Аналогично раскладываются на варианты и другие недельные нагрузки. Фиксированными являются 8 часов в день занятий в условиях природной среды (Положение о Городской станции юных туристов). Конкретное количество часов и распределение нагрузки по учебным неделям и в каникулярное время осуществляется в процессе составления и согласования педагогом рабочей программы объединения.

### **Кадровое обеспечение.**

В связи со спецификой образовательного процесса педагог дополнительного образования, работающий по данной программе, должен владеть методологией и технологиями реализации федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с ограниченными возможностями здоровья; технологиями работы с детьми с ОВЗ и Инвалидами; по возможности иметь специальное (дополнительное, дефектологическое) образование.

Для обеспечения единства педагогических подходов и воспитательных требований в образовательной организации (Городской станции юных туристов ГБНОУ «Балтийский берег») администрация ориентируется на привлечение к профессиональной педагогической деятельности выпускников Городской станции юных туристов, Городской школы инструкторов детско-юношеского туризма и педагогов подтвержденной высокой квалификации, с учетом специфики образовательных запросов.

Обязательное наличие второго педагога при проведении однодневных и многодневных мероприятий в условиях природной среды. Это закреплено

Технологическим регламентом оказания государственной услуги в сфере дополнительного образования «Реализация дополнительных общеразвивающих программ (туристско-краеведческой направленности), утвержденным Распоряжением Комитета по образованию «Об утверждении технологических регламентов оказания государственных услуг в сфере образования» от 17.05.2019 г. № 1416-Р. Наличие второго педагога в объединении учащихся делает возможной организацию работы звеньев на выезде.

В целях развития адаптивных способностей учащихся практикуется создание временных учебных, тренировочных и экспедиционно-походных объединений. Для обеспечения единства педагогических подходов и воспитательных требований в образовательной организации (Городской станции юных туристов ГБНОУ «Балтийский берег») администрация ориентируется на привлечение к профессиональной педагогической деятельности выпускников Городской станции юных туристов, Городской школы инструкторов детско-юношеского туризма и педагогов подтвержденной высокой квалификации, с учетом специфики образовательных запросов.

В организации образовательной деятельности и при проведении однодневных и многодневных мероприятий в условиях природной среды обязательно наличие второго педагога. Это закреплено Технологическим регламентом оказания государственной услуги в сфере дополнительного образования «Реализация дополнительных общеразвивающих программ (туристско-краеведческой направленности), утвержденным Распоряжением Комитета по образованию «Об утверждении технологических регламентов оказания государственных услуг в сфере образования» от 17.05.2019 г. № 1416-Р, Приказом Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития РФ от 19 декабря 2019 г. N 702/811 и инструктивное письмо комитета образования «Организация мероприятий, связанных с пребыванием детей в природной среде».

### **Материально-техническое оснащение.**

Приобретение необходимого для занятий личного снаряжения по предоставляемым педагогами спискам. Групповое снаряжение и оборудование может предоставляться Городской станцией юных туристов, либо приобретаться при долевом участии заинтересованных организаций и лиц, включая родителей. В последнем случае приобретение материальных ценностей может осуществляться и передаваться под отчет педагогу — руководителю объединения учащихся родительским комитетом объединения.

#### *Материальное обеспечение.*

Приобретение необходимого для занятий личного снаряжения по предоставляемым педагогами спискам является заботой родителей учащихся. Групповое снаряжение и оборудование может предоставляться Городской станцией юных туристов, либо приобретаться при долевом участии заинтересованных организаций и лиц, включая родителей. В последнем случае приобретение материальных ценностей может осуществляться и передаваться под отчет педагогу – руководителю объединения учащихся родительским комитетом объединения.

Личное снаряжение (список включает только специальное туристское снаряжение):

1. Костюм штормовой – 1 шт.
2. Рюкзак 80-120 л. – 1 шт.
3. Мешок спальный зимнего типа – 1 шт.
4. Коврик теплоизолирующий – 1 шт.

5. Компас жидкостной – 1 шт.
6. Лыжное снаряжение прогулочного или туристского типа – 1 комплект
7. Система страховочная индивидуальная – 1 шт.
8. Карабины альпинистские – 3 шт.
9. Веревка капроновая диаметр 6мм – 4 м
10. Фрикционное спусковое устройство – 1 шт.
11. Каска альпинистская – 1 шт.

Групповое снаряжение (10 – 12 человек) (список включает только специальное туристское снаряжение):

1. Палатки туристские 3-х местные – 4 шт.
2. Палатка шатровая зимняя – 1 шт.
3. Печь туристская – 1 шт.
4. Набор котлов туристских – 1 комплект
5. Костровое оборудование – 1 комплект
6. Топоры – 2 шт.
7. Пилы – 2 шт.
8. Тент групповой – 1 шт.
9. Байдарки двухместные – 6 шт.  
или 9А. Катамараны четырехместные – 3 шт.  
или 9Б. Рафты шестиместные – 2 шт.
10. Весла байдарочные (катамаранные) – 12 шт.
11. Каски водные – 12 шт.
12. Спасательные жилеты – 12 шт.
13. Веревка капроновая диаметр 10 мм, длина 40 метров – 4 шт.
14. Веревка капроновая диаметр 6 мм, длина 30 метров – 2 шт.
15. Карабины альпинистские – 10 шт.
16. Аптечка первой помощи – 1 шт.
17. Набор ремонтных инструментов – 1 шт.

Специальное оснащение образовательного процесса.

Для обеспечения практических занятий по отдельным темам необходимо располагать следующими видами специального инвентаря:

1. GPS-навигаторы – 3 шт.
2. Карты топографические Ленинградской области (изд. «Аэрогеодезия») – 5 комплектов
3. Карты топографические учебные – 30 экз.
4. Муляжи географические «Рельеф» – 3 экз.
5. Инвентарь для занятий по теме «Первая помощь»:
  - бинты широкие и узкие нестерильные – 14 шт.
  - бинты эластичные – 14 шт.
  - шина Крамера: короткая, средняя и длинная – всего 3 шт;
  - шприцы для внутримышечных инъекций 7х2мл, 7х10мл – всего 14 шт.
  - ампулы с реактивами для инъекций – 21 шт.
  - муляжи для инъекций – не менее 3 шт.
6. Инвентарь для занятий по теме «Организация спасательных работ»:
  - репшнур расходный диаметр 8 мм – 8-10 м
  - блоки одинарные – не менее 4 шт.
  - блоки двойные – не менее 2 шт.
  - наборы элементов для сборки носилок (волокуш) – 3 компл.
  - муляж для проведения спасательных работ – 1 шт.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Объем и срок реализации программы

Продолжительность обучения по программе может колебаться от 1-2 лет до 7 лет. При отсутствии документально подтвержденного уровня подготовки обучающиеся приступают к занятиям по программам первого года обучения. Прохождение начальной туристской подготовки может занимать от одного до двух лет (1-2 год обучения) в зависимости от возраста обучающихся и условий материально-кадрового обеспечения образовательного процесса. По окончании прохождения начальной туристской подготовки обучающиеся выбирают специализацию занятий туризмом на следующих годах обучения.

Обучающимся предлагаются следующие образовательные маршруты:

- Начальная туристская подготовка (1-2 года) - «спортивные пешеходные и горные путешествия» (1-4 года) - инструкторская подготовка (1-2 года).
- Начальная туристская подготовка (1-2 года) - «спортивные лыжные и горные путешествия» (1-4 года) - инструкторская подготовка (1-2 года).
- Начальная туристская подготовка (1-2 года) - «спортивные горные путешествия и соревнования по поисково-спасательным работам» (1-4 года) - инструкторская подготовка (1-2 года).
- Начальная туристская подготовка (1-2 года) - «спортивные водные и горные путешествия» (1-4 года) - инструкторская подготовка (1-2 года).
- Начальная туристская подготовка и рафтинг (1-2 года) - спортивные водные путешествия и рафтинг (1-4 года) - судейско-инструкторская подготовка (1-2 года).
- Начальная туристская подготовка (1-2 года) - научно-образовательные туристско-краеведческие экспедиции (1-4 года) - инструкторская подготовка (1-2 года).

Курс «начальная туристская подготовка» является инвариантным курсом в процессе занятий туризмом.

Принципиальным отличием образовательных программ, основанных на концепции А.А. Остапца-Свешникова, является расчет годового объема реализации программы на 44 недели (из 52 недель года при шестидневной рабочей недели педагога дополнительного образования 50 недель приходится на рабочее время. Исключая 6 недель отпуска педагога, получаем 44 недели работы с детьми). Учебный год начинается 01 сентября и заканчивается 31 августа. Таким образом, достигается круглогодичная непрерывная работа по образовательной программе, что особенно актуально для детей, воспитывающихся в условиях интерната.

#### *Планируемая учебная нагрузка работы объединения*

В зависимости от условий материально-кадрового обеспечения объединения обучающихся могут работать с разной учебной нагрузкой. Наиболее типичной является следующая нагрузка (на 44 недели):

Группы первого года обучения: 4-6 часов в неделю (176-264 часа в год);

Группы второго года обучения: 6-8 часов в неделю (264-352 часа в год);

Группы третьего и более лет обучения: 9-12 часов в неделю (396-528 часов в год).

**Примерное распределение учебной нагрузки по годам обучения**

	1-ый год обучения	1-ый год обучения	2-ой год обучения	2-ой год обучения	3-ий год обучения	4,5,6,7-ой года обучения
Разделы содержания программы	Учебная нагрузка 4 часа в неделю	Учебная нагрузка 6 часов в неделю	Учебная нагрузка 6 часов в неделю	Учебная нагрузка 8 часов в неделю	Учебная нагрузка 9 часов в неделю	Учебная нагрузка 12 часов в неделю
Общая туристская подготовка	92 часа	120	56 часов	20 часов	20 часов	20 часов
Общая физическая подготовка	48 часов	76	68 часа	82 часа	82 часа	120 часов
Специальная подготовка	36 часов	68	84 часа	158 часа	196 часов	280 часа
Специальная физическая подготовка	-	-	56 часов	92 часа	98 часа	108 часов
<b>ВСЕГО:</b>	176 часа	264 часа	264 часа	352 часа	396 часов	528 часов

Особенностью организации образовательного процесса, основывающегося на туристско-краеведческой деятельности, и данной программы в том числе, является неравномерное распределение продолжительности занятий по дням и неделям. Гибкая система планирования, введенная А.А. Остапцом-Свешниковым (Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М.: Педагогика, 1985), была и остается до настоящего времени инновацией, позволяющей педагогу, не отходя от нормативных требований, регулировать образовательный процесс в зависимости от погодных, климатических, природных, психологических, кадровых и других условий, позволяет вносить необходимые коррективы в содержание образовательного процесса и оперативно реагировать на запросы практики.

Например, на первом году обучения возможна нагрузка 6 часов в неделю.

Первый вариант. В день (по расписанию): 2 часа теории в кабинете + 2 часа практических и теоретических занятий в спортивном зале/на стадионе/парке. Остается по 2 часа, которые педагог суммирует за 4 недели (в месяц) = 8 часов. Эти 8 часов педагог реализует 1 раз в месяц в форме занятия в условиях природной среды (поход, выезд на 1 день).

Второй вариант: В день (по расписанию): 2 часа теории в кабинете. Остаются 4 часа, которые педагог накапливает за 4 недели (в месяц) = 16 часов. Эти 16 часов педагог реализует в природной среде 2 раза в месяц по 8 часов или 1 раз в месяц (16 часов) как поход выходного дня (суббота и воскресенье).

Третий вариант. В день (по расписанию): 1 час теории в кабинете + 1 час практических и теоретических занятий в спортивном зале/на стадионе/парке. Остаются 4 часа, которые педагог накапливает за 4 недели (в месяц) = 16 часов. Эти 16 часов педагог реализует в природной среде 2 раза в месяц по 8 часов или 1 раз в месяц (16 часов) как поход выходного дня (суббота и воскресенье).

Аналогично раскладываются на варианты и другие недельные нагрузки. Фиксированными являются 8 часов в день занятий в условиях природной среды (Положение о Городской станции юных туристов). Конкретное количество часов и распределение нагрузки по учебным неделям и в каникулярное время осуществляется в процессе составления и согласования педагогом рабочей программы объединения.

Примерное распределение по часам  
теоретических и практических занятий по годам обучения

Виды занятий	начальная туристская подготовка						
	Учебная нагрузка на 1-ом году обучения 6 час/нед.	Учебная нагрузка на 2-ом году обучения 8 час/нед.	Учебная нагрузка на 3-ем году обучения 9 час/нед.	Учебная нагрузка на 4-ом году обучения 12 час/нед.	Учебная нагрузка на 5-ом году обучения 12 час/нед.	Учебная нагрузка на 6-ом году обучения 12 час/нед.	Учебная нагрузка на 7-ом году обучения 12 час/нед.
Общая туристская подготовка							
теоретическ е	27	11	6	10	6	-	-
практические	29	9	14	10	10	-	-
всего	56 часа	20 часов	20 часов	20 часов	16 часов	-	-
Общая физическая подготовка							
теоретическ е	4	4	2	2	2	-	-
практические	64	78	80	118	118	120	120
всего	68 часов	82 часов	82 часов	120 часов	120 часов	120 часов	120 часов
Специальная подготовка							
теоретическ е	19	22	96	92	92	70	50
практические	65	136	100	188	192	230	250
всего	84 часов	158 часов	196 часа	280 часов	284 часа	300 часов	300 часов
Специальная физическая подготовка							
теоретическ е	5	3	-	-	-	-	-
практические	51	89	98	108	108	108	108
всего	56 часа	92 часов	98 часов	108 часов	108 часов	108 часов	108 часов
<b>всего за год</b>	<b>264 часа</b>	<b>352 часа</b>	<b>396 часов</b>	<b>528 часов</b>	<b>528 часов</b>	<b>528 часов</b>	<b>528 часов</b>
В программу включены однодневные и многодневные походы и экспедиции. Время, проведенное учащимися в походах, учитывается в программе по разделам, отвечающим содержанию осуществляемой в походах туристско-краеведческой деятельности							

В разделе «Общая туристская подготовка» изучается элементарная (базовая) техника совершения пешеходных путешествий по России с полевыми ночлегами, с использованием карты и компаса. Кроме этого, обучающиеся получают дополнительные знания по географии и истории России (в соответствии с планируемыми туристскими походными маршрутами).

Тренировки по разделу «Общая физическая подготовка» направлены на физическое и волевое развитие обучающихся. Тренировки состоят из упражнений, не имеющих туристской специфики.

В раздел «Специальная подготовка» включаются:

- Психологическая подготовка.
- Тактико-техническая подготовка.
- Изучение техники преодоления препятствий на пешеходных, лыжных, горных и водных спортивных маршрутах.



- Изучение исторических и географических особенностей районов совершения планируемых дальних многодневных походов.
- Изучение научных дисциплин и исследовательских методик по тематике планируемых научно-образовательных экспедиций.
- Проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы.
- Судейская и инструкторская подготовка.

В разделе «Специальная физическая подготовка» формируются и совершенствуются сложные (индивидуальные и командные) навыки движения по маршруту и также индивидуальные и командные навыки и психологические состояния, необходимые для преодоления как локальных, так и протяженных препятствий маршрута похода. Физическое развитие при проведении тренировок по курсу достигается выполнением упражнений на время и выполнением упражнений с отягощениями.

## ПРИМЕРНЫЕ УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ

На протяжении всех лет занятий туризмом обучающиеся в определенном смысле занимаются одним и тем же: готовятся к походам, ходят в походы, готовят отчеты о походах. Отличия, обуславливающие усложнение и эффективность образовательной деятельности, заключаются:

- в усложнении совершаемых действий,
- в ежегодном усложнении маршрутов походов и экспедиционных исследований,
- в перераспределении экспедиционно-походных ролей,
- в увеличении степени самостоятельности обучающихся в процессе подготовки, проведения и подведения итогов похода,
- в увеличении интенсивности и количества выполняемых действий на занятиях по общей и специальной физической подготовке,
- в изменении других условий деятельности.

При годовом планировании занятий по программе необходимо учитывать большое количество конкретных условий занятий туризмом, которые невозможно предусмотреть заранее (пространственно-временные, материальные, кадровые, организационно-массовые, методические, климатические условия, особенности контингента обучающихся, особенности учреждения, в котором обучающиеся получают основное образование, и особенности контингента родителей обучающихся).

Планирование, сделанное без учета конкретных условий, может быть только примерным, представляющим один из многочисленных вариантов планирования. Различия между конкретными планами могут быть очень значительными.

*В качестве примера приводится планирование занятий по следующему образовательному маршруту:*

- Начальная туристская подготовка (2 года) - «спортивные лыжные и горные путешествия» (4 года) - инструкторская подготовка (1 год).

### Распределение учебной нагрузки по годам обучения

Виды занятий	начальная туристская подготовка		спортивные лыжные и горные путешествия		инструкторская подготовка
	Учебная нагрузка на первом году обучения 6 час/нед.	Учебная нагрузка на втором году обучения 8 час/нед.	Учебная нагрузка на третьем году обучения 9 час/нед.	Учебная нагрузка на 4 – 6 годах обучения 12 час/нед.	Учебная нагрузка на седьмом году обучения 12 час/нед.
	Общая туристская подготовка				
теоретические	26	12	12	12	-
практические	26	8	8	8	-
всего	52 часа	20 часов	20 часов	20 часов	-
	Общая физическая подготовка				
теоретические	4	4	4	4	-
практические	68	68	68	116	120
всего	72 часа	72 часа	72 часа	120 часов	120 часов
	Специальная подготовка				
теоретические	20	22	70	82	74
практические	66	152	150	194	156
всего	86 часов	174 часа	220 часов	276 часов	230 часов
	Специальная физическая подготовка				
теоретические	6	6	-	-	-
практические	48	80	84	112	178
всего	54 часа	86 часов	84 часа	112 часов	178 часов
всего за год	264 часа	352 часа	396 часов	528 часов	528 часов

**Примерный  
Учебный план  
Первый модуль «Начальная туристская подготовка»  
Первый год обучения**

Наименование разделов и тем		Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
Общая туристская подготовка		52	26	26	Текущий контроль в форме беседы по основным дидактическим единицам темы.
1	История и концепция безопасности в спортивном туризме.	4	2	2	
2	Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области.	2	2	-	
3	Снаряжение для пеших походов.	8	4	4	
4	Туристский полевой лагерь.	4	2	2	
5	Организация питания в путешествии.	8	4	4	
6	Первая помощь в путешествии.	6	4	2	
7	Основы топографии и ориентирования на местности.	14	4	10	
8	Экипировка лыжника на прогулке.	2	2	-	
9	Обеспечение безопасности занятий туризмом. Вводный инструктаж.	4	2	2	
Общая физическая подготовка		72	4	68	Текущий контроль в форме сдачи нормативов
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	1	1	-	
2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	1	2	
3	Задачи и средства общей физической подготовки. Физические упражнения.	68	2	66	
Специальная подготовка		86	20	66	Промежуточный контроль: участие в соревнованиях и контрольных мероприятиях, согласно выбранного направления подготовки.  Итоговый контроль: проведение походов и защита на конкурсе походов и экспедиций «По родной стране»
1	Основы метеорологии. Предсказание погоды по местным признакам.	4	4	-	
2	Топография в туристском походе. Карты топографические и карты спортивные. Ориентирование по топографическим и спортивным картам на местности.	16	2	14	
3	Краеведение на маршруте похода. Фиксация движения по маршруту. Летопись путешествия.	10	4	6	
4	Техника полевого походного быта.	18	2	16	
5	Снаряжение для преодоления препятствий маршрута. Устройство и эксплуатация.	12	4	8	
6	Поисково-спасательные работы, проводимые силами туристской группы.	8	2	6	
7	Техника лыжных ходов на прогулочных лыжах.	18	2	16	
Специальная физическая подготовка		54	6	48	
	Упражнения по преодолению водных преград.	36	4	32	Итоговый

1					контроль в форме сдачи нормативов
2	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).	18	2	16	
<b>Итого:</b>		<b>264</b>	<b>56</b>	<b>208</b>	
<b>Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия, проводимые в сетке часов по программе</b>					
Звездный лыжный поход школьников Санкт-Петербурга					
Соревнования на комбинированном контрольном туристском маршруте					
Пешеходный поход 2-3 степени сложности					

**Примерный  
Учебный план  
Первый модуль «Начальная туристская подготовка»  
Второй год обучения**

	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теор.	прак.	
Общая туристская подготовка		20	12	8	Текущий контроль в форме беседы по основным дидактическим единицам темы.
1	Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области.	2	2	-	
2	Снаряжение для пеших походов.	4	2	2	
3	Туристский полевой лагерь.	2	-	2	
4	Организация питания в путешествии.	4	2	2	
5	Первая помощь в путешествии.	4	4	-	
6	Обеспечение безопасности занятий туризмом. Вводный инструктаж.	4	2	2	
Общая физическая подготовка		72	4	68	Текущий контроль в форме сдачи нормативов
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	1	1	-	
2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	1	2	
3	Задачи и средства общей физической подготовки. Физические упражнения.	68	2	66	
Специальная подготовка		174	22	152	Промежуточный контроль: участие в соревнованиях и контрольных мероприятиях, согласно выбранного направления подготовки.  Итоговый контроль: проведение походов и защита на конкурсе походов и экспедиций «По родной стране»
1	Основы метеорологии. Предсказание погоды по местным признакам.	4	4	-	
2	Топография в туристском походе. Карты топографические и карты спортивные. Ориентирование по топографическим и спортивным картам на местности.	36	4	32	
3	Краеведение на маршруте похода. Летопись путешествия.	38	6	32	
4	Техника полевого походного быта.	34	2	32	
5	Снаряжение для преодоления препятствий маршрута. Устройство и эксплуатация.	10	2	8	
6	Поисково-спасательные работы, проводимые силами туристской группы.	18	2	16	
7	Техника лыжных ходов на прогулочных лыжах.	34	2	32	
Специальная физическая подготовка		86	6	80	
1	Упражнения по преодолению водных преград.	52	4	48	
2	Упражнения по преодолению склонов.	34	2	32	
	Итого:	352	44	308	
Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия,					

<b>проводимые в сетке часов по программе</b>
Соревнования на приключенческом контрольном туристском маршруте
Звездный лыжный поход школьников Санкт-Петербурга
Соревнования на пешеходном контрольном туристском маршруте
Пешеходный поход первой категории сложности

**Примерный  
Учебный план  
Второй модуль «Специализация»  
Третий-шестой год обучения.**

	Наименование разделов и тем	Кол-во часов всего, теоретич./практич.				Формы контроля/ аттестации
		3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	6 г.о.	
Общая туристская подготовка		20/12/8	20/12/8	20/12/8	20/12/8	Текущий контроль в форме беседы по основным дидактическим единицам темы.
1	Безопасность, как концепция вида спорта «спортивный туризм». Значение и деятельность туристско-спортивных маршрутно-квалификационных комиссий. Определение сложности путешествия.	4	2	2	2	
2	Обзор новых видов туристского снаряжения.	2	4	4	4	
3	GPS-ориентирование.	14	14	14	14	
Общая физическая подготовка		72/4/68	120/4/116	120/4/116	120/4/116	Текущий контроль в форме сдачи нормативов
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2	2	2	2	
2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	2	2	2	
3	Физические упражнения.	68	116	116	116	
Специальная подготовка		220/70/150	276/82/194	276/82/194	276/82/194	Промежуточный контроль: участие в соревнованиях и контрольных мероприятиях, согласно выбранного направления подготовки. Итоговый контроль: проведение походов и защита на конкурсе походов и экспедиций «По родной стране»
1	История и география районов совершения путешествий.	8	8	8	8	
2	Навыки и умения спортсмена - участника соревнований туристских походов.	40	48	48	48	
3	Навыки и умения спортсмена - участника соревнований на контрольных туристских маршрутах.	40	52	52	52	
4	Тактика и техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена.	40	54	54	54	
5	Тактика и техника горного туризма. Навыки и умения спортсмена.	40	54	54	54	
6	Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию.	40	48	48	48	
7	Психологическая подготовка.	6	6	6	6	
8	Гигиена и оказание первой помощи в путешествиях.	6	6	6	6	
	Специальная	84/0/84	112/0/112	112/0/112	112/0/112	Итоговый

	<b>физическая подготовка</b>					контроль в форме сдачи нормативов
1	Упражнения по преодолению водных преград.	42	64	64	64	
2	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).	36	42	42	42	
3	Упражнения на лыжах.	6	6	6	6	
<b>Итого:</b>		<b>396</b>	<b>528</b>	<b>528</b>	<b>528</b>	

**Приложение к учебно-тематическому плану:**  
**Зачетные массовые туристские мероприятия и многодневные туристские путешествия обучающихся на третьем-шестом году занятий по программе**

Год обучения	Мероприятия
Третий год обучения	Соревнования на приключенческом контрольном туристском маршруте. Соревнования спортивных походов и экспедиций обучающихся Санкт-Петербурга. Соревнования на лыжном контрольном туристском маршруте. Лыжный поход третьей степени сложности (Ленинградская область). Соревнования на горном контрольном туристском маршруте. Пешеходный поход второй категории сложности (Мурманская область, Хибин).
Четвертый год обучения	Соревнования на приключенческом контрольном туристском маршруте. Соревнования спортивных походов и экспедиций обучающихся Санкт-Петербурга. Соревнования на лыжном контрольном туристском маршруте. Лыжный поход первой категории сложности (Мурманская область, район г. Кандалакша). Соревнования на горном контрольном туристском маршруте. Горный поход первой категории сложности (Зап. Кавказ, Архыз).
Пятый год обучения	Соревнования на приключенческом контрольном туристском маршруте. Соревнования спортивных походов и экспедиций обучающихся Санкт-Петербурга. Соревнования на лыжном контрольном туристском маршруте. Лыжный поход второй категории сложности (Мурманская область, Хибин). Соревнования на горном контрольном туристском маршруте. Горный поход первой-второй категории сложности (Зап. Кавказ, Архыз).
Шестой год обучения	Соревнования спортивных походов и экспедиций обучающихся Санкт-Петербурга. Соревнования на лыжном контрольном туристском маршруте. Лыжный поход второй-третьей категории сложности (Мурманская область, Ловозерье-Хибин). Соревнования на горном контрольном туристском маршруте. Горный поход второй категории сложности (Алтай).



**Примерный  
Учебный план  
Третий модуль «Инструкторская подготовка»  
Седьмой год обучения.**

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теор.	пра к.	
Специальная подготовка		230	74	56	Итоговый контроль: члены инструкторского объединения обучающихся могут привлекаться к стажерской практике в объединениях обучающихся младших годов обучения и совершать спортивные путешествия в составе младших объединений, так же юные инструкторы привлекаются к проведению соревнований в качестве судей этапов, членов службы дистанции, спасательной и комендантской службы соревнований
1.1	Туристско-педагогическая подготовка	90	38	2	
1.1.1	Содержание и правовые основы профессиональной деятельности инструктора детско-юношеского туризма.	2	2		
1.1.2	История туризма в России. Концепция безопасности в спортивном туризме. Важность исторических знаний.	2	2		
1.1.3	Образовательный потенциал детско-юношеского туризма. Педагогические категории и технологии занятий туризмом с детьми.	4	4		
1.1.4	Экономико-правовые основы детско-юношеского туризма в системе образования. Делопроизводство в туризме.	6	2		
1.1.5	Организационные особенности работы деятельности детских туристских объединений в образовательных учреждениях основного и дополнительного образования.	2	2		
1.1.6	Туристские возможности Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Детские прогулки и путешествия.	2	2		
1.1.7	Деятельность туристско-спортивных маршрутно-квалификационных комиссий и маршрутно-квалификационных комиссий образовательных учреждений России. Определение сложности путешествия.	6	2		
1.1.8	Работа с туристской документацией: маршрутный лист, маршрутная книжка, отчет о походе, справка о совершении путешествия, книжка разрядника.	6	-		
1.1.9	Соревнования на контрольных туристских маршрутах и туристские слеты. Организация и проведение.	20	4	6	
1.1.10	Обеспечение безопасности туристских соревнований.	6	4		
1.1.11	Соревнования спортивных походов и экспедиций. Организация и проведение.	14	2	2	
1.1.12	Планирование и оценка результативности работы туристско-краеведческих и туристско-спортивных объединений обучающихся.	8	4		
1.1.13	Психолого-педагогические аспекты обеспечения безопасности туристских походов и экспедиций.	2	2		
1.1.14	Психологическая подготовка туристской группы.	6	2		
1.1.15	Техника безопасности в туристских походах.	4	4		

<b>1.2</b>	<b>Пешеходный туризм. Методика преподавания.</b>	<b>86</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	
1.2.1	Снаряжение для пеших походов.	4	2		Итоговый контроль: члены инструкторского объединения обучающихся могут привлекаться к стажерской практике в объединениях обучающихся младших годов обучения и совершать спортивные путешествия в составе младших объединений, так же юные инструкторы привлекаются к проведению соревнований в качестве судей этапов, членов службы дистанции, спасательной и комендантской службы соревнований
1.2.2	Организация питания в путешествии.	12	4		
1.2.3	Первая помощь в путешествии.	8	4		
1.2.4	Техника полевого походного быта.	10	2		
1.2.5	Основы топографии и ориентирования на местности.	12	2	0	
1.2.6	Техника преодоления препятствий маршрута.	10	2		
1.2.7	Тактика пеших походов и особенности путешествий в горах.	8	2		
1.2.8	Поисково-спасательные работы, проводимые силами туристской группы.	10	2		
1.2.9	Соревнования по на скальном рельефе. Подготовка дистанции и обеспечение безопасности. Судейство соревнований.	6	2		
1.2.10	Особенности путешествий в пещерах.	6	2		
<b>1.3</b>	<b>Лыжный туризм. Методика преподавания.</b>	<b>54</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	
1.3.1	Снаряжение для лыжных походов.	4	2		
1.3.2	Техника лыжных ходов на прогулочных лыжах.	18	2	6	
1.3.3	Тактика и особенности обеспечения безопасности лыжных походов.	2	2		
1.3.4	Безопасность участия в массовых лыжных мероприятиях.	10	2		
1.3.5	Соревнования по лыжному туризму. Подготовка дистанции и обеспечение безопасности. Судейство соревнований.	10	2		
1.3.6	Техника полевого походного быта в зимнее время.	10	2		
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>120</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	
2.1	Физические упражнения.	120	-	20	Итоговый контроль в форме сдачи нормативов
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>178</b>	<b>-</b>	<b>78</b>	
3.1	Упражнения по преодолению водных преград.	64	-	4	
3.2	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).	64	-	4	
3.3	Упражнения на лыжах.	50	-	0	
	<b>Итого:</b>	<b>528</b>	<b>74</b>	<b>54</b>	
<b>Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия, проводимые в сетке часов по программе.</b>					
Объединение обучающихся, работающих по программе инструкторской подготовки, может не совершить спортивного путешествия, как туристская группа. Члены инструкторского объединения обучающихся могут привлекаться к стажерской практике в объединениях обучающихся младших годов обучения и совершать спортивные путешествия в составе младших объединений.					
Точно так же инструкторское объединение может не выступать единой командой на					

соревнованиях на контрольных туристских маршрутах. В течение года юные инструкторы привлекаются к проведению соревнований в качестве судей этапов, членов службы дистанции, спасательной и комендантской службы соревнований.

Тем самым в годовой программе работы конкретного инструкторского объединения может найтись место любому массовому туристскому мероприятию, проводимому Городской станцией юных туристов, и любому из походов, перечисленных в тематических планах работы объединений предыдущих годов обучения.

**Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение  
Санкт-Петербурга «Балтийский берег»**

Рассмотрена	Рассмотрена	Утверждена
Педагогическим советом	Научно-методическим	Распоряжением
ГБНОУ «Балтийский берег»	советом	ГБНОУ «Балтийский берег»
Протокол № 1	Протокол № 1	№ 726 – р от «30» августа
от 30 августа 2024 года	от 28 августа 2024	2024 года
	года	

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**реализации адаптированной дополнительной**  
**общеразвивающей программы**  
**туристско-краеведческой направленности**  
**«Адаптация учащихся с нарушением слуха**  
**в условиях туристско-краеведческой деятельности»**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим Занятий

Особенностью организации образовательного процесса, основывающегося на туристско-краеведческой деятельности, и данной программы в том числе, является неравномерное распределение продолжительности занятий по дням и неделям. Гибкая система планирования, введенная А.А. Остапцом-Свешниковым (Остапец А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе. – М.: Педагогика, 1985), была и остается до настоящего времени инновацией, позволяющей педагогу, не отходя от нормативных требований, регулировать образовательный процесс в зависимости от погодных, климатических, природных, психологических, кадровых и других условий, позволяет вносить необходимые коррективы в содержание образовательного процесса и оперативно реагировать на запросы практики.

В связи с этой особенностью Календарные учебные графики составляются педагогами каждый год к каждой рабочей программе, планируя свою работу на новый учебный год.

**Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение  
Санкт-Петербурга «Балтийский берег»**

Рассмотрена	Рассмотрена	Утверждена
Педагогическим советом	Научно-методическим	Распоряжением
ГБНОУ «Балтийский берег»	советом	ГБНОУ «Балтийский берег»
Протокол № 1	Протокол № 1	№ 726 – р от «30» августа
от 30 августа 2024 года	от 28 августа 2024	2024 года
	года	

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Адаптированной дополнительной**  
**общеразвивающей программы**  
**туристско-краеведческой направленности**  
**«Адаптация учащихся с нарушением слуха**  
**в условиях туристско-краеведческой деятельности»**

Авторы-составители:

Волков Алексей Михайлович,  
педагог дополнительного образования, методист

Котровская Полина Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

Буднецкий Константин Николаевич,  
методист

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Особенности организации образовательного процесса.

Программа «Городская станция юных туристов» структурирована на основе модульной системы обучения - современной педагогической технологии, базирующейся на блочном (модульном) построении материала, который усваивается последовательно.

Педагоги дополнительного образования составляют рабочие программы для каждого объединения обучающихся в соответствии со специализацией объединения обучающихся (выбранным образовательным маршрутом), которые могут быть составлены на основании предложенных типовых программ. Рабочие программы включают: учебные планы, перечни итоговых (аттестационных) мероприятий (контрольных выездов, походов и экспедиций), а также календарные графики, пояснительную записку, план работы с родителями.

Рабочие программы рассматриваются на педагогическом совете, утверждаются администрацией структурного подразделения и вступают в силу с сентября нового учебного года. По взаимной договоренности педагога и администрации в рабочую программу могут вноситься не только аттестационные, но и обучающие массовые туристско-краеведческие мероприятия.

Рабочие программы могут корректироваться в течение года в силу появления обстоятельств, отсутствовавших на момент первоначального написания. Коррекция рабочей программы осуществляется педагогом — руководителем объединения обучающихся и согласовывается с администрацией структурного подразделения.

Продолжительность обучения по программе может колебаться от 1-4 лет до 7 лет. При отсутствии документально подтвержденного уровня подготовки обучающиеся приступают к занятиям по программам первого года обучения.

Программа включает три модуля.

Первый и третий модули – инвариантные.

Второй модуль – вариативный.

Группы первого года обучения: 4-6 часов в неделю (176-264 часа в год);

Группы второго года обучения: 6-8 часов в неделю (264-352 часа в год);

Группы третьего и более лет обучения: 9-12 часов в неделю (396-528 часов в год).

Обучающимся предлагаются следующие модули:

1. Инвариантный. Начальная туристская подготовка (1-2 года).
2. Вариативный.
  - «Спортивные пешеходные и горные путешествия» (1-4 года).
  - «Спортивные лыжные и горные путешествия» (1-4 года).
  - «Спортивные горные путешествия и соревнования по поисково-спасательным работам» (1-4 года).
  - «Спортивные водные и горные путешествия» (1-4 года).
  - «Спортивные водные путешествия и рафтинг» (1-4 года).
  - «Научно-образовательные туристско-краеведческие экспедиции (1-4 года).
3. Инвариантный. «Инструкторская подготовка (1год).

Курс «начальная туристская подготовка» является инвариантным курсом в процессе занятий туризмом. Основной задачей обучения по этому курсу является формирование

объединения обучающихся, способного совершать многодневные путешествия в условиях природной среды, приближающихся к экстремальным. Опыт показывает, что за один год и за один набор обучающихся такое объединение не всегда удастся создать. После первого года занятий в объединениях обучающихся, практикующих активные формы туристско-краеведческой деятельности, происходит неизбежный отсев, и возникает необходимость провести донабор. Поэтому на втором году занятий по курсу начальной подготовки программа первого года практически повторяется, с увеличением количества часов, отведенных на курс, и усложнением изучаемого материала. Вновь набранные обучающиеся вливаются в «основной состав» объединения, благодаря дифференцированному подходу педагога, уделяющему большее внимание отстающим учащимся, многократно повторяя действия, вызывающие затруднения.

После того, как задача создания походного объединения решена, у каждого объединения обучающихся появляются возможности для выбора специализации занятий по видам туризма. Постепенное усложнение программы по окончании освоения начальной туристской подготовки (1-2 года) происходит в следующих направлениях:

5. Выбор специализации занятий по видам туризма (пешеходный, горный, лыжный, водный, рафтинг, поисково-спасательные работы, экспедиции).
6. Повышение сложности нестационарных мероприятий в условиях природной среды (степенные и категорийные походы).
7. Увеличение дальности путешествий.
8. Введение в образовательную составляющую компонентов исследовательской деятельности (затем исследовательских работ).

#### *Первый модуль программы.*

Прохождение курса начальной туристской подготовки, может занимать от одного до четырех лет (если педагог начинает заниматься с детьми 7 лет) в зависимости от возраста обучающихся и условий материально-кадрового обеспечения образовательного процесса. На этом этапе образовательный и воспитательный процесс ориентирован в первую очередь на воспитание, обучение, оздоровление и развитие обучающихся.

По окончании прохождения курса начальной туристской подготовки (первый модуль) обучающиеся могут выбирать специализацию занятий туризмом на следующих годах обучения

#### *Второй модуль программы.*

Спортивные пешеходные и горные путешествия (1-4 года).

Спортивные лыжные и горные путешествия (1-4 года).

Спортивные горные путешествия и соревнования по поисково-спасательным работам (1-4 года).

Спортивные водные и горные путешествия (1-4 года).

Спортивные водные путешествия и рафтинг (1-4 года).

Научно-образовательные туристско-краеведческие экспедиции (1-4 года).

На данном этапе образовательный процесс по форме, целям и результатам приближается к процессу реализации дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы и обеспечивает допрофессиональную подготовку обучающихся с возможностью дальнейшей специализации в области педагогики, психологии, физической культуры, активных видов туризма. Оптимальная реализация программы возможна в составе клубного объединения обучающихся, состоящего из групп разных годов обучения.

### *Третий модуль программы.*

Включает инструкторскую подготовку (1-3 года). На этом этапе обучающиеся активно взаимодействуют с обучающимися предыдущих годов обучения, выступая в качестве стажирующихся инструкторов туризма.

#### **Цель программы.**

Воспитание гражданина России в качестве гармонично развитой личности, равно способной к физическому и умственному труду, адаптированной к современным ей условиям существования и способной адаптироваться в будущем при изменении этих условий.

#### **Цель включает:**

- обеспечение духовно-нравственного и гражданско-патриотического воспитания учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- профессиональное самоопределение учащихся;
- личностное развитие учащихся;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся.

#### **Задачи программы.**

##### **Обучающие:**

Овладение умением применения навыков организации спортивных походов и туристско-краеведческих экспедиций в различных условиях проведения путешествий и условий материального обеспечения.

Овладение умением пользоваться специальным туристским снаряжением в различных условиях совершения туристского путешествия.

Овладение методами исследовательской деятельности на базе подготовки и совершения походов и экспедиций.

Содействие в профессиональном самоопределении учащихся

##### **Развивающие:**

Создание условий для развития коммуникативных контактов обучающихся на межличностном, межкультурном уровнях.

##### **Воспитательные:**

Идеологическое воспитание.

Профилактика детской безнадзорности и правонарушений; профилактика асоциального поведения детей и молодежи.

Содействие в гражданском самоопределении учащихся.

Совершенствование знаний и навыков в сфере туристской подготовки обучающихся, обеспечивающих безопасное участие в мероприятиях, связанных с пребыванием в природной среде.



### ***Первый модуль «Начальная туристская подготовка»***

**Цель:** создание устойчивой мотивации для занятий туризмом и формирование объединения обучающихся, способных совершать многодневные путешествия в условиях природной среды.

Первый модуль «Начальная туристская подготовка» помогает неподготовленным, но проявляющим интерес к путешествиям и прохождению туристских маршрутов, детям получить базовые туристские знания, освоить технические навыки и приобрести социально - личностный опыт, таким образом, выполняя государственный заказ по социализации детей (в соответствии с ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации»). А также способствует укреплению здоровья обучающихся, за счет проведения тренировочного процесса на открытом воздухе, совершенствует физические данные ребенка, вырабатывает такие важные качества, как выносливость, сила, ловкость, быстрота.

В процессе освоения начального курса обучающиеся опробуют особенности двигательного режима и полевого быта в туристских мероприятиях - в полевых условиях дети вынуждены постоянно перемещаться на значительные для них расстояния, так как палатка, кухня, туалет, костер, дрова и источник воды находятся на достаточно значительных расстояниях друг от друга. В том числе, учатся самообслуживанию, вырабатывают коммуникативные навыки взаимодействия.

Участие в степенных походах и походах начальных категорий сложности (в условиях автономного нахождения в природной среде) и в соревнованиях на дистанциях позволяет ребенку получить необходимые базовые навыки.

Основной задачей обучения по этому курсу является формирование объединения обучающихся, управляемого и способного к взаимодействию, таким образом, готового совершать многодневные путешествия в условиях природной среды. Опыт показывает, что за один год и за один набор обучающихся такое объединение не всегда удастся создать. После первого года занятий в объединениях обучающихся, практикующих активные формы туристско-краеведческой деятельности, происходит неизбежный отсев, и возникает необходимость провести донабор. Поэтому на втором году занятий по курсу начальной подготовки программа первого года практически повторяется, с увеличением количества часов, отведенных на курс, и усложнением изучаемого материала. Вновь набранные обучающиеся вливаются в «основной состав» объединения, благодаря дифференцированному подходу педагога, уделяющему большее внимание отстающим учащимся, многократно повторяя действия, вызывающие затруднения. В эту деятельность активно включаются юные инструкторы туризма в качестве наставников — это старшие воспитанники педагога.

После успешного освоения первого уровня подготовки обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при подготовке к походу и на маршруте;
- обязанности членов туристских групп;
- состав и назначение медицинской аптечки;
- виды спортивного ориентирования, условные знаки спортивных карт;
- классификацию узлов и их назначение;
- основные правила движения группы на маршруте;
- основные закономерности общения. должны уметь:
- укладывать рюкзак, разжигать костер, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы;
- преодолевать несложные естественные препятствия;
- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- составлять меню для 1-3-дневного похода;

пользоваться простыми приемами ориентирования: ориентирование карты, чтение карты и местности, движение по азимуту, отметка на контрольном пункте (КП);  
должны выполнить: преодолеть маршрут не ниже 3 степени сложности.

Содержание образовательной программы во втором и третьем модуле ориентировано на широкую допрофессиональную подготовку детей, их ознакомление с различными профессиями, выявление личных склонностей, качеств, способностей к определенным областям знаний, человеческой трудовой деятельности, а также на воспроизводство педагогических кадров, организаторов туристско-краеведческой работы с детьми. Данная программа ориентирует детей на свободный выбор, добровольность, удовлетворение личных интересов, потребностей; позволяет получить начальную профессиональную туристско-краеведческую подготовку (например, инструктор по туризму), а также ориентацию по широкому набору профессий.

### ***Второй модуль «Специализация»***

**Цель:** подготовка юных туристов, обладающих необходимым комплексом знаний, умений, навыков для активного участия в организации и проведении походов 1-2 категорий сложности и туристских соревнований. Формирование теоретических знаний и практических навыков, раскрытие творческих способностей личности в избранной области деятельности.

После того, как задача создания походного объединения решена, у каждого объединения обучающихся появляются возможности для выбора специализации занятий по видам туризма.

Постепенное усложнение программы по окончании освоения начальной туристской подготовки происходит в следующих направлениях:

Выбор специализации занятий по видам туризма (пешеходный, горный, лыжный, водный, рафтинг, поисково-спасательные работы, экспедиции).

Повышение сложности мероприятий в условиях природной среды (степенные и категорийные походы).

Увеличение дальности путешествий, удаленности региона путешествий.

Увеличение степени самостоятельности обучающихся от цикла к циклу, от года к

Введение в образовательную составляющую компонентов частично поисковой, поисковой, исследовательской деятельности (затем исследовательских работ).

Освоение данного модуля позволяет обучающимся попробовать свои силы в различных соревнованиях, видах туризма и смежных видах: пешеходном, горном, лыжном, водном туризме, спортивном ориентировании, рафтинге, парусном спорте и др.

Туризм, основывается на командной работе, здесь сильны традиции взаимопомощи и взаимовыручки, спортивной дисциплины, самосовершенствования и взаимной передачи знаний и опыта.

Многодневные туристские мероприятия осуществляются в условиях природной среды и требуют от участников разносторонних знаний, умений, опыта и хорошей подготовки.

Обучение по данному модулю образовательной программы является своего рода базовым уровнем подготовки туристских кадров.

Основным жизненным критерием детей и подростков является их способность к овладению трудовыми и социальными навыками, необходимыми для их интеграции в общество. В процессе обучения обучающиеся приобретают знания и умения, затем, в период проведения многодневного похода в условиях природной среды, приобретенные знания и умения трансформируются в навыки, и, в результате многолетнего обучения, формируются жизненно необходимые компетенции.

К основным навыкам туриста относятся: навыки выбора места и установки лагеря и временных стоянок; работы с веревками и техническими средствами наведения переправ, страховки и так далее; техники движения и преодоления препятствий различного характера; организации порядка движения и иных действий в группе; действия в условиях близких к экстремальным (ночѐвки в зимних условиях, действия в экстремальных погодных условиях, действия в случае потери

контакта с группой, самопомощи, использования в качестве снаряжения подручных средств и тому подобное); составления меню и раскладки питания в походе; разведения и поддержания огня; приготовления пищи; ремонта снаряжения; ориентирования и навигации; психологической работы и разрешения конфликтов; руководства различными работами и действиями в экстремальных ситуациях; оказание первой помощи, организация и проведение эвакуации пострадавших. К дополнительным навыкам можно отнести навыки рыболовства, обращения с животными и различной техникой, полезные знания в области географии, окружающей природы, навыки рассказчика, инженерные знания.

После успешного освоения второго уровня подготовки обучающиеся должны знать:

- правила подготовки и организации многодневных походов;
- меры безопасности при подготовке и проведении многодневных походов и соревнований;
- приемы спортивного ориентирования;
- правила соревнований по спортивному туризму;
- общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления;
- правила оказания первой помощи;
- закономерности спортивной тренировки;
- закономерности конструктивного взаимодействия. должны уметь:
- составлять меню и список продуктов для многодневных походов;
- оказывать первую помощь при травмах и заболеваниях;
- использовать тактико-технические приемы на дистанциях соревнований по спортивному туризму;
- составлять список личного и группового снаряжения для многодневных походов;
- разрабатывать маршрут похода;
- обучать основным туристским навыкам младших воспитанников;
- составлять отчет о походе под руководством педагога. должны выполнить: принять участие в походе не ниже I категории сложности

### ***Третий модуль «Инструкторская подготовка»***

**Цель:** допрофессиональная подготовка обучающихся с возможностью дальнейшей специализации в области туристско-краеведческой деятельности, педагогики, психологии, физической культуры и др. Достижение повышенного уровня знаний, умений, навыков в избранной области, создание условий для самореализации, самоопределения личности, её профориентации.

Изучение данного модуля Программы предусматривает спортивно-туристскую и инструкторскую подготовку. В процессе обучения формируются компетенции обучающихся, позволяющие грамотно организовать и безопасно провести в качестве помощника руководителя не только туристский поход, но и этапы спортивно-туристского мероприятия (туристский слет, соревнование). В рамках программы учащиеся подробно знакомятся с особенностями их организации и проведения, а также принимают участие в этих мероприятиях как спортсмены и как судьи.

В данном модуле предусматриваются такие компоненты как краеведение с элементами исследований, психологическая подготовка, судейская и инструкторская стажерская практика, элементы поисково-спасательных работ, наставничество.

Обучение по данному модулю приходится на период становления туристского мастерства воспитанников и способствует развитию психологической готовности к периоду вступления в социум, профориентируя личность и подготавливая молодежь к последующей активной трудовой деятельности. Становление туристского мастерства мы рассматриваем с позиции личностно-деятельностного подхода в процессе обучения и профессиональной ориентации.

Единство обучения и профессиональной ориентации обеспечивает формирование интегральных свойств личности - потребности в занятиях спортом, ответственного и творческого отношения к

нему как к труду, социально-ценностной мотивации, способствующей сознательному выбору обучающимися профессии с учетом полученного туристского опыта и укреплению социального статуса учащихся, являясь активным началом

«дотрудовой» социализации личности (В.Д.Чепик, 1995).

Эффективность профессиональной ориентации повышается благодаря погружению в деятельность по должностям и ознакомлению с деятельностью отдельных категорий специалистов: инструктора школьного туризма, педагога дополнительного образования, спасателя, судьи, метеоролога, топографа, геолога, гидролога, биолога, географа, повара, журналиста и др.

После успешного освоения третьего уровня подготовки обучающиеся должны знать:

причины возникновения конфликтных ситуаций в походе и способ их урегулирования;  
возрастные особенности подростков;  
правила подготовки похода, оформления документов;  
методические основы организации и проведения занятий по туризму;  
правила судейства на туристских соревнованиях школьников должны уметь:  
организовать собственный непрерывный тренировочный процесс;  
организовать спасательные работы в походе;  
составлять программу на учебно-тренировочный выезд;  
полностью организовать и провести этап на школьном туристском слете;  
грамотно организовать и провести занятие (часть занятия) по туризму с младшими воспитанниками;  
должны выполнить:  
принять участие в походе не ниже II категории сложности;  
принять участие в походе с младшими воспитанниками в качестве помощника руководителя.

### **Формы контроля.**

В течение учебного года объединением обучающихся запланировано совершение четырех экспедиционно-походных мероприятий: в осенние, весенние и летние (два похода) каникулы, и соответствующие количества контрольных мероприятий в начале и в конце туристско-краеведческих циклов.

Совершение похода в межсезонье становится возможным после совершения летнего похода аналогичного уровня сложности в предыдущем учебном году.

В соревнованиях пешеходных походов первой категории сложности объединение принимает участие походом, совершенным летом прошлого учебного года.

В определении планируемых мест в соревнованиях на контрольных маршрутах и соревнованиях походов и экспедиций учитывается обычная конкуренция в номинациях.

В число опорных мероприятий не внесены конкурсы проектов обучающихся. Продукты реализации экспедиционно-походных проектов – описания маршрутов походов, могущих быть рекомендованными к прохождению группам определенного уровня подготовленности, и результаты экспедиционных исследований, решающих определенную задачу той или иной социальной значимости, поставленную перед началом исследования – могут представляться по результатам любого успешно завершенного экспедиционно-походного мероприятия. Процесс создания этих продуктов позволяет усилить эффективность работы в области гражданского воспитания (развитие способностей к социальному взаимодействию) и в области социальной адаптации средствами профориентации.

Степень эффективности этой работы определяется степенью успешности участия проектов соответствующих номинаций конкурса. Но следует обратить внимание, что возможный отрыв конкурсов проектных работ от содержания экспедиционно-походных мероприятий приведет к

изменению их воспитательной эффективности или уведет обучающихся в другую содержательную область образования, имеющую малое отношение к активным формам туристско-краеведческой деятельности.

Технология реализации настоящей программы – технология туристско-краеведческой деятельности – имеет циклический характер и предполагает распределение внутри экспедиционно-походного объединения функциональных обязанностей по совершению путешествия и чередование обязанностей от путешествия к путешествию. В циклах подготовки, проведения и подведения итогов спортивных походов повторяются и соревнования на контрольных туристских маршрутах. Поэтому на протяжении всего времени занятий по курсу разделы «Навыки и умения спортсмена – участника соревнований туристских походов» и «Навыки и умения спортсмена – участника соревнований на контрольных туристских маршрутах» год от года повторяются в полном объеме, но каждый год в конкретном объединении обучающихся меняются исполнители конкретных походных ролей и распределение ролей внутри команды на контрольном туристском маршруте.

Точно также и разделы «Тактика и техника лыжного туризма» и «Тактика и техника горного туризма» повторяются ежегодно на протяжении всех лет занятий по курсу. На занятиях шлифуются навыки выполнения технических приемов, увеличивается скорость выполнения приемов, осуществляется психофизическое развитие обучающихся.

Вариативными разделами являются разделы, посвященные географии и истории районов планируемых путешествий: Мурманская область, Урал, Кавказ, Алтай.

В соотношении теоретических и практических (оздоровительных) занятий по настоящей программе на протяжении всего срока реализации программы приоритет отдается практическим занятиям. При этом строгой границы между теоретическими и практическими занятиями в процессе практической активной туристско-краеведческой деятельности нет. Вербальная информация о местности, по которой проходит маршрут путешествия, об особенностях тактики и техники совершения путешествия, об особенностях выполнения тех или иных технических приемов передается от педагога обучающимся непосредственно во время движения по маршруту (попутно), непосредственно вовремя или сразу перед временем выполнения специальных технических действий. В течение учебного года продолжительность теоретических лекционных занятий не превышает двух часов в неделю. Теоретические занятия, также не более двух часов в день, могут организовываться в процессе совершения объединениями обучающихся многодневных походов. Суммарное количество лекционных занятий за год не должно превышать 112 часов (72 часа в течение учебного года и 40 часов в многодневных походах). В процессе подготовки к походам обучающиеся могут самостоятельно работать в библиотеках. Эта работа проводится вне сетки учебных часов.

## **Содержание обучения.**

### **Первый модуль «Начальная туристская подготовка»**

*(инвариантная часть, первый-второй год обучения).*

#### *Описание содержания занятий*

#### **1. Общая туристская подготовка.**

##### **1.1. История и концепция безопасности в спортивном туризме.**

Первые общества путешественников в России. Российское общество туристов. Общество пролетарского туризма и экскурсий. Туристско-экскурсионные управления. Туристы и альпинисты России в годы Великой Отечественной войны.

Развитие туризма как вида спорта. Разработка концепции вида спорта и совершенствование системы обеспечения безопасности спортивных походов.

*Практические занятия: проведение ориентирования по экспозиции Музея истории детско-юношеского и молодежного туризма в России (Станция юных туристов ГБНОУ «Балтийский берег»).*

##### **1.2. Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области.**

Пригородная территория Санкт-Петербурга в Курортном районе. Парки культуры, природные парки, заказники на территории Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Памятники природы и памятники культуры на территории природных парков Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Маркированные туристские тропы и полигоны для проведения соревнований и тренировок по пешеходному туризму и спортивному ориентированию. Маркированные маршруты для лыжных прогулок и тренировок.

##### **1.3. Снаряжение для пеших походов.**

Групповое и личное снаряжение: материалы, конструкция. Виды палаток, спальных мешков, рюкзаков. Туристская одежда и обувь. Костровое оборудование. Горелки на искусственном топливе (бензин, газ). Особенности эксплуатации туристского снаряжения.

##### **1.4. Туристский полевой лагерь.**

Выбор места для лагеря. Планировка лагеря. Взаимосвязь планировки лагеря с рельефом местности, с используемым групповым снаряжением, с особенностями эксплуатации лагеря.

##### **1.5. Организация питания в путешествии.**

Физиологические основы питания. Калорийность и химический состав пищи. Особенности водно-солевого режима. Составление меню и «раскладки продуктов» туристского путешествия. Особенности упаковки и хранения продуктов в походе. Организация приема пищи.

*Практические занятия: составление раскладки продуктов на трех-пятидневное путешествие.*

##### **1.6. Первая помощь в путешествии.**

Понятие профилактики туристского травматизма. Комплекс мер по оказанию первой помощи. Симптоматика и лечение заболеваний дыхательных путей. Симптоматика и лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта. Травмы: диагностика, обезболивание, перевязка открытых ран,

иммобилизация, транспортировка. Состав и хранение аптечки в походе. Контроль использования лекарственных препаратов.

*Практические занятия: реанимационные мероприятия, перевязка открытых ран, иммобилизация конечностей при переломах. Практические занятия проводятся в режиме сдачи индивидуальных зачетов.*

### **1.7. Основы топографии и ориентирования на местности.**

Виды карт: топографические и спортивные карты, кроки, схемы, хребтовки. Условные знаки и зарамочное оформление карт. Движение по азимуту и ориентирование по местным признакам.

*Практические занятия: изучение карт, определение азимута движения, сравнение условных знаков с объектами на местности.*

### **1.8. Экипировка лыжника на прогулке.**

Виды прогулочных лыж и материалы для изготовления. Виды лыжных креплений и лыжной обуви. Виды лыжных палок, материалы изготовления. Подбор и правила эксплуатации лыжного инвентаря. Одежда для лыжных прогулок.

### **1.9. Обеспечение безопасности занятий туризмом. Вводный инструктаж.**

Техника безопасности занятий в учебных классах и спортивных залах. Обеспечение безопасности группы на транспорте. Безопасность контактов с местным населением.

Техника безопасности полевого походного быта. Топор, пила, дерево, костер, нож, котел, кипяток как источник опасности. Организация питания. Режим дня в зависимости от места нахождения лагеря.

Обеспечение безопасности на пешеходном маршруте. Движение сквозь густой лес. Движение по шоссе.

### **Форма контроля.**

Текущий контроль в форме беседы по основным дидактическим единицам темы.

## **2. Общая физическая подготовка.**

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

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. Изменения 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 строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

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

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

## **2.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

*Практические занятия: прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.*

## **2.3. Задачи и средства общей физической подготовки. Физические упражнения.**

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических и волевых качеств туристов.

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

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии путешественников, в успешном овладении техникой и тактикой движения по маршруту. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

*Практические занятия.*

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 для формирования правильной осанки: *из различных исходных положений — 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 этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. 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, многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

*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, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.

*Упражнения на развитие выносливости*

Бег в равномерном темпе 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 отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. 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 движений. 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, берегов ручьев.*

#### *Элементы скалолазания*

*Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих 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, поднимание ног до угла 90 градусов 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, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушаг, шаг. 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, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания — глубокий вдох и продолжительный выдох.*

#### **Форма контроля.**

Текущий контроль в форме сдачи нормативов.

### **3. Специальная подготовка.**

#### **3.1. Основы метеорологии. Предсказание погоды по местным признакам.**

Понятие о метеорологических параметрах и процессах. Атмосферное давление. Температура. Возникновение и сила ветра. Циклоны и антициклоны. Происхождение и виды облаков. Атмосферные фронты (холодный, теплый, окклюзии) и карты погоды.

Местные признаки сохранения и перемены погоды.

#### **3.2. Топография в туристском походе. Карты топографические и карты спортивные. Ориентирование по топографическим и спортивным картам на местности.**

Значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Рамка топографической карты. Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

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

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

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

Измерение расстояний на местности и на карте. Курвиметр, использование нитки. Измерение расстояний на глаз и шагами. Определение расстояния по времени движения.

Определение азимута. Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом.

Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк, тормозной ориентир, бег в мешок. Определение точек стояния на карте (привязки). Сходные (параллельные) ситуации. Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка при потере видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути).

### **3.3. Краеведение на маршруте похода. Летопись путешествия.**

Географическая и историческая характеристика Ленинградской области и Карельского перешейка. Подготовка, получение и выполнение краеведческих заданий в поход. Гидрометеорологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск. Работа в музеях, архивах, библиотеках.

Составление технического описания маршрута похода и графика движения по маршруту.

### **3.4. Техника полевого походного быта.**

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

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Оборудование места для приготовления пищи. Приготовление и прием пищи, помыв посуды, утилизация мусора. Топор, пила, бензин, газ – правила эксплуатации и хранения. Распорядок дня, ночное дежурство, поведение после отбоя.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Снятие лагеря, уборка места лагеря перед уходом группы.

### **3.5. Снаряжение для преодоления препятствий маршрута. Устройство и эксплуатация.**

Виды, особенности эксплуатации и хранения «альпинистских веревок». Устройство и эксплуатация индивидуальных страховочных систем. Карабины, фрикционные спусковые устройства, жумары. Узлы и приспособления для связывания веревок и закрепления веревок на опорах.

### **3.6. Поисково-спасательные работы, проводимые силами туристской группы.**

Анализ пройденного маршрута в случае потери участника путешествия. Возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Естественные границы района. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выход к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Действия группы в случае чрезвычайного происшествия. Организация поиска. Неотложные действия при обнаружении пострадавшего (потерявшегося) участника. Виды носилок и особенности транспортировки пострадавшего по пересеченной местности.

### **3.7. Техника лыжных ходов на прогулочных лыжах.**

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах (одношажный, двушажный, четырехшажный, бесшажный, коньковый). 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. Разучивание приемов падения в экстренных ситуациях.

#### **Форма контроля.**

Промежуточный контроль: участие в соревнованиях и контрольных мероприятиях, согласно выбранного направления подготовки.

Итоговый контроль: для 1 года обучения пешеходный поход 2-3-степени сложности, для 2 года обучения: пешеходный поход первой категории сложности и защита на конкурсе походов и экспедиций «По родной стране».

## **4. Специальная физическая подготовка.**

### **4.1. Упражнения по преодолению водных преград.**

Переправа вброд со слегами. Переправа вброд по веревке с перилами. Переправа по бревну с перилами. Переправа по веревке с перилами. Навесная переправа. Навесная наклонная переправа вниз. Навесная наклонная переправа вверх.

### **4.2. Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).**

Спуск по-спортивному. Спуск с верхней страховкой. Спуск с само страховкой. Спуск с использованием фрикционного спускового устройства. Подъем по крутонаклонному склону с нижней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с верхней страховкой. Подъем по крутонаклонному склону с само страховкой. Подъем по вертикальному склону лазанием с верхней страховкой. Подъем по вертикальному склону с помощью специальных устройств (петли их репшнура, жумары, кроли и т.д.).

#### **Форма контроля.**

Текущий контроль в форме сдачи нормативов.

## **Второй модуль «Специализация»**

*(вариативная часть третий-шестой год обучения).*

### **Специализация «спортивные лыжные и горные путешествия»**

*Описание содержания занятий.*

#### **1. Общая туристская подготовка**

##### **1.1. Безопасность, как концепция вида спорта «спортивный туризм». Значение и деятельность туристско-спортивных маршрутно-квалификационных комиссий. Определение сложности путешествия.**

Принципы определения и классификация сложности спортивных маршрутов. Параметры сложности спортивных маршрутов. Принципы выпуска групп на маршруты.

Юридический статус и функции маршрутно-квалификационных комиссий: аккумуляция информации о маршрутах походов (библиотека отчетов), консультации по районам проведения путешествий, экспертиза и согласование маршрутов походов, проверка готовности туристов к совершению путешествий, постановка на учет в органах МЧС, контроль передвижения групп, экспертиза отчетов, зачет походов и выдача справок.

##### **1.2. Обзор новых видов туристского снаряжения.**

Групповое и личное туристское снаряжение. Снаряжение для передвижения по сложным формам рельефа. Технологии изготовления. Радиосвязь в путешествиях, мобильная и спутниковая телефонная связь.

##### **1.3. GPS-ориентирование.**

Принципы электронной спутниковой навигации. Движение по GPS-навигатору. Виды и особенности эксплуатации GPS-навигаторов. Возможности GPS-навигаторов.

#### **Форма контроля.**

Текущий контроль в форме беседы по основным дидактическим единицам темы.

#### **2. Общая физическая подготовка**

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

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. Изменения 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 строения и основные функции. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

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

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

## **2.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приемы самомассажа, противопоказания к массажу.

*Практические занятия: прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.*

## **2.3. Физические упражнения.**

Основная задача общей физической подготовки — развитие и совершенствование физических и волевых качеств туристов.

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

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии путешественников, в успешном овладении техникой и тактикой движения по маршруту. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

*Практические занятия.*

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 для формирования правильной осанки: *из различных исходных положений — 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 этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. 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, многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

#### *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, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.

#### *Упражнения на развитие выносливости.*

Бег в равномерном темпе 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 отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. 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, берегов ручьев.*

*Элементы скалолазания.*

*Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих 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 угла 90 градусов 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, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушаг, шаг. 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, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания — глубокий вдох и продолжительный выдох.*

#### **Форма контроля.**

Текущий контроль в форме сдачи нормативов.

### **3. Специальная подготовка.**

#### **3.1. История и география районов совершения путешествий**

*История и география Мурманской области.*

Общегеографическая и историческая характеристика Мурманской области. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Население области, его национальный состав, национальная культура.

*Практические занятия: составление краеведческой программы похода, составление очерка по теме в отчет о походе.*

*История и география Кавказской горной системы.*

Общегеографическая и историческая характеристика Кавказа. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Население области, его национальный состав, национальная культура.

*Практические занятия: составление краеведческой программы похода, составление очерка по теме в отчет о походе.*

*История и география Алтая*

Общегеографическая и историческая характеристика Алтая. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Население области, его национальный состав, национальная культура.

*Практические занятия: составление краеведческой программы похода, составление очерка по теме в отчет о походе.*

*История и география Урала*

Общегеографическая и историческая характеристика Урала. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Население области, его национальный состав, национальная культура.

*Практические занятия: составление краеведческой программы похода, составление очерка по теме в отчет о походе.*

#### **3.2. Навыки и умения спортсмена - участника соревнований туристских походов.**

### *Навыки и умения руководителя группы.*

Одновременные действия: подбор членов группы в соответствии с их туристской квалификацией, физической и технической подготовленностью, психологической совместимостью - определение района похода, маршрута похода и тактики его прохождения. Организация подбора и подготовки снаряжения и продуктов питания, составление сметы расходов. Оформление маршрутных документов, постановка группы на учет в поисково-спасательных службах. Распределение функциональных обязанностей в группе. Обеспечение соответствия реального прохождения маршрута заявленному тактическому плану, контроль соблюдения контрольных сроков выхода группы на связь. Чрезвычайное происшествие: обеспечение спасательных работ силами группы, сообщение в МКК и ПСС о происшествии и сходе группы с маршрута. Оформление отчета и оформление справок о путешествии.

### *Навыки и умения штурмана.*

Чтение топографических карт, кроков, схем. Выбор пути по маршруту. Ведение хронометража движения по маршруту и составление технического описания маршрута. Взаимодействие с руководителем группы.

### *Навыки и умения фотографа*

Навык фотографирования: определение экспозиции и ракурса съемки. Определение точек съемки, необходимых для составления фотоотчета о совершении путешествия. Взаимодействие со штурманом и руководителем группы. Участие в подготовке отчета: составление фотографической нитки маршрута.

### *Навыки и умение начпрода*

Составление раскладки продуктов питания на поход. Организация закупки продуктов. Расфасовка продуктов по модулям и заброскам. Распределение модулей между членами группы. Контроль за расходованием продуктов на маршруте. Взаимодействие с руководителем группы. Участие в составлении отчета.

### *Навыки и умения реммастера и заведующего общим и специальным снаряжением*

Подготовка к походу: составление списков снаряжения и комплектация ремнабора. Распределение снаряжения между членами группы.

Поход: контроль за правильной эксплуатацией снаряжения, проведение ремонтных работ. Взаимодействие с руководителем группы. После похода: осмотр и ремонт снаряжения, участие в составлении отчета.

### *Навыки и умения санинструктора группы*

Подготовка к походу: комплектация общей аптечки, упаковка лекарств, комплектация аптечек по числу возможных автономных групп на маршруте (разведывательные группы; группы, выполняющие краеведческие наблюдения; группы, совершающие радиальные выходы и остающиеся в это время в лагере).

В походе: хранение аптечки и контроль использования лекарств; оказание первой помощи; ведение дневника и историй болезней; взаимодействие с руководителем группы.

После похода: ревизия аптечки, участие в составлении отчета.

### *Навыки и умения ответственного за краеведческие наблюдения на маршруте*

Подготовка к походу: составление плана краеведческих наблюдений и определение участников, участвующих в их проведении; обеспечение необходимого снаряжения и взаимодействие с заведующим общим и специальным снаряжением группы.

В походе: проведение и контроль проведения краеведческих наблюдений; ведение записей; взаимодействие с руководителем группы, штурманом и фотографом.

После похода: камеральная обработка краеведческих наблюдений, составление отчета о наблюдениях, участие в составлении отчета о походе.

#### *Письменные отчеты о путешествиях*

Групповые отчеты.

Составление письменных отчетов о путешествиях и экспедициях по схеме:

- физико-географический очерк района путешествия;
- экономико-географический очерк района путешествия;
- культурно-исторический и этнографический очерк района путешествия;
- описание быта и маршрута экспедиции;
- описание процесса проведения экспедиционных исследований;
- описание результатов экспедиционных исследований.

Индивидуальные отчеты.

Составление устных докладов, письменных рефератов и олимпиадных работ по итогам проведения экспедиционных исследований.

#### *Устные отчеты о путешествиях.*

Распределение обязанностей и подготовка устных сообщений по разделам письменного группового отчета о путешествии.

Элементы творчества на групповых устных отчетах. Распределение обязанностей, подготовка сценария, постановка сценического действия по итогам проведения экспедиционно-походных исследований.

### **3.3. Навыки и умения спортсмена – участника соревнований на контрольных туристских маршрутах.**

#### *Виды дистанций КТМ.*

Ралли, жесткое ралли, гонка. Понятия "КВ" (контрольное время), "ПКВ" (пункт контроля времени), "ОВ" (оптимальное время), "ПВ" (предельное время).

#### *Состав дистанций КТМ.*

Виды ориентирования на дистанциях КТМ:

- ориентирование в заданном направлении;
- ориентирование на обозначенном маршруте; ориентирование по легенде;
- ориентирование на маркире (определение точки стояния), азимутальный ход.

Специфика организации технических этапов на дистанциях КТМ:

- спуск по перилам (организация спуска);
- подъем по перилам (организация подъёма);
- переправа по бревну (организация переправы по бревну);

- навесная переправа (организация навесной переправы);
- переправа по веревке с перилами;
- организация переправы по болоту при помощи слег;
- переправа через водную преграду на подручных средствах;
- переправа вброд (организация переправы вброд).

Специфика организации «не технических» этапов на дистанциях КТМ:

- определение азимута на объект, определение расстояния до недоступного объекта, определение топонимов;
- оказание первой помощи;
- разведение костра (газовой горелки) и кипячение воды на время;
- вязка узлов;
- выполнение краеведческого задания.

*Тактика работы команды на дистанции КТМ.*

Распределение обязанностей внутри команды. Умения и навыки: работа с секундомером (контроль КВ), работа с ЗМК (зачётной маршрутной книжкой - карточкой команды), работа с судьями. Обязанности капитана команды.

*Визуальная съёмка местности в программе соревнований*

Соревнования по линейной съёмке местности.

Соревнования по площадной съёмке местности.

Умения и навыки съёмщика.

Работа с компасом, мерной лентой, транспортиром, линейкой, циркулем и т.д. Измерение углов, направлений, определение расстояний. Ведение журнала съёмки. Камеральная обработка результатов съёмки. Вычерчивание планов.

### **3.4. Тактика и техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена**

Содержание раздела предполагает отсутствие у обучающихся опыта совершения зимних походов, а значит и опыта зимнего полевого походного быта. Программа не предусматривает изучение наиболее сложных моментов техники лыжного туризма, таких как, например, преодоление трещин и спасательные работы на леднике, транспортировка "пострадавшего" по сложному рельефу. Движение в связках и движение по вертикальным перилам принимается авторами Программы за элементы техники горного туризма и изучается в соответствующем разделе.

*Тактика лыжного туризма*

Определение маршрута, сроков и графика движения по маршруту. Подбор снаряжения. Определение режима и порядка движения по маршруту.

*Техника лыжного туризма*

Преодоление чашеобразного участка, завала. Прокладывание лыжни. Движение по открытому льду. Подъем, спуск без лыж. Подъем, спуск на лыжах зигзагом, лесенкой. Спуск с торможением. Спуск с поворотом. Спуск по бугристому склону. Скоростной спуск. Траверс склона на лыжах. Преодоление лавиноопасного участка.

Установка палатки. Разжигание костра, примуса, печки. Организация ночлега в полевых условиях. Устройство укрытия в «экстремальных условиях». Ремонт лыж, палок, крепления.

Преодоление участка тонкого льда со страховкой. Подъем, траверс, спуск на кошках. Подъем, траверс, спуск на лыжах со страховкой. Преодоление каменистого заснеженного склона. Подъем, траверс, спуск на кошках по крутому настовому (ледовому) склону со страховкой.

Проведение поисково-спасательных работ после схода "лавины" силами и средствами группы. Транспортировка "пострадавшего" на нартах.

Подъем, спуск "пострадавшего" на нартах со страховкой.

*Поисково-спасательные работы, проводимые силами туристской группы*

Анализ маршрута в случае потери участника путешествия. Возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Естественные границы района. Организация поиска. Неотложные действия при обнаружении пострадавшего (потерявшегося) участника. Виды носилок и особенности транспортировки пострадавшего по пересеченной местности.

### **3.5. Тактика и техника горного туризма. Навыки и умения спортсмена.**

*Тактика совершения путешествия.*

Определение маршрута, сроков и графика движения по маршруту. Высотная акклиматизация. Определение режима и порядка движения по маршруту.

*Обеспечение безопасности путешествий.*

Опасности в горах. Требования к снаряжению. Взаимосвязь тактической, технической и физической подготовленности путешественника.

Страховка и самостраховка. Связка. Одновременная и попеременная страховка при движении связки. Страховка верхняя и нижняя. Страховка сверху и страховка снизу. Страховка через плечо, через поясицу, через выступ, через крюк, через ледоруб, комбинированная страховка, групповая страховка. Промежуточные точки страховки. Сдергивание страховки при спуске.

*Движение по травянистым склонам и осыпям.*

Особенности и основные правила ходьбы в горах. Разновидности травянистых склонов и осыпей. Движение (спуск, подъем, траверс) по травянистым склонам и осыпям.

*Движение по скалам.*

Характеристика скального рельефа. Особенности передвижения по легким скалам, по скалам средней трудности, по монолитным и разрушенным скалам. Опасности, возникающие на скалах. Основные правила передвижения по скалам. Правила забивания крючьев.

*Движение по льду.*

Условия образования и виды ледников. Разновидности льда. Опасности на ледниках. Необходимость применения специального снаряжения при движении по леднику. Правила ходьбы в кошках. Движение на передних зубьях кошек.

Рубка ступеней. Применение ледобуров.

*Движение по снегу и фирну.*

Характеристика снежного покрова в зависимости от структуры снега. Формы снежной поверхности. Зависимость приемов передвижения от состояния снега и от формы снежной поверхности.

Особенности передвижения по снегу. Опасности, возникающие на снежных участках маршрута.

Техника передвижения по снежным склонам: зависимость приемов от состояния и крутизны снежной поверхности, способы самозадержания при срыве.

Передвижение связок на снежных склонах, на закрытых ледниках. Выбор пути движения по снежным и фирновым участкам маршрута.

#### *Переправа вброд через горные реки.*

Выставление наблюдателя. Переправа первого участника. Организация перил. Организация сопровождения. Переправа последнего участника. Тактика командных действий. Методика судейства.

Переправа вброд без организации перил.

#### *Переправа по бревну.*

Укладка бревна в створ. Переправа первого участника. Организация перил. Организация сопровождения. Тактика командных действий.

Транспортировка пострадавшего. Тактика командных действий. Методика судейства.

#### *Переправа на плавсредствах.*

Переправа на плоту. Посадка на плот. Распределение груза. Организация челнока. Тактика командных действий.

Методика судейства.

#### *Навесная переправа.*

Наведение и сдергивание. Организация сопровождения. Движение по переправе. Тактика командных действий.

Вязка носилок. Транспортировка пострадавшего по навесной переправе. Тактика командных действий.

Методика судейства.

#### *Переправа по веревке с перилами.*

Движение по переправе. Организация сопровождения. Методика судейства.

#### *Поисково-спасательные работы, проводимые силами туристской группы.*

Анализ маршрута в случае потери участника путешествия. Возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Естественные границы района. Организация поиска. Неотложные действия при обнаружении пострадавшего (потерявшегося) участника. Подъем пострадавшего из трещины. Снятие пострадавшего с вертикального склона. Мягкие носилки и особенности транспортировки пострадавшего по горной местности.

### **3.6. Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию.**

Вид спорта «спортивное ориентирование» является видом спорта, в свое время выделившимся из спортивного туризма. Несмотря на то, что спортивные и топографические карты отличаются друг от друга по масштабам, условным знакам и зарамочным оформлением, умение

читать спортивную карту проверено помогает в походах. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию можно рассматривать, как часть психологической антистрессовой подготовки обучающихся.

#### *Правила соревнований по спортивному ориентированию.*

Общие положения. Участники соревнований. Местность и дистанция соревнований. Карта соревнований. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по выбору. Ориентирование на маркированной трассе.

Определение командных результатов.

#### *Общая грамотность спортсмена.*

Дистанции "по выбору", "в заданном направлении", "по маркированной трассе". Понятия "контрольный пункт", «способы отметки на КП», "регистрация участников", "карточка участника", "стартовая минута", "контрольное время", "финишный коридор". Способы постановки КП.

Правила постановки дистанций. Понятия "старт", "финиш", "протокол", "итоговый протокол". Способы исчисления штрафа. Условия снятия участника с дистанции. Подведение итогов соревнований.

Подготовка к старту: инвентарь участника, информация о местности и карте, разминка.

#### *Чтение спортивной карты. Техника и тактика ориентировщика.*

Особенности спортивной карты. Содержание и зарамочное оформление карты. Общее, выборочное и точное чтение карты. Специальное чтение карты спортсменом.

Рациональный выбор пути на дистанции. Исходные, попутные, промежуточные и тормозные ориентиры. Понятие привязки. Бег на дистанции.

Приемы поиска КП. Особенности первого и последнего КП на различных видах дистанций.

Способы ориентирования на дистанции. Определение и контроль расстояний и высоты.

Определение маршрута движения на дистанции "по выбору". Особенности ориентирования и чтения карты на дистанции "по маркированной трассе". Особенности дистанций ночного ориентирования: правила постановки дистанции, разновидности "светлых" и "темных" контрольных пунктов.

### **3.7. Психологическая подготовка.**

Задачей психологической подготовки юных туристов является поддержание мотивации к занятиям и создание психологического климата в объединении, благоприятствующего совершению объединением путешествий в условиях природной среды, приближающихся к экстремальным. Для решения задач подготовки необходимы постоянный анализ и согласование ожиданий обучающихся от занятий туризмом. Необходимо учиться умению терпеть не только физический но и психологический дискомфорт (на фоне усталости), учиться не допускать возникновения дискомфорта. Для решения этих задач в объединениях проводится психологический практикум по выявлению и анализу ожиданий, постановке и решению ситуативных задач, анализу последствий решений.

Кроме этого на занятиях изучаются методы аутогенной тренировки, которая проводится до, после и во время совершения путешествий.



### **3.8. Гигиена и оказание первой помощи в путешествиях.**

*Гигиена как профилактика заболеваний и травм.*

Методики закаливания. О состоянии носоглотки. Об одежде и обуви на маршруте.

Физическая и психическая подготовленность как средство предупреждения заболеваний и травм. Элементы личной психогигиены и психотехники. Понятие аутотренинга.

*Заболевания на маршруте. Диагностика и лечение.*

Простудные заболевания. Заболевания органов пищеварения. Сердечная недостаточность. Обострение хронических заболеваний. Тепловой и солнечный удары. Обмороки. Травматический шок.

Условия возникновения. Диагностика. Противодействие.

Травмы. Диагностика, оказание помощи, транспортировка.

Повреждение мышечной ткани. Обработка ран, остановка кровотечения. Намины, мозоли, потертости. Ожоги, обморожения.

Переломы черепа, позвоночника. Переломы ключицы, ребер, костей таза. Переломы конечностей. Вывихи. Разрывы связок (частичные, полные).

Повреждения внутренних органов. Пневмоторакс. Воспаление и разрыв аппендикса.

*Виды носилок и волокуш.*

*Комплектация аптечки.*

*Обязанности санинструктора группы.*

#### **Форма контроля.**

Промежуточный контроль: участие в соревнованиях и контрольных мероприятиях, согласно выбранного направления подготовки.

Итоговый контроль:

Для 3 года обучения лыжный поход 3 степени сложности, пешеходный поход 2 категории сложности и защита на конкурсе походов и экспедиций «По родной стране».

Для 4 года обучения лыжный поход 1 категории сложности, горный поход 1 категории сложности и защита на конкурсе походов и экспедиций «По родной стране».

Для 5 года обучения лыжный поход 2-3 категории сложности, горный поход 1-2 категории сложности и защита на конкурсе походов и экспедиций «По родной стране».

Для 6 года обучения лыжный поход 2 категории сложности, горный поход 2 категории сложности и защита на конкурсе походов и экспедиций «По родной стране».

### **4. Специальная физическая подготовка.**

Занятия по разделу «Специальная подготовка» (СП) и «Специальная физическая подготовка» (СФП) могут отличаться только интенсивностью движения обучающихся. В режиме разучивания и осмысления сложных специальных стереотипов движения занятия проводятся без фиксации времени совершения упражнений. Те же упражнения, повторяемые на время с требованиями к

интенсивности движения обучающихся, относятся к курсу специальной физической подготовки. Разучивание и осмысление стереотипа движения произошло. В курсе СФП организм обучающегося развивает в себе способность к продолжительному и интенсивному выполнению тех или иных сложных индивидуальных и командных движений. При проведении занятий по СФП обращается внимание не только на скорость выполнения движений, но и на продолжительность перерывов между упражнениями. Разучивание технического приема, определение оптимального стереотипа его выполнения (СП) и многократное выполнение приема на время (СФП) могут иметь место в течение одного занятия, проходящего в спортзале или в условиях природной среды.

***а. Упражнения по преодолению водных преград.***

Переправа вброд со слегами.

Переправа вброд по веревке с перилами.

Переправа по бревну с перилами.

Переправа по веревке с перилами.

Навесная переправа.

Навесная наклонная переправа вниз.

Навесная наклонная переправа вверх.

Переправа по тонкому льду.

***б. Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).***

Спуск по-спортивному.

Спуск с верхней страховкой.

Спуск с самостраховкой.

Спуск с использованием фрикционного спускового устройства.

Подъем по крутонаклонному склону с нижней страховкой.

Подъем по крутонаклонному склону с верхней страховкой.

Подъем по крутонаклонному склону с самостраховкой.

Подъем по вертикальному склону лазанием с верхней страховкой.

Подъем по вертикальному склону с помощью специальных устройств (петли их репшура, жумары, кроли и т.д.)

***в. Упражнения на лыжах.***

Круговые подъемы и спуски с поворотами на крутом снежном склоне.

**Форма контроля.**

Текущий контроль в форме сдачи нормативов.

### **Третий модуль «Инструкторская подготовка»**

*(инвариантная часть, шестой - седьмой год обучения)*

Специализацию «инструкторская подготовка» имеет смысл выбирать только в том случае, если руководитель объединения обучающихся сумеет предоставить своим подопечным, во-первых, присутствовать на занятиях с обучающимися первого года занятий, а во-вторых, самим проводить занятия и отвечать за ту или иную часть подготовки юных туристов первого-второго года обучения.

В то же время обучающиеся по специализации «инструкторская подготовка» сами еще остаются детьми, уровень их физического развития и здоровья остается в приоритетах работы руководителя инструкторского объединения, поэтому раздел «общая физическая подготовка» в качестве оздоровительно-образовательного раздела присутствует в программе года занятий в полном объеме. Другое дело, что, проводя занятия по общей физической подготовке, руководитель объединения объясняет, какие упражнения, в каком количестве следует предлагать обучающимся в возрасте 12-13 лет, как объяснять смысл выполняемых действий. Занятия по специальной физической подготовке для инструкторской группы проводятся одновременно с занятиями групп второго – шестого годов обучения. «Юные инструкторы» постоянно привлекаются педагогами для объяснений и показа технических приемов обучающимся начальных годов.

### **Специализация «инструкторская подготовка»**

*Описание содержания занятий.*

#### **1. Специальная подготовка.**

##### **1.1. Туристско-педагогическая подготовка.**

##### **1.1.1. Содержание и правовые основы профессиональной деятельности инструктора детско-юношеского туризма.**

Положение об инструкторе детско-юношеского туризма. Порядок присвоения звания. Права и обязанности инструктора. Учет инструкторской деятельности. Переподготовка и повышение квалификации инструкторов детско-юношеского туризма.

Основные цели и позиционирование деятельности инструктора детско-юношеского туризма. Субъекты финансирования деятельности, их основные цели и ценности. Вероятность совпадения целей и результатов деятельности инструктора детско-юношеского туризма, отчет о работе.

Нормативная база профессиональной деятельности инструктора детско-юношеского туризма. Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации". Федеральный закон "Об образовании". Федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации". Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Порядок и условия привлечения педагогических и других работников для работы в оздоровительных лагерях, летних оздоровительных дошкольных учреждениях, по проведению туристских походов, экспедиций, экскурсий и оплаты их труда. Нормативные акты по спортивному туризму. Инструкции и инструктивно-методические письма по организации детских походов.

*Практические занятия: экспертиза маршрутных документов туристско-краеведческих мероприятий на предмет их соответствия нормативным требованиям (Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с обучающимися).*

### **1.1.2. История туризма в России. Концепция безопасности в спортивном туризме. Важность исторических знаний.**

Первые общества путешественников в России. Теория и практика образовательных путешествий. Подготовка руководителей ученических экскурсий.

Российское общество туристов. Петроградские экскурсионные станции. Возникновение «станций юных туристов». Общество пролетарского туризма и экскурсий. Туристско-экскурсионные управления. Туристы и альпинисты России в годы Великой Отечественной войны.

Развитие туризма как вида спорта. Включения туризма во всероссийский реестр видов спорта и исключения из него. Разработка концепции вида спорта и совершенствование системы обеспечения безопасности спортивных походов.

Советы по туризму и туристские клубы. Туристско-спортивный союз России. Детско-юношеский туризм, как наследник спортивного.

Исторические знания, как критерий оценки сегодняшних начинаний. Сравнение туризма в прошлом и настоящем.

*Практические занятия: проведение ориентирования по экспозиции Музея истории детско-юношеского и молодежного туризма в России (Станция юных туристов Детского оздоровительно-образовательного туристского центра Санкт-Петербурга «Балтийский берег».*

### **1.1.3. Образовательный потенциал детско-юношеского туризма. Педагогические категории и технологии занятий туризмом с детьми.**

«Вечные цели» образования. Оздоровление, развитие, адаптация в социуме, патриотизм и гражданственность средствами туризма.

Основные педагогические категории. Особенности процессов обучения и воспитания. Взаимосвязь и цели процессов. Система целей воспитания и развития личности. Воспитательное значение поступка. Результативность и завершенность воспитательного процесса в туризме.

Технология циклов туристско-краеведческой деятельности. Целеполагание цикла. Функционально-ролевое взаимодействие участников на стадиях подготовки, проведения и подведения итогов мероприятия. Самостоятельность и совместная деятельность участников мероприятия как предпосылки развития самоуправления туристской группы. Особенности педагогической деятельности на всех стадиях цикла.

### **1.1.4. Экономико-правовые аспекты детско-юношеского туризма в системе образования. Делопроизводство в детском туризме.**

Детско-юношеский туризм в системе дополнительного образования. Условия трудоустройства, контроль и учет деятельности педагога-туриста. Экономико-правовые аспекты организации путешествий с детьми. Экономико-правовые аспекты организации туристских слетов и соревнований юных туристов. Особенности проведения многодневных учебно-тренировочных сборов и организации палаточных лагерей.

*Практическое занятие: составление сметы похода, заполнение учебного журнала, составление приказа о проведении мероприятия.*

### **1.1.5. Организационные особенности работы деятельности детских туристских объединений в образовательных учреждениях основного и дополнительного образования.**

Проблемы набора детей. Субъекты целеполагания образовательного процесса в детском туризме. Конфликт и баланс интересов. Работа с родителями. Педагог-турист в школе и в учреждении дополнительного образования. Дополнительное образование в школе. Школьный

туризм. Соотнесенность разноуровневых массовых туристских мероприятий.

#### **1.1.6. Туристские возможности Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Детские прогулки и путешествия.**

Параметры маршрутов туристско-краеведческих мероприятий. Туристские возможности парков и ближайших окрестностей Санкт-Петербурга. Маршруты по Карельскому перешейку. Естественные учебные полигоны на территории Ленинградской области: горный и водный туризм, памятники природы и другие охраняемые территории.

*Практические занятия проводятся в процессе тематических выездов. Выезжая на какой-то учебно-тренировочный полигон, руководитель инструкторской группы разъясняет возможности полигона. Полигоны по возможности не повторяются.*

*Тематические выезды организуются как прохождения рекомендуемых маршрутов походов выходного дня: с элементами экскурсий и приключенческих гонок (этапы «ориентирование», «преодоление естественных препятствий маршрута»).*

#### **1.1.7. Деятельность туристско-спортивных маршрутно-квалификационных комиссий и маршрутно-квалификационных комиссий образовательных учреждений России. Определение сложности путешествия.**

Положение о маршрутно-квалификационных комиссиях образовательных учреждений. Функции маршрутно-квалификационных комиссий: аккумуляция информации о маршрутах походов (библиотека отчетов), консультации по районам проведения путешествий, экспертиза и согласование маршрутов походов, проверка готовности туристов к совершению путешествий, постановка на учет в органах МЧС, контроль передвижения групп, экспертиза отчетов, зачет походов и выдача справок.

Принципы определения и классификация сложности спортивных маршрутов.

#### **1.1.8. Работа с туристской документацией: маршрутный лист, маршрутная книжка, отчет о походе, справка о совершении путешествия, книжка разрядника.**

Основания для заполнения маршрутного листа и маршрутной (заявочной) книжки. Содержание маршрутного листа. Структура и содержание маршрутной книжки. Работа с маршрутной книжкой на маршруте похода. Структура и содержание отчетов о путешествии. Туристско-спортивный, педагогический и финансовый отчеты о путешествии. Условия присвоения спортивных разрядов. Содержание разрядной книжки спортсмена.

*Все объяснения по теме даются в процессе заполнения обучающимися маршрутных книжек и справок о совершении путешествия.*

#### **1.1.9. Соревнования на контрольных туристских маршрутах и туристские слеты. Организация и проведение.**

Взаимосвязь программы соревнований с маршрутами планируемых путешествий. Выбор и согласование места проведения соревнований. Планирование и постановка дистанций соревнований. Организация судейства соревнований. Выработка методических рекомендаций по результатам участия в соревнованиях. Работа мандатной комиссии соревнований. Работа комендантской службы и спасательного отряда соревнований. Санитарно-гигиеническое и медицинское сопровождение соревнований и слетов. Подведение итогов соревнований. Открытие и закрытие соревнований.

*Практические занятия проходят в процессе участия обучающихся в двухдневных соревнованиях на комбинированном контрольном туристском маршруте.*

#### **1.1.10. Обеспечения безопасности туристских соревнований.**

Безопасность места проведения соревнований. Взаимодействие с органами МВД в процессе подготовки соревнований. Соответствие сложности дистанций соревнований уровню подготовленности участников соревнований. Постановка и приемка дистанций соревнований. Инструктажи судей, участников, руководителей команд, членов вспомогательных служб и гостей соревнований. Организация поисково-спасательных работ, особенности взаимодействия медицинских работников соревнований.

*Практическое занятие проходит в процессе составления Правил поведения участников соревнований на полигоне соревнований и последующего анализа существующих правил.*

#### **1.1.11. Соревнования спортивных походов и экспедиций. Организация и проведение.**

Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Особенности оценивания походов и экспедиций на письменных и устных турах соревнований. Судейство соревнований. Подведение итогов соревнований. Выработка методических рекомендаций по планированию походов и подготовке участников походов и экспедиций.

*Практические занятия: самостоятельное изучение критериев соревнований, оценивание письменных отчетов, оценивание устных отчетов о путешествиях в ходе проведения городского смотра-конкурса спортивных походов и экспедиций обучающихся.*

#### **1.1.12. Планирование и оценка результативности работы туристско-краеведческих и туристско-спортивных объединений обучающихся.**

Планирование от результата. Учет ожиданий обучающихся, сезонных особенностей, материальной базы занятий туризмом, календаря массовых контрольных мероприятий. Тематическое планирование и аттестационные мероприятия для обучающихся. Библиотека типовых общеобразовательных дополнительных программ туристско-краеведческой направленности.

Планирование с опорой на звания «Юный турист России», «Турист России», «руководитель похода», «инструктор туризма». Соответствие туристских квалификаций уровням образованности.

*Результат практической работы – заполненный годовой учебно-тематический план и список аттестационных мероприятий объединения обучающихся – предьявляется на итоговом собеседовании.*

#### **1.1.13. Психолого-педагогические аспекты обеспечения безопасности туристских походов и экспедиций.**

Возрастные и личностные особенности развития участников путешествия. Ролевая структура туристской группы. Психологическая тактика руководства туристской группой. Доверие и сплоченность группы как факторы безопасности путешествия. Физическое состояние участников путешествия в начале, середине и конце путешествия. Взаимосвязь технической подготовленности и психических состояний туристов на маршруте похода. Воздействие среды путешествия. Методы психологического восстановления на маршруте похода.

#### **1.1.14. Психологическая подготовка туристской группы.**

Обучающиеся по программе инструкторской подготовки проходили психологическую подготовку на протяжении предыдущих четырех лет занятий туризмом. В данном случае задачей педагога является объяснение инструкторам смысла психологической работы с группой педагога, не являющегося психологом по образованию. Ключом к эффективности такой работы на уровне решения задач подготовки группы к походу является понимание и терпение. Юные инструкторы хорошо понимают мотивы занятий туризмом, знают, каких качеств личности требует совершение путешествий, обладают опытом решения и анализа ситуативных задач. На стадии инструкторской подготовки их задачей является научиться разговаривать с детьми о туризме, разговаривать так,

чтобы в конце разговора дети хотели бы идти в поход не меньше, чем раньше, но были готовы, хотя бы и на словах, относиться терпимей к другим участникам путешествия. Задачей инструктора при проведении бесед с обучающимися является создание настроения группы на тренировку. Юный инструктор готовит ситуативные задачи, перечисляет и анализирует ожидания участников путешествия, находит точки пересечения ожиданий.

*Психологический практикум. Подготовка ситуативных задач. Решение ситуативных задач вместе с обучающимися младших годов обучения. Анализ проведенной работы, самоанализ.*

#### **1.1.15. Техника безопасности в туристских походах.**

Обеспечение безопасности заездов, выездов и внутри маршрутных переездов группы. Безопасность контактов с местным населением по маршруту похода.

Техника безопасности полевого походного быта. Топор, пила, дерево, костер, нож, кипяток как источник опасности. Организация питания. Режим дня в зависимости от места нахождения лагеря.

Обеспечение безопасности на пешеходном маршруте. Движение по шоссе. Преодоление естественных препятствий маршрута.

Особенности обеспечения безопасности полевого походного быта в зимнее время. Организация полевого лагеря. Организация приготовления пищи. Организация ночного дежурства.

### ***1.2. Пешеходный туризм. Методика преподавания.***

#### **1.2.1. Снаряжение для пеших походов.**

Групповое и личное снаряжение: материалы, конструкция. Виды палаток, спальных мешков, рюкзаков. Туристская одежда и обувь. Костровое оборудование. Горелки на искусственном топливе (бензин, газ). Особенности эксплуатации туристского снаряжения.

*Теоретические занятия проводятся на базе магазина туристского снаряжения, практические – в процессе личной экипировки и подготовки к учебно-методическому походу или выезду на многодневное массовое мероприятие Станции юных туристов.*

#### **1.2.2. Организация питания в путешествии.**

Физиологические основы питания. Калорийность и химический состав пищи. Особенности водно-солевого режима. Составление меню и «раскладки продуктов» туристского путешествия. Особенности упаковки и хранения продуктов в походе. Организация приема пищи.

*Практические занятия проводятся в ходе участия группы в многодневных массовых мероприятиях Станции юных туристов.*

#### **1.2.3. Первая помощь в путешествии.**

Юридические основания для оказания первой помощи пострадавшему. Комплекс мер по оказанию первой помощи. Профилактика туристского травматизма. Подготовка к автономному путешествию: комплектация аптечки туристской группы, упаковка лекарств. Хранение аптечки и контроль использования лекарственных препаратов. Симптоматика и лечение заболеваний дыхательных путей. Симптоматика и лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта. Травмы: диагностика, обезболивание, перевязка открытых ран, иммобилизация, транспортировка. Ведение дневника санинструктора группы.

*Практические занятия: реанимационные мероприятия, местное обезболивание, перевязка открытых ран, иммобилизация конечностей при переломах. Практические занятия проводятся в режиме сдачи индивидуальных зачетов. Вне сетки часов производится комплектация аптечки для совершения учебно-методического похода.*

#### **1.2.4. Техника полевого походного быта.**

Постановка и эксплуатация палаточного лагеря. Гигиена туриста, санитарно-гигиенические требования к палаточным лагерям. Оборудование места для приготовления пищи. Приготовление и прием пищи, помыв посуды, утилизация мусора. Топор, пила, бензин, газ – правила эксплуатации и хранения. Распорядок дня, ночное дежурство, поведение после отбоя. Снятие лагеря.

*Практические занятия проводятся во время выездов на многодневные массовые мероприятия Станции юных туристов. Руководитель инструкторской группы следит, чтобы дежурные в лагере инструкторов чередовались. Зачет по технике полевого быта проводится в учебно-методическом походе.*

#### **1.2.5. Основы топографии и ориентирования на местности.**

Виды карт: топографические и спортивные карты, кроки, схемы, хребтовки. Условные знаки и зарамочное оформление карт. Движение по азимуту и ориентирование по местным признакам. Учет склонения стрелки компаса при походах по Заполярью. Поверка компаса. Движение по GPS-навигатору. Особенности эксплуатации GPS-навигаторов.

*Практические занятия: ориентирование по спортивной карте на местности с несложным рельефом и ориентирование по топографической карте, используемой для проведения соревнований по рогейну. Участок карты рогейна необходимо подбирать с типичным для топокарт ориентированием.*

#### **1.2.6. Техника преодоления препятствий маршрута.**

Виды препятствий. Препятствия локальные и протяженные. Подъемы и спуски. Броды. Переправа по бревну. Навесная переправа и переправа по веревке с перилами. Виды, особенности эксплуатации и хранения «альпинистских веревок». Устройство и эксплуатация индивидуальных страховочных систем. Карабины, фрикционные спусковые устройства, жумары. Узлы для связывания веревок и закрепления веревок на опорах.

*В отведенные для практических занятий часы необходимо успеть познакомиться с основными видами переправ, спусков и подъемов. Факультативные занятия вне сетки часов, возможности посещения занятий, организуемых педагогами Станции юных туристов, позволяют обучающимся по программе получить более полную информацию о технике работы с веревкой, обзавестись навыками, достаточными для совершения походов второй-третьей категории сложности.*

#### **1.2.7. Тактика пеших походов и особенности путешествий в горах.**

Тактическое планирование путешествий различной степени сложности. Протяженность и продолжительность дневных переходов. Режим движения по маршруту. Дни отдыха («дневки») на туристском маршруте. Горная болезнь и ее профилактика.

*Практические занятия по тактике планирования, осуществляются в процессе самостоятельного заполнения обучающимися маршрутных книжек и проверяются при индивидуальном собеседовании.*



### **1.2.8. Поисково-спасательные работы, проводимые силами туристской группы.**

Контрольные сроки туристского путешествия. Организация поиска. Действия группы в случае чрезвычайного происшествия. Виды носилок и особенности транспортировки пострадавшего по пересеченной местности.

*Практические занятия могут проводиться в процессе участия в соревновании на контрольном туристском маршруте, на этапах «поиск пострадавшего», «транспортировка пострадавшего».*

### **1.2.9. Соревнования на скальном рельефе. Подготовка дистанции и обеспечение безопасности. Судейство соревнований.**

Планирование дистанций «связки» и «контрольный туристский маршрут» («поисково-спасательные работы»). Правила пребывания на полигоне соревнований. Обеспечение безопасности участников и судей соревнований. Роль судьи этапа в обеспечении безопасности соревнований.

*Материал, изученный в процессе проведения теоретических занятий, закрепляется на практике путем участия обучающихся в соревнованиях на горном контрольном туристском маршруте.*

### **1.2.10. Особенности путешествий в пещерах.**

Пещеры: происхождение и формы рельефа. Особенности передвижения и ориентирования в пещерах. Особенности снаряжения спелеотуриста (станковые рюкзаки, транспортировочные мешки, металлические тросы, гидрокостюм, подгидровка, комбинезон, фонарь и аккумуляторные батареи, т.д.).

*Практические занятия проводятся в Саблинских пещерах и в ночное время в условиях природной среды на открытом рельефе.*

## **1.3. Лыжный туризм. Методика преподавания.**

### **1.3.1. Снаряжение для лыжных походов.**

Виды туристских лыж. Особенности выбора, хранения, подготовки к сезону и эксплуатации туристских лыж. Установка креплений. Лыжные палки. Лыжная обувь, бахилы. Лавинные шнуры, щупы, лопаты. Шатровые палатки и печки. Эксплуатация и ремонт. Ремонт печек в походе.

### **1.3.2. Техника лыжных ходов на прогулочных лыжах.**

Одновременный и попеременный ходы, бесшажный, одношажный, двухшажный, четырехшажный ходы, коньковый ход. Техника подъемов и спусков, техника торможения плугом, полуплугом, торможение палками, повороты на склоне.

### **1.3.3. Тактика и особенности обеспечения безопасности лыжных походов.**

Протяженность и продолжительность дневных переходов, режим движения по маршруту в лыжных походах. Происхождение и условия схода лавин. Правила поведения в лавиноопасном районе.

### **1.3.4. Безопасность участия в массовых лыжных мероприятиях.**

Порядок старта и финиша на массовых лыжных мероприятиях. Правила движения и расхождения на лыжне. Особенности экипировки участника массового мероприятия.

*Практическое занятие по теме проводится путем участия обучающихся в Звездном лыжном походе школьников Санкт-Петербурга в качестве судей этапов.*

### **1.3.5. Соревнования по лыжному туризму. Подготовка дистанции и обеспечение безопасности. Судейство соревнований.**

Принципы планирования и этапы соревнований по лыжному туризму. Планирование дистанций «контрольных туристских маршрутов». Обеспечение безопасности соревнований на этапе планирования и во время проведения соревнований. Организация судейства соревнований. Роль судьи этапа в обеспечении безопасности соревнований.

### **1.3.6. Техника полевого походного быта в зимнее время.**

Время поиска, выбор места и особенности установки полевого лагеря в зимнее время. Эксплуатация лагеря. Рационы и режим питания в зимних походах. Особенности упаковки и хранения продуктов в зимних походах. Посуда для зимних походов. Особенности организации приема пищи.

### **Форма контроля.**

Итоговый контроль: члены инструкторского объединения обучающихся могут привлекаться к стажерской практике в объединениях обучающихся младших годов обучения и совершать спортивные путешествия в составе младших объединений, так же юные инструкторы привлекаются к проведению соревнований в качестве судей этапов, членов службы дистанции, спасательной и комендантской службы соревнований.

## **2. Общая физическая подготовка.**

### **2.1. Физические упражнения.**

*Практические занятия.*

*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 для формирования правильной осанки:* из различных исходных положений — 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 этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег 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, многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

#### *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, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.

#### *Упражнения на развитие выносливости.*

Бег в равномерном темпе 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 отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. 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 движений. 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, берегов ручьев.

*Элементы скалолазания.*

Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих 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, поднимание ног до угла 90 градусов 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, перекрестным шагом. Пружинистые приседания положения 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, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания — глубокий вдох и продолжительный выдох.

#### **Форма контроля.**

Текущий контроль в форме сдачи нормативов.

### **3. Специальная физическая подготовка.**

Специфика занятий по курсу специальной физической подготовки на стадии инструкторской подготовки заключается в перемешивании юных инструкторов с обучающимися младших годов обучения. Инструкторы лидируют в подгруппах младших обучающихся, успевая сделать упражнение, тем самым показав, как его нужно делать, и дать совет, подбодрить младшего обучающегося в процессе выполнения тем своего упражнения. Иногда в командном взаимодействии занятия юных инструкторов начинают напоминать им занятия по специальной подготовке на предыдущих годах обучения. Но на стадии инструкторской подготовки руководителем инструкторского объединения обучающихся не ставится задача повышения уровня специальной физической подготовленности инструкторов. Задача руководителя – не допустить значительного снижения уровня подготовленности.

#### **3.1. Упражнения по преодолению водных преград.**

Переправа вброд со слегами.

Переправа вброд по веревке с перилами.

Переправа по бревну с перилами.

Переправа по веревке с перилами.

Навесная переправа.

Навесная наклонная переправа вниз.

Навесная наклонная переправа вверх.

Переправа по тонкому льду.

#### **3.2. Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).**

Спуск по-спортивному.

Спуск с верхней страховкой.

Спуск с самостраховкой.

Спуск с использованием фрикционного спускового устройства.

Подъем по крутонаклонному склону с нижней страховкой.

Подъем по крутонаклонному склону с верхней страховкой.

Подъем по крутонаклонному склону с самостраховкой.

Подъем по вертикальному склону лазанием с верхней страховкой.

Подъем по вертикальному склону с помощью специальных устройств (петли их репшура, жумары, кроли и т.д.)

### **3.3. Упражнения на лыжах.**

Круговые подъемы и спуски с поворотами на крутом снежном склоне.

#### **Форма контроля.**

Текущий контроль в форме сдачи нормативов.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

### **Предметные**

- Знание техники безопасности на занятиях, при подготовке к походу и на маршруте, при ориентировании на местности.
- Знание требований к личному снаряжению.
- Знание основ гигиены.
- Умение самостоятельно проходить несложные дистанции.
- Навыки соблюдения техники безопасности движения группы на маршруте.
- Навыки обеспечения безопасности быта и питания.

### **Метапредметные**

- Навыки оказания первой доврачебной помощи.
- Умения командного взаимодействия.

### **Личностные:**

- Устойчивость интереса к занятиям туризмом.
- Опыт проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии.

**Календарно-тематический план**  
**Первый модуль. Первый год обучения.**

№	Наименование  разделов и тем	Кол-во часов			Формы контроля	Планиру емая дата	Факти ческая дата
		всего	теор.	прак.			
1. Общая туристская подготовка		52	26	26	Текущий контроль в форме беседы по основным дидактическим единицам темы.		
1.1	История и концепция безопасности в спортивном туризме.	4	2	2			
1.2	Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области.	2	2	-			
1.3	Снаряжение для пеших походов.	8	4	4			
1.4	Туристский полевой лагерь.	4	2	2			
1.5	Организация питания в путешествии.	8	4	4			
1.6	Первая помощь в путешествии.	6	4	2			
1.7	Основы топографии и ориентирования на местности.	14	4	10			
1.8	Экипировка лыжника на прогулке.	2	2	-			
1.9	Обеспечение безопасности занятий туризмом. Вводный инструктаж.	4	2	2			
2. Общая физическая подготовка		72	4	68			
2.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	1	1	-	Текущий контроль в форме сдачи нормативов		
2.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	1	2			
2.3	Задачи и средства общей физической подготовки. Физические упражнения.	68	2	66			
3. Специальная подготовка		174	22	152			
3.1	Основы метеорологии. Предсказание погоды по местным признакам.	4	4	-	Промежуточный контроль: участие в соревнованиях и		
3.2	Топография в туристском походе. Карты топографические и карты спортивные. Ориентирование по	36	4	32			



	топографическим и спортивным картам на местности.				контрольных мероприятий, согласно выбранного направления подготовки.		
3.3	Краеведение на маршруте похода. Летопись путешествия.	38	6	32	Итоговый контроль: проведение походов и защита на конкурсе походов и экспедиций «По родной стране»		
3.4	Техника полевого походного быта.	34	2	32			
3.5	Снаряжение для преодоления препятствий маршрута. Устройство и эксплуатация.	10	2	8			
3.6	Поисково-спасательные работы, проводимые силами туристской группы.	18	2	16			
3.7	Техника лыжных ходов на прогулочных лыжах.	34	2	32			
<b>4. Специальная физическая подготовка</b>		<b>86</b>	<b>6</b>	<b>80</b>			
4.1	Упражнения по преодолению водных преград.	52	4	48	Итоговый контроль в форме сдачи нормативов		
4.2	Упражнения по преодолению склонов.	34	2	32			
<b>Итого:</b>		<b>352</b>	<b>44</b>	<b>308</b>			
<b>Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия,</b> <b>проводимые в сетке часов по программе</b>							
Соревнования на приключенческом контрольном туристском маршруте							
Звездный лыжный поход школьников Санкт-Петербурга							
Соревнования на пешеходном контрольном туристском маршруте							
Пешеходный поход первой категории сложности							

**Календарно-тематический план**  
**Первый модуль. Второй год обучения.**

№	Наименование  разделов и тем	Кол-во часов			Формы контроля	План ируе мая дата	Факти ческая дата
		всего	теор.	прак.			
5. Общая туристская подготовка		20	12	8			
1.1	Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области.	2	2	-	Текущий контроль в форме беседы по основным дидактическим единицам темы.		
1.2	Снаряжение для пеших походов.	4	2	2			
1.3	Туристский полевой лагерь.	2	-	2			
1.4	Организация питания в путешествии.	4	2	2			
1.5	Первая помощь в путешествии.	4	4	-			
1.6	Обеспечение безопасности занятий туризмом. Вводный инструктаж.	4	2	2			
6. Общая физическая подготовка		72	4	68			
2.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	1	1	-	Текущий контроль в форме сдачи нормативов		
2.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	3	1	2			
2.3	Задачи и средства общей физической подготовки. Физические упражнения.	68	2	66			
7. Специальная подготовка		174	22	152			
3.1	Основы метеорологии. Предсказание погоды по местным признакам.	4	4	-	Промежуточный контроль: участие в соревнованиях и контрольных мероприятиях, согласно выбранного направления подготовки.		
3.2	Топография в туристском походе. Карты топографические и карты спортивные. Ориентирование по топографическим и спортивным картам на местности.	36	4	32			
3.3	Краеведение на маршруте похода. Летопись путешествия.	38	6	32	Итоговый контроль: проведение походов и защита на конкурсе		
3.4	Техника полевого походного быта.	34	2	32			

3.5	Снаряжение для преодоления препятствий маршрута. Устройство и эксплуатация.	10	2	8	походов и экспедиций «По родной стране»		
3.6	Поисково-спасательные работы, проводимые силами туристской группы.	18	2	16			
3.7	Техника лыжных ходов на прогулочных лыжах.	34	2	32			
<b>8. Специальная физическая подготовка</b>		<b>86</b>	<b>6</b>	<b>80</b>			
4.1	Упражнения по преодолению водных преград.	52	4	48	Итоговый контроль в форме сдачи нормативов		
4.2	Упражнения по преодолению склонов.	34	2	32			
<b>Итого:</b>		<b>352</b>	<b>44</b>	<b>308</b>			
<b>Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия, проводимые в сетке часов по программе</b>							
Соревнования на приключенческом контрольном туристском маршруте							
Звездный лыжный поход школьников Санкт-Петербурга							
Соревнования на пешеходном контрольном туристском маршруте							
Пешеходный поход первой категории сложности							

**Календарно-тематический план**  
**Второй модуль. Третий-шестой год обучения**

Наименование разделов и тем		Кол-во часов				Формы контроля	Планируемая дата	Фактическая дата
		всего, теоретич./практич.						
		3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	6 г.о.			
1. Общая туристская подготовка		20/12/8	20/12/8	20/12/8	20/12/8			
1.1	Безопасность, как концепция вида спорта «спортивный туризм». Значение и деятельность туристско-спортивных маршрутно-квалификационных комиссий. Определение сложности путешествия.	4	2	2	2	Текущий контроль в форме беседы по основным дидактическим единицам темы.		
1.2	Обзор новых видов туристского снаряжения.	2	4	4	4			
1.3	GPS-ориентирование.	14	14	14	14			
2. Общая физическая подготовка		72/4/68	120/4/116	120/4/116	120/4/116			
2.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2	2	2	2	Текущий контроль в форме сдачи нормативов		
2.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	2	2	2	2			
2.3	Физические упражнения.	68	116	116	116			
3. Специальная подготовка		220/70/150	276/82/194	276/82/194	276/82/194			
3.1	История и география районов совершения путешествий.	8	8	8	8	Промежуточный контроль: участие в соревнованиях и контроль		
3.2	Навыки и умения спортсмена - участника соревнований	40	48	48	48			

	туристских походов.					ых мероприятий, согласно выбранного направления подготовки		
3.3	Навыки и умения спортсмена - участника соревнований на контрольных туристских маршрутах.	40	52	52	52	Итоговый контроль: проведение походов и защита на конкурсе походов и экспедиций «По родной стране»		
3.4	Тактика и техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена.	40	54	54	54			
3.5	Тактика и техника горного туризма. Навыки и умения спортсмена.	40	54	54	54			
3.6	Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию.	40	48	48	48			
3.7	Психологическая подготовка.	6	6	6	6			
3.8	Гигиена и оказание первой помощи в путешествиях.	6	6	6	6			
<b>4. Специальная физическая подготовка</b>		<b>84/0/84</b>	<b>112/0/112</b>	<b>112/0/112</b>	<b>112/0/112</b>			
4.1	Упражнения по преодолению водных преград.	42	64	64	64	Итоговый контроль в форме сдачи нормативов		
4.2	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).	36	42	42	42			
4.3	Упражнения на лыжах.	6	6	6	6			
<b>Итого:</b>		<b>396</b>	<b>528</b>	<b>528</b>	<b>528</b>			

**Календарно-тематический план**  
**Третий модуль. Седьмой год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Формы контроля	Планируемая дата	Фактическая дата
		всего	теор.	пра к.			
1. Специальная подготовка		230	74	56			
1.1	Туристско-педагогическая подготовка	90	38	2	Итоговый контроль: члены инструкторского объединения обучающихся могут привлекаться к стажерской практике в объединениях обучающихся младших годов обучения и совершать спортивные путешествия в составе младших объединений, так же юные инструкторы привлекаются к проведению соревнований в качестве судей этапов, членов службы дистанции, спасательной и комендантской службы соревнований		
1.1.1	Содержание и правовые основы профессиональной деятельности инструктора детско-юношеского туризма.	2	2				
1.1.2	История туризма в России. Концепция безопасности в спортивном туризме. Важность исторических знаний.	2	2				
1.1.3	Образовательный потенциал детско-юношеского туризма. Педагогические категории и технологии занятий туризмом с детьми.	4	4				
1.1.4	Экономико-правовые основы детско-юношеского туризма в системе образования. Делопроизводство в туризме.	6	2				
1.1.5	Организационные особенности работы деятельности детских туристских объединений в образовательных учреждениях основного и дополнительного образования.	2	2				
1.1.6	Туристские возможности	2	2				

	Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Детские прогулки и путешествия.						
1.1.7	Деятельность туристско-спортивных маршрутно-квалификационных комиссий и маршрутно-квалификационных комиссий образовательных учреждений России. Определение сложности путешествия.	6	2				
1.1.8	Работа с туристской документацией: маршрутный лист, маршрутная книжка, отчет о походе, справка о совершении путешествия, книжка разрядника.	6	-				
1.1.9	Соревнования на контрольных туристских маршрутах и туристские слеты. Организация и проведение.	20	4	6			
1.1.10	Обеспечение безопасности туристских соревнований.	6	4				
1.1.11	Соревнования спортивных походов и экспедиций. Организация и проведение.	14	2	2			
1.1.12	Планирование и оценка результативности работы туристско-краеведческих и туристско-спортивных объединений обучающихся.	8	4				
1.1.13	Психолого-педагогические аспекты обеспечения безопасности туристских походов и экспедиций.	2	2				
1.1.14	Психологическая подготовка туристской группы.	6	2				

1.1.15	Техника безопасности в туристских походах.	4	4				
<b>1.2 Пешеходный туризм. Методика преподавания.</b>		<b>86</b>	<b>24</b>	<b>2</b>			
1.2.1	Снаряжение для пеших походов.	4	2		Итоговый контроль: члены инструкторского объединения обучающихся могут привлекаться к стажерской практике в объединениях обучающихся младших годов обучения и совершать спортивные путешествия в составе младших объединений, так же юные инструкторы привлекаются к проведению соревнований в качестве судей этапов, членов службы дистанции, спасательной и комендантской службы соревнований		
1.2.2	Организация питания в путешествии.	12	4				
1.2.3	Первая помощь в путешествии.	8	4				
1.2.4	Техника полевого походного быта.	10	2				
1.2.5	Основы топографии и ориентирования на местности.	12	2	0			
1.2.6	Техника преодоления препятствий маршрута.	10	2				
1.2.7	Тактика пеших походов и особенности путешествий в горах.	8	2				
1.2.8	Поисково-спасательные работы, проводимые силами туристской группы.	10	2				
1.2.9	Соревнования по на скальном рельефе. Подготовка дистанции и обеспечение безопасности. Судейство соревнований.	6	2				
1.2.10	Особенности путешествий в пещерах.	6	2				
1.3	Лыжный туризм. Методика преподавания.	<b>54</b>	<b>12</b>	<b>2</b>			
1.3.1	Снаряжение для лыжных походов.	4	2				
1.3.2	Техника лыжных ходов на прогулочных лыжах.	18	2	6			
1.3.3	Тактика и особенности обеспечения безопасности	2	2				



	лыжных походов.						
1.3.4	Безопасность участия в массовых лыжных мероприятиях.	10	2				
1.3.5	Соревнования по лыжному туризму. Подготовка дистанции и обеспечение безопасности. Судейство соревнований.	10	2				
1.3.6	Техника полевого походного быта в зимнее время.	10	2				
<b>2. Общая физическая подготовка.</b>		<b>120</b>	<b>-</b>	<b>20</b>			
2.1	Физические упражнения.	120	-	20	Итоговый контроль в форме сдачи нормативов		
<b>3. Специальная физическая подготовка.</b>		<b>178</b>	<b>-</b>	<b>78</b>			
3.1	Упражнения по преодолению водных преград.	64	-	4			
3.2	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).	64	-	4			
3.3	Упражнения на лыжах.	50	-	0			
	<b>Итого:</b>	<b>528</b>	<b>74</b>	<b>54</b>			

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Обучение по программе включает применение следующих образовательных технологий: **ведущая технология реализации программы - технология туристско-краеведческой деятельности**, автор А.А. Остапец-Свешников.

**Здоровьесберегающая образовательная технология**, предполагающая проведение занятий с позиции здоровьесбережения: обстановка и гигиенические условия в кабинете; вариативность видов учебной деятельности и преподавания; темп занятия и нагрузка; наличие и выбор методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся; физкультминутки и релаксационные упражнения; психологический климат на занятии; наличие на занятии эмоциональных разрядок и др.

Отличительная особенность данной программы в том что более 50% занятий проходит в условиях природной среды.

**Технология обучения в сотрудничестве** (или обучение в малых группах, обучение в команде) - это одна из наиболее эффективных технологий личностно-ориентированного образования, так как при обучении на ее основе создаются условия для взаимопомощи и индивидуальной поддержки, для осуществления учебной деятельности каждым учеником на уровне, соответствующем его индивидуальным особенностям, опыту, интересам.

**Игровая технология**, которая обеспечивает личностную мотивационную включенность каждого обучающегося, что значительно повышает результативность данной формы образовательного взаимодействия. У обучающихся формируются способности анализировать, сравнивать, обобщать, учитывать причинно-следственные отношения, исследовать, систематизировать свои знания обосновывать собственную точку зрения генерировать новые идеи, что повышает продуктивность их творческой и интеллектуальной деятельности.

**Технология проблемного обучения**, предполагающая создание под руководством педагога проблемных противоречивых ситуаций и активную самостоятельную деятельность обучающихся по их разрешению.

**Обучение по программе включает применение следующих методов обучения:**

методы, способствующие первичному усвоению материала (объяснение, рассказ, беседа, показ и пр.);

методы, способствующие закреплению и совершенствованию знаний (выполнение практических упражнений, мастер-классы, соревнования и пр.).

### **Перечень дидактических средств**

Учебно-методический комплекс (<http://sutur.balticbereg.ru/uchebno-metodicheskij-kompleks-syutur>):

Методическая разработка «В помощь руководителю детского туристско-краеведческого объединения»:

«Снаряжение личное. Рюкзак.»

«Снаряжение групповое. Палатка, костровое оборудование»

«Обязанности в походной группе»

«Движение по маршруту»

«Полевой лагерь»

«Дрова. Костер. Приготовление пищи»

«Продукты в поход»

«Походная аптечка»

«Оказание первой помощи»

«Компас и карта»

«Узлы»

Картография и ориентирование.

Техника походного полевого быта.

## **Информационные источники**

### **Список литературы для педагогов**

1. Алексеев А. Питание в туристском походе. - М.: ФЦДЮТиК, 2004.
2. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. /Под редакцией Губаненкова С. М. – СПб: ИД «Петрополис», 2007.
3. Техника обеспечения безопасности туристских походов и соревнований подростков. /Под редакцией Губаненкова С. М. – СПб: ИД «Петрополис», 2013.
4. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. 2-е изд. - М.: Физкультура и Спорт, 1983.

### **Список литературы для детей и родителей**

1. Аппенинский, А.И. Физическая тренировка в туризме [Текст]: методические рекомендации / А.И. Аппенинский. - М.: ЦРИБ «Турист», 2005.
2. Васильева, З.А. Резервы здоровья [Текст] / З.А. Васильева, С.М. Любинская. - Л.: Медицина, 2002г.
3. Варламов, В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников [Текст]: методические рекомендации / В.Г. Варламов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1999.
4. Маслов, А.Г. Способы автономного выживания человека в природе [Текст] / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, В.Н. Латчук. - М.: Изд. Центр «Академия», 2004.
5. Основы безопасности в пешем походе [Текст]: методические рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 2005.
6. Путрик, Ю.С. Туризм глазами географа [Текст] / Ю.С. Путрик. - М.: Мысль 2000. – 158с.
7. Свидание с природой [Текст] / сост. Н. Зеленина. - Кемерово: Кемеровское книжное изд-во, 2003. – 527с.
8. Обеспечение безопасности в водных путешествиях. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПЛАВАНИИ НА БАЙДАРКАХ. - М.: ЦСТиЭ ВЦСПС, 1976 г.
9. Плечко Л.А. Водные маршруты Ленобласти. – Л.: Лениздат, 1987.
10. Правила соревнований по технике водного туризма. - М.: ЦСТиЭ ВЦСПС, 1975 г

### **Электронные образовательные ресурсы**

<http://sutur.balticbereg.ru/videomaterialy> Видеоматериалы.

<http://sutur.balticbereg.ru/virtualnaya-vystavka-iz-fondov-muzeya> Виртуальная выставка фондов Музея истории детско-юношеского и молодежного туризма России.

### Типовые программы для системы дополнительного образования

№ п/п	Название программы. Автор	Кем рекомендована, разработана
1	Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение.	Программы проработаны достаточно полно и ориентированы на 1 - 2 года обучения. При незначительной корректировке (главным образом по вводным занятиям) могут использоваться в качестве основы при общем планировании образовательного процесса на год. Программы опубликованы в сборнике: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. – М., Просвещение. 1982.
2	Примерные учебные планы и программы курса «Спортивный туризм» подготовки кадров для организации и проведения спортивных походов и путешествий.	Утверждены Туристско-спортивным союзом России. Опубликовано в сборнике: «Русский турист» Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. – М., 1998. С. 141-157.
3	Примерный учебный план и программа курса «Юные туристы».	Утверждены Туристско-спортивным союзом России. Опубликовано в сборнике: «Русский турист» Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. – М., 1998. С. 158-163.
4	Типовые программы "Юные судьи туристских соревнований".	Утверждены Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования Российской Федерации. Рассчитаны на четырехлетний цикл изучения, однако весь первый год, а также большую часть второго, третьего и четвертого года изучаются общие темы туризма. Собственно судейская подготовка занимает незначительную часть учебного времени. Время, отведенное на обучение, составляет 324 часа в год при проведении зачетного путешествия вне сетки часов. Опубликованы в сборнике: Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. М., ЦДЮТур. 1999.
5	Типовые программы "Юные инструкторы туризма".	Утверждены Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования Российской Федерации. Рассчитаны на четырехлетний цикл изучения, но в случае необходимости могут быть использованы в течение более длительного срока. Время, отведенное на обучение, составляет 324 часа в год при проведении зачетного путешествия вне сетки часов.

		Опубликованы в сборнике: Программы для системы дополнительного образования детей. Юные инструкторы туризма. – М., ЦДЮТур. 1999.
6	Типовые программы "Юные туристы-спасатели".	<p>Утверждены Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования Российской Федерации и Ассоциацией спасательных формирований Российской Федерации. Одобрены Отделом обучения населения, подготовки руководящего состава и гражданских организаций гражданской обороны Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий.</p> <p>Рассчитаны на четырехлетний цикл изучения, но в случае необходимости могут быть использованы в течение более длительного срока. Время, отведенное на обучение, составляет 324 часа в год при проведении зачетного путешествия вне сетки часов.</p> <p>Опубликованы в сборнике: Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели. – М., ЦДЮТиК. 2000.</p>
7	Типовые программы "Спортивное ориентирование".	<p>Утверждены Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования Российской Федерации и Федерацией спортивного ориентирования России. Рассчитаны на пяти-шестилетний цикл изучения. Опубликованы в сборнике: Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. – М., ЦДЮТур. 1999.</p>
8	Типовые программы «Туристы-проводники».	<p>Утверждены Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования Российской Федерации. Рассчитаны на четырехлетний цикл изучения. Опубликованы в сборнике: Программы для системы дополнительного образования детей. Туристы-проводники. – М., ЦДЮТК. 2000.</p>
9	Типовая программа «Юные туристы-спелеологи».	<p>Программа является лауреатом Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей, проводимого Министерством образования России. Программа рекомендована для использования в системе дополнительного образования детей с учетом специфики образовательного учреждения.</p> <p>Опубликована в сборнике: Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спелеологи. – М., ЦДЮТиК, 2004.</p>
10	Типовая программа «Юные туристы-краеведы».	Программа рекомендована для использования в системе дополнительного образования детей с

		учетом специфики образовательного учреждения. Опубликована в сборнике: Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы – краеведы. – М., ЦДЮТиК, 2004.
11	Типовая программа «Юные туристы-экологи».	Программа является лауреатом Всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей, проводимого Министерством образования России. Программа рекомендована для использования в системе дополнительного образования детей с учетом специфики образовательного учреждения. Опубликована в сборнике: Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-экологи. – М., ЦДЮТиК, 2004.
12	Примерный учебный план и программа подготовки инструкторов детско-юношеского туризма.	Предлагается в Положении об инструкторе детско-юношеского туризма, утвержденном в соответствии с приказом Министерства образования РФ N 769 весной 1998 года. Опубликован в: Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму и краеведению, организации отдыха детей и молодежи. – М., ЦДЮТур РФ. 1999. С 196-208.
13	Типовая программа «Оздоровительно-познавательный туризм».	Рекомендована в качестве типовой программы туристско-спортивной направленности Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту. Рассчитана на четырехлетний цикл обучения. Опубликована в сборнике: Программы дополнительного образования детей. Вып. 4.: Оздоровительно-познавательный туризм. – М.: Советский спорт, 2003.
14	Типовая программа «Спортивный туризм: туристское многоборье».	Рекомендована в качестве типовой программы туристско-спортивной направленности Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту. Рассчитана на шестилетний цикл обучения по этапам: базовый и начальный, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства. Опубликована в сборнике: Программы дополнительного образования детей. Вып. 5.: Спортивный туризм: туристское многоборье. В 2 ч. Авторы-составители: Ю.М.Лагусев, А.И.Зорин, Д.В.Смирнов; под ред. Д.В.Смирнова. – М.: Советский спорт, 2003.
15	Типовая программа «Юные туристы-водники»	Рекомендована в качестве типовой программы туристско-спортивной направленности Министерством образования и науки Российской Федерации и Федеральным центром детско-юношеского туризма и краеведения. Лауреат X Всероссийского конкурса авторских образовательных программ дополнительного

		образования детей 2012 г. Опубликовано в сборнике: Программы для системы дополнительного образования детей. Туризм и краеведение. Министерство образования и науки Российской Федерации. – М., 2014.
16	Типовая программа Юные инструкторы туризма	Рекомендована в качестве типовой программы туристско-спортивной направленности Министерством образования и науки Российской Федерации и Федеральным центром детско-юношеского туризма и краеведения. Лауреат XI Всероссийского конкурса методических материалов в помощь организаторам туристско-краеведческой и экскурсионной работы с обучающимися, воспитанниками 2013 г. Опубликовано в сборнике: Программы для системы дополнительного образования детей. Туризм и краеведение. Министерство образования и науки Российской Федерации. – М., 2014.



## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Формы подведения итогов обучения по программе, контроля и фиксации результатов.**

Формы подведения итогов обучения по программе, контроля и фиксации результатов определяются Положением о системе оценки качества учебно-воспитательного процесса в объединениях обучающихся Городской станции юных туристов, которое (Положение) определяет порядок оценки качества учебно-воспитательного процесса в объединениях обучающихся Городской станции юных туристов ГБНОУ «Балтийский берег».

1. Оценивание качества учебно-воспитательного процесса в объединениях обучающихся Городской станции юных туристов осуществляется с целью анализа и диагностики, повышения эффективности образовательного процесса и создания условий для самореализации обучающихся Городской станции юных туристов.

2. Для оценивания качества учебно-воспитательного процесса в объединениях обучающихся Городской станции юных туристов используется модель оценивания уровня развития навыков функционально-ролевого и общегражданского межличностного взаимодействия обучающихся – участников активных форм туристско-краеведческой деятельности, ставшая победителем городского конкурса моделей учета внеучебных достижений учащихся в 2013 году (распоряжение Комитета по образованию от 28.02.2013 № 429-р.) (приложение 1).

3. В системе оценки качества учебно-воспитательного процесса в объединениях обучающихся Городской станции юных туристов выделяются мероприятия промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Форма и время проведения аттестационных мероприятий планируются в процессе собеседования педагогов и представителей администрации Городской станции юных туристов в мае предшествующего планируемому учебного года. Утвержденные в результате собеседования мероприятия отражаются в Рабочих программах объединений обучающихся.

4. Оценивание качества учебно-воспитательного процесса может осуществляться начальником Городской станции юных туристов, заведующим учебной части Городской станции юных туристов и – по их поручению – методистами и педагогами-организаторами Городской станции юных туристов.

#### *Мероприятия промежуточной аттестации.*

- В качестве мероприятий промежуточной аттестации обучающихся (далее – промежуточных контрольных мероприятий) рассматривается процесс оценивания образовательных (учебных и воспитательных) результатов, демонстрируемых обучающимися в ходе участия в массовых туристско-краеведческих мероприятиях, проводимых на контрольных туристских маршрутах. Оценивание результатов производится судейской коллегией промежуточного контрольного мероприятия, утверждаемой главным судьей мероприятия. В состав судейской коллегии входят представители администрации, методисты и педагоги организаторы Городской станции юных туристов ГБОУ «Балтийский берег» и других образовательных учреждений или структурных подразделений образовательных учреждений Санкт-Петербурга.

- Оценка качества учебно-воспитательного процесса в объединении обучающихся считается удовлетворительной в случае если по результатам участия в промежуточном контрольном мероприятии объединение получает допуск к совершению запланированных походов и экспедиций.

- Оценка качества учебно-воспитательного процесса в объединении обучающихся считается положительной, в случае занятия объединением обучающихся призового места в итоговом протоколе промежуточного контрольного мероприятия, в котором кроме объединений обучающихся Городской станции юных туристов ГБОУ «Балтийский берег» участвовали объединения обучающихся других образовательных учреждений Санкт-Петербурга.

#### *Мероприятия итоговой аттестации*

- В качестве мероприятий итоговой аттестации обучающихся (итоговых контрольных мероприятий) рассматривается процесс оценивания образовательных (учебных и воспитательных) результатов, демонстрируемых обучающимися при участии в городских соревнованиях

спортивных походов и экспедиций обучающихся «По родной стране». Оценивание результатов производится судейской коллегией итогового контрольного мероприятия, утверждаемой главным судьей мероприятия. В состав судейской коллегии входят представители администрации, методисты и педагоги-организаторы Городской станции юных туристов ГБОУ «Балтийский берег» и других образовательных учреждений или структурных подразделений образовательных учреждений Санкт-Петербурга.

- Оценка качества учебно-воспитательного процесса в объединении обучающихся считается удовлетворительной в случае если по результатам участия во всех турах итогового контрольного мероприятия членам объединения засчитывается совершение запланированного похода или экспедиции.

- Оценка качества учебно-воспитательного процесса в объединении обучающихся считается положительной, в случае занятия объединением обучающихся призового места в итоговом протоколе итогового контрольного мероприятия, в котором кроме объединений обучающихся Городской станции юных туристов ГБОУ «Балтийский берег» участвовали объединения обучающихся других образовательных учреждений Санкт-Петербурга. Общее количество участников мероприятия в рассматриваемой номинации – не менее шести объединений обучающихся.

#### *Фиксация результатов оценки качества*

- В качестве актов, фиксирующих результаты оценивания качества учебно-воспитательного процесса в объединениях обучающихся Городской станции юных туристов используются итоговые протоколы промежуточных и итоговых контрольных мероприятий. Протоколы заверяются главным судьей, главным секретарем мероприятия и представителем администрации Городской станции юных туристов, принимавшим участие в оценивании выступлений объединений обучающихся.

- На основании составленных актов оценки представителями администрации Городской станции юных туристов принимаются решения о степени успешности реализации образовательной программы объединения обучающихся и о премировании или о наложении взысканий на педагогов – руководителей объединений обучающихся.

- Результаты административного контроля и решения администрации Городской станции юных туристов доводятся до педагогов Городской станции юных туристов в форме, определяемой нормативными актами.

## **Формы подведения итогов по годам обучения**

### **(уровни усвоения учащимися программных целей задач)**

Контроль результативности обучения при движении по тому или иному образовательному маршруту отслеживается на всех этапах прохождения программы обучения по степени успешности участия в тех или иных специальных (аттестационных) мероприятиях.

#### *Начальная туристская подготовка, первый год*

Выполнение квалификационных требований, выявляемое в процессе степенного самодетельного путешествия продолжительностью не менее 3 дней.

#### *Начальная туристская подготовка, второй год*

Выполнение квалификационных требований, выявляемое в процессе участия:

- в контрольных соревнованиях по выбранному виду туризма, включающих в себя проверку навыков полевого быта и преодоления препятствий маршрута;
- в самодетельном спортивном путешествии 1 категории сложности;
- в представлении устного отчета о совершенном путешествии на соревнованиях спортивных походов и экспедиций обучающихся Станции юных туристов или на городских соревнованиях спортивных походов и экспедиций обучающихся.

*Специализация занятий туризмом (3,4,5,6 годы обучения).* В качестве аттестующих действий обучающегося в это время рассматриваются:

- участие в спортивных походах или туристско-краеведческих экспедициях;
- участие в городских и всероссийских соревнованиях спортивных походов и экспедиций обучающихся на стадии представления письменного и устного отчетов о путешествии;
- участие в судействе контрольных туристских и спортивных соревнований (судейско-инструкторская подготовка);
- выступление с докладами на занятиях объединений обучающихся, на конференциях по проблематике совершаемых путешествий;
- участие в вечерах и театральных инсценировках по темам, близким к содержательному наполнению совершаемых путешествий;
- написание рефератов на темы «Перспективы и ретроспективы профессии», «Мои перспективы в профессии» с последующим обсуждением рефератов на занятиях.

#### *Инструкторская и судейско-инструкторская подготовка (6,7 годы обучения)*

Предполагает самостоятельную разработку обучающимися маршрутов походов от второй категории сложности, прохождение практики руководства звеном обучающихся (6 человек) на маршруте первой категории сложности, подготовку команды к соревнованиям и написание дипломной работы, теоретически решающей определенную проблему педагогической практики в системе детско-юношеского туризма.

Степень успешности совершения аттестационных походов и экспедиций, а значит и прогресс развития экспедиционно-походного объединения учащихся определяется успешностью выступления объединений в смотре-конкурсе походов и экспедиций. Основным критерием личностного развития учащегося на всех годах занятий туризмом является личный вклад в успешность совершаемых в составе объединения походов и экспедиций. Оценивание личного вклада производится с учетом результатов участия объединения учащихся в соревнованиях спортивных походов и экспедиций и результатов социометрии (определение личного «рейтинга взаимодействия» обучающегося в составе экспедиционно-походного объединения).

Для наглядности приведем критерии оценивания походов открытого смотра-конкурса спортивных походов и экспедиций учащихся Санкт-Петербурга «По Родной стране».

**1. Общая информация о походе: до +25 баллов.**

1.1 Справочные сведения о походе (выпускающая организация; общие справочные сведения о районе и о маршруте; подробная нитка маршрута; определяющие препятствия; сроки, список участников и их обязанностей в группе). Информация о подготовке к походу (*как готовились, сколько тренировались*).

1.2 Цели и задачи похода, итоги, выводы, рекомендации, последствие путешествия.

**2. Информация о совершении путешествия: до +40 баллов.**

2.1 Представление технического описания маршрута, графика движения по маршруту, способов преодоления естественных препятствий маршрута (карта, фотографии, устный рассказ) *Выступают предположительно штурман, фотограф, хронометрист.*

2.2 Описание организации полевого походного быта: организации ночлегов, организации питания, хозяйственного и санитарно-гигиенического обеспечения. *Выступают предположительно завхоз группы, начпрод (завхоз по питанию), санинструктор и реммастер группы.*

2.3. Описание краеведческих исследований и наблюдений. *Выступают предположительно краевед, эколог, метеоролог и т.д.*

**3. Степень мотивированной массовости участников выступления (выступления по должностям): до +10 баллов.**

**4. Форма построения выступления: до +10 баллов.**

4.1. Оригинальность формы, эмоциональная окрашенность выступления

4.2. Композиция, режиссура.

**5. Уровень самостоятельности участников выступления, качество представления информации о походе.**

Качество представления информации оценивается с помощью понижающего коэффициента, на который перемножаются все баллы, полученные участниками выступления по предыдущим критериям оценивания. Размер коэффициента устанавливается судьей (членом жюри) по собственному усмотрению в зависимости от уровня самостоятельности, продемонстрированного участниками в процессе отчета. Если участники рассказывали о походе, не пользуясь подсказкой руководителя, шпаргалками в виде печатных текстов, текстов электронных презентаций на экране проекта, на мониторе компьютера, подписей на топографических картах и т.д., понижающий коэффициент равен единице. Уровень владения участниками отчетным материалом устанавливается в процессе собеседования участников с судьями (членами жюри). Величина понижающего коэффициента может колебаться от 0,10 до 1,00. Рекомендуемый шаг установления коэффициента – 0,05.

**6. Интегральная оценка (логичность и оригинальность маршрута, соответствие маршрута уровню физического развития и технической подготовленности группы, качество взаимодействия участников путешествия): до + 15 баллов**

За выявленные нарушения техники безопасности штраф от - 5 баллов до снятия с соревнований. За каждого взрослого участника экспедиции свыше двух человек начисляется по два штрафных балла.

**Модель оценивания уровня развития навыков  
функционально-ролевого и общегражданского межличностного взаимодействия  
обучающихся – участников  
активных форм туристско-краеведческой деятельности**

Предлагаемая модель предназначена для выявления результативности образовательного процесса, организованного с использованием системно-деятельностного подхода (А.Н. Леонтьев [10] и др.) на принципах развивающего обучения (Л.С. Выготский [3], В.В. Давыдов [7], Л.В. Занков [8]). Комплексные образовательные технологии реализации названных подходов и принципов в системе туристско-краеведческой деятельности обучающихся были предложены д.п.н. А. А. Остапцом-Свешниковым [12] и д.п.н. Ю.С. Константиновым [9]. Большое значение в становлении технологии туристско-краеведческой деятельности оказали представления о структуре и закономерностях осуществления совместной деятельности многих людей А.С. Макаренко [11] и К.А. Абульхановой-Славской [1]. Методики категорирования походов и экспедиций, принятые Туристско-спортивным союзом России [13], позволяют обеспечить многолетнюю образовательную эффективность туристско-краеведческой деятельности. Теоретические положения, положенные в основу воспитательного процесса, проводящегося в системе туристско-краеведческой деятельности, разрабатывались петербургскими учеными М.М. Бахтиным [2], Г.Л. Тульчинским [15], В.И. Гинецинским [4].

На развитие навыков межличностного взаимодействия, формирование на их основе устойчивых личностных качеств и ценностных ориентаций направлена туристско-краеведческая деятельность, образовательную эффективность которой обеспечивают самостоятельность обучающихся и совместность их действий в процессе осуществления деятельности.

Совместность усилий и самостоятельность обучающихся в процессе образования не являются прерогативой туристско-краеведческой деятельности. На тех же принципах может организовываться процесс реализации образовательных программ естественнонаучной, эколого-биологической, военно-патриотической, физкультурно-спортивной, социально-педагогической и других направленностей дополнительного образования. В качестве системообразующих форм совместной образовательной деятельности может с равным успехом использоваться спортивный поход, научно-образовательная экспедиция, театральная постановка или любая другая инсценировка, игровая сложная реконструкция, соревнование или другое массовое мероприятие, в котором обучающиеся выступают в роли организаторов. На принципах самодеятельности строится детское самоуправление, образовательная результативность которого также может определяться с помощью предлагаемой нами модели.

В связи с тем, что предлагаемая модель оценивания внеучебных достижений учащихся адаптирована под определенную технологию, в результате чего составляет с ней единое целое (Приложение 1), необходимо сказать несколько слов о самой технологии. Технология туристско-краеведческой деятельности (ТКД) имеет циклический характер и является многолетней. Циклообразующими мероприятиями в ней являются *самодеятельные походы и экспедиции* (далее – *путешествия*). Циклы ТКД состоят из подготовки, проведения и подведения итогов проведения путешествий. Каждый последующий цикл деятельности оказывается сложнее предыдущего цикла, и это обеспечивает образовательную эффективность многолетней туристско-краеведческой деятельности. Сложность деятельности подбирается под конкретных участников деятельности такой, чтобы для ее успешного осуществления участникам приходилось использовать имеющиеся у них навыки, умения, качества в пределах, между которыми, по определению Л.С. Выготского [3, с. 140-153], находится их «зона ближайшего развития». Определение необходимого (развивающего) уровня сложности деятельности является основной задачей педагога при работе с каждым конкретным объединением обучающихся в каждом туристско-краеведческом цикле.

Правильность определения сложности, как и последующая успешность всей совместной образовательной деятельности членов экспедиционно-походного объединения по подготовке, проведению и подведению итогов путешествия удостоверяется членами «маршрутно-квалификационной комиссии образовательного учреждения» [14, с. 292-297], осуществляющими методическое, а порой, и психологическое сопровождение деятельности объединения. Определением и выставлением необходимого (развивающего) уровня сложности путешествия для каждого члена объединения занимаются совместно педагог и учащийся путем подбора функциональной роли (должности) учащегося в составе экспедиционно-походного объединения. В составе экспедиционно-походного объединения А.А. Остапец-Свешников выделял до пятидесяти должностей [12, стр.52-57]. При этом отдельные должности могли совмещаться.

Для успешного совершения путешествия кроме специальных экспедиционно-походных навыков и умений (умение работать с приборами, умение читать и составлять карты, организовывать полевой быт в сложных метеоусловиях и т.д.) необходимы коммуникативные навыки, которые можно выделить, навыки общения и более узкие, но более сложные и предельно конкретные навыки взаимодействия. Среди навыков взаимодействия можно выделить бытовые (общегражданские) и производственные (функционально-ролевые) навыки. И в том и в другом случае для успешного выполнения участниками путешествия взятых на себя обязанностей им необходимо обладать умениями, которые можно назвать универсальными:

- умением выражать свою мысль (имеющую отношение к производимому действию) и делать это по возможности кратко и точно;
- умением выслушивать партнеров по совместной деятельности и при необходимости уточнять их намерения;
- умением вносить коррективы в собственные намерения, согласуя их с намерениями партнеров по совместной деятельности;
- умением на основе известного им алгоритма действий предугадывать действия партнеров по деятельности и корректировать свои действия, не используя вербальные способы передачи и получения информации;
- умением концентрировать внимание на совершении действий и сохранять их правильный алгоритм под влиянием сбивающих факторов (собственная усталость, неправильные действия партнеров по деятельности, сложные метеорологические и другие условия осуществления деятельности и т.д.);
- умением вносить коррективы в собственное, и относящееся, и непосредственно не относящееся к совместной деятельности поведение (мимика, слова, действия) с целью создания или сохранения благоприятных психологических условий для осуществления совместной деятельности;
- и т. д.

Определить у членов группы наличие универсальных мыслительных и волевых навыков и умений в отрыве от конкретных бытовых и производственных навыков авторам модели представляется затруднительным (все традиционные методы грешат или малой выразительностью или субъективностью получаемых данных), да и не нужным. Универсальные навыки всегда проявляются в ходе конкретной деятельности, для осуществления которой необходимо использовать и специальные навыки, а изощренность и глубина владения универсальными навыками и умениями зависит от сложности деятельности, которая в свою очередь обуславливается многими факторами, и, не в последнюю очередь, сложностью необходимых для ее осуществления специальных навыков и умений.

Выражая сомнение в репрезентативности результатов, получаемых традиционными методами, мы предлагаем модель, в которой главным мерилом развития интересующих нас личностных качеств, навыков и умений оказывается качество произведенной совместной деятельности. Эту деятельность, совершаемую учащимися в туристско-краеведческом цикле, без наличия определенных навыков и умений, как специальных (производственных и бытовых), так и

универсальных, и без наличия готовности применить эти навыки, выражающей наличие ориентации на сотрудничество (ценностной, к слову сказать, ориентации) хорошо выполнить попросту невозможно. Для выполнения всего запланированного объема работ по подготовке, проведению и подведению итогов проведения путешествия учащимся приходится использовать и в процессе использования развивать такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость (упорство) и решительность (смелость). И чем сложнее оказывается успешно произведенная деятельность, тем соответственно выше оказывается уровень развития названных волевых качеств, а также навыков взаимодействия участников деятельности: бытовых, производственных, универсальных. Успешность деятельности укрепляет в учащихся их ориентацию на сотрудничество, и это укрепление также является важным воспитательным результатом осуществления деятельности.

Степень успешности и реальной сложности произведенной учащимися деятельности по подготовке, проведению и подведению итогов проведения путешествия определяется в составе модели посредством проведения письменного тура *смотра-конкурса спортивных походов и экспедиций*. Наличие функционально-ролевого распределения обязанностей в объединении путешественников и уровень интенсивности их межличностного взаимодействия уточняется в процессе проведения устного тура *смотра-конкурса*. Путем проведения социометрического опроса и соотнесения результатов опроса с результатами письменного и устного туров *смотра-конкурса* производится определение степени личной успешности каждого из учащихся в развитии названных качеств и навыков.

Процедура оценивания уровня развития навыков производственного (функционально-ролевого) и бытового (общегражданского) взаимодействия в предлагаемой нами модели состоит из трех компонентов.

1. Определение объема и сложности совершенной совместной деятельности участников путешествия, оценивание уровня развития специальных знаний, навыков и умений участников путешествия в процессе проведения письменного и устного тура *смотра-конкурса спортивных походов и экспедиций*.

Если в процессе анализа письменного отчета о путешествии поход или экспедиция признаются недостаточно сложными для его конкретных участников (по возрасту и по экспедиционно-походному опыту), оценивание успешности их межличностного взаимодействия в путешествии не производится, потому что образовательный процесс в путешествии считается не состоявшимся.

2. Определение уровня интенсивности и разнообразия социального (функционально-ролевого и общегражданского) межличностного взаимодействия участников путешествия в процессе проведения устного тура *смотра-конкурса спортивных походов и экспедиций*.

Оценивание производится на основе анализа письменного отчета о путешествии, главы которого написаны участниками, выполнявшими в путешествии те или иные обязанности. Степень их авторства уточняется в процессе проведения устного тура, на котором также оцениваются и сработанность отдельных участников путешествия между собой и качество их функционально-ролевого взаимодействия непосредственно в процессе устного совместного выступления. Критерии оценивания объема и сложности произведенной совместной деятельности по совершению путешествия разработаны авторами модели на основе критериев оценивания отчетов о туристско-спортивных походах [14, с. 96-98]. Критерии оценивания личностных (в составе группы) достижений учащихся и сама система проведения и судейства письменного и устного туров *смотра-конкурса спортивных походов и экспедиций* является инновационной разработкой авторов модели. (Приложение 2). Принципиальную важность в процессе проведения

смотр-конкурса имеет возможность диалога членов жюри конкурса с каждым из участников представления устного отчета о путешествии. В ходе диалога уточняются и могут корректироваться все оценки, поставленные членами жюри по итогам анализа письменного отчета о путешествии.

3. Определение личных рейтингов «взаимодействия» и «общения» участников путешествия путем проведения социометрического опроса.

3.1. Каждому из участников путешествия предлагается сформировать из остальных участников путешествия группу для участия в следующем путешествии. При этом всех участников ему предлагается ранжировать по степени их значимости для экспедиционно-походного объединения. Места участников, занятые ими в опросах всех участников, суммируются и затем делятся на количество опрошенных участников (как правило – всех членов группы). Таким образом определяется текущий личный «рейтинг взаимодействия» каждого члена группы (экспедиционно-походного объединения) и может быть определена его доля в общем труде по совершению путешествия.

3.2. Каждому из участников путешествия предлагается сформировать из остальных участников путешествия группу для участия в совместном отдыхе (вид отдыха – на усмотрение участника, но в качестве отдыха не рассматривается сложное путешествие). Текущий личный «рейтинг общения» каждого члена группы (экспедиционно-походного объединения) определяется таким же способом, как и рейтинг взаимодействия.

Определение «рейтинга общения» производится в первую очередь для того, чтобы обратить внимание учащихся на разницу между совместным отдыхом и совместным трудом. Понимание этой разницы в будущем поможет учащимся правильнее оценивать людей и функционально точнее сотрудничать с ними. Участник сдает оба опросных листа одновременно и до момента сдачи имеет возможность изменить свои оценки в любом из них, например, если в процессе заполнения второго листа ему (рейтинг общения) ему придет в голову поменять что-нибудь в первом (рейтинг взаимодействия) и наоборот.

Социометрические опросы в группе производятся после каждого путешествия. Рейтинги участников могут меняться, но чем слаженнее становится группа, чем более высокого уровня развития навыков взаимодействия и общения достигают участники, тем меньше становится разрыв в значениях их рейтингов. Улучшение личного рейтинга признается положительной динамикой развития личностных качеств и навыков взаимодействия. Уменьшение разрывов между значениями рейтингов участников признается свидетельством положительной динамики и в личностном развитии каждого участника и в развитии группы, как коллектива [8]. В спортивном туризме этот параметр определяется как «схоженность группы», в остальных случаях чаще применяется термин «сплоченность».

4. Определение сравнимых показателей уровня развития волевых личностных качеств и навыков межличностного взаимодействия учащихся.

Путем проведения смотр-конкурса мы получаем показатели успешности совместной деятельности и интенсивности межличностного взаимодействия учащихся в цикле туристско-краеведческой деятельности. Путем проведения социометрии мы определяем успешность каждого из членов объединения учащихся. Используем имеющиеся у нас данные в следующей формуле:

**$ЛРК = (ЛРВх + ЛРВл - ЛРВ) \times КР / (ЛРВх + ЛРВл)$ , где:**

ЛРК – личный результат члена объединения в смотре-конкурсе (в баллах);

ЛРВх – худший личный рейтинг взаимодействия среди рейтингов членов объединения;



ЛРВл – лучший личный рейтинг взаимодействия среди рейтингов членов объединения;

ЛРВ – личный рейтинг взаимодействия члена объединения, чей результат определяется;

КР – командный результат объединения в смотре-конкурсе (в баллах).

Результатом применения формулы будет показатель личного вклада каждого из путешественников в цикл деятельности по совершению путешествия, отражающий достигнутый им в путешествии уровень развития личных качеств, навыков, ориентаций. Утверждая это, мы исходим из того, что все путешественники – с учетом достигнутого ими накануне совершения путешествия уровня развития интересующих нас качеств и навыков – были равно вовлечены и равно нагружены деятельностью по совершению путешествия. Расчет их нагрузки является обязанностью педагога и проверяется в ходе смотра-конкурса.

Полученные по формуле данные делают сравнимыми показатели учащихся – членов разных объединений. Если по итогам смотра-конкурса мы получаем протокол результатов совместных усилий членов объединений (командный зачет), то при использовании предложенной формулы мы можем составить протокол результатов усилий каждого из участников смотра-конкурса (личный зачет).

Предлагаемая модель учета личностных достижений учащихся обладает высоким уровнем внедренности в педагогическую практику. Городские смотры-конкурсы спортивных походов и экспедиций обучающихся Санкт-Петербурга, включающие в себя письменные и устные туры, проводятся на протяжении более чем десяти лет. Структура и критерии проведения конкурса неоднократно дорабатывались, как нам кажется, в лучшую сторону. За годы проведения в смотрах-конкурсах по полной программе участвовало более пятисот экспедиционно-походных объединений обучающихся из всех районов Санкт-Петербурга. Более двадцати педагогов дополнительного образования в Санкт-Петербурге на протяжении ряда лет сознательно применяют представляемую модель и строят образовательный процесс руководимых ими объединений в соответствии с технологией ТКД. Получаемые в результате использования всех компонентов модели, показатели личностного развития членов объединений позволяют педагогам точнее планировать свою профессиональную деятельность, точнее подбирать и убедительнее предлагать обучающимся функциональные роли в следующих туристско-краеведческих циклах, проводить путешествия гарантированно развивающего уровня сложности. При исчерпанности резервов личностного развития членов экспедиционно-походного объединения в системе туристско-краеведческой деятельности педагог и его подопечные могут поставить (и решить) задачу создания клубного объединения экспедиционно-походных объединений. Эффективность работы клубных объединений также может оцениваться с помощью нашей модели. Организация работы клубного объединения является функциональной обязанностью старших – из числа учащихся – членов объединения. Выполнение этой обязанности позволяет учащимся использовать обретенные навыки на новом уровне индивидуального самосознания и совместного управления (самоуправления) деятельностью клубного объединения. В настоящее время в Санкт-Петербурге существуют десятки клубных объединений детских экспедиционно-походных групп разных лет обучения.

Технология туристско-краеведческой деятельности
<p>Определение объема и развивающей сложности деятельности членов экспедиционно-походного объединения в туристско-краеведческом цикле.</p> <p>Распределение личных функционально-ролевых обязанностей участников деятельности.</p>
Деятельность учащихся по подготовке, безаварийному совершению путешествия и созданию письменного отчета о путешествии, подготовке устного выступления с отчетом о путешествии.
Модель оценивания уровня развития навыков функционально-ролевого и общегражданского межличностного взаимодействия обучающихся – участников активных форм туристско-краеведческой деятельности.
Определение объема и сложности совершенной совместной деятельности участников путешествия, оценивание уровня развития специальных знаний, навыков и умений участников путешествия в процессе проведения письменного и устного тура смотра-конкурса спортивных походов и экспедиций.
Определение уровня интенсивности и разнообразия социального (функционально-ролевого и общегражданского) межличностного взаимодействия участников путешествия в процессе проведения устного тура смотра-конкурса спортивных походов и экспедиций.
Определение индивидуальных рейтингов «взаимодействия» и «общения» участников путешествия путем проведения социометрического опроса.
Определение сравнимых показателей уровня развития волевых личностных качеств и навыков межличностного взаимодействия учащихся.

ПИСЬМЕННЫЙ И УСТНЫЙ ТУР. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

№	СПОРТИВНЫЕ ПОХОДЫ
<b><u>Раздел I. Состав группы</u></b>	
Превышение в группе количества взрослых, не обусловленное педагогической (образовательной) целесообразностью (3 и более человек)	
<b><u>Раздел II. «Маршрутные документы»</u></b>	
2.1.	<b>Неполное, небрежное заполнение маршрутной книжки.</b>
	<i>Заполняются все графы бланка маршрутной книжки</i>
2.2.	<b>Отсутствие подписей участников и руководителей в графах техники безопасности.</b>
	<i>В графе ставится номер инструкции, по которой инструктаж проводился.</i>
2.3.	<b>Отсутствие записи о проверке готовности группы на местности.</b>
	<i>Запись должна подкрепляться представленным в оргкомитет протоколом проведения контрольного выезда.</i>
2.4.	<b>В списочный состав группы, состав маршрута внесены изменения, несанкционированные МКК (нет соответствующих отметок).</b>
	<i>Нарушение требований безопасности, повод для невыдачи справки о совершении путешествия руководителю группы.</i>
2.5.	<b>Отсутствие отметок о прохождении маршрута.</b>
<b><u>Раздел III. «Оформление отчета»</u></b>	
3.1.	<b>Оформление титульного листа. Наличие сквозной нумерации, содержания, <u>указание авторства разделов.</u> Наличие списка литературы, ссылок на сайты. Наличие электронной версии отчета.</b>
	<i>Указание авторства разделом обязательно должно быть. Если его нет, - мероприятие уходит в низ протокола, но перед нарушителями безопасности.</i>
<b><u>Раздел IV. «Информация о районе похода»</u></b>	
4.1.	<b>Справочные сведения о походе (выпускающая организация; общие справочные сведения о маршруте; подробная нитка маршрута; определяющие препятствия; сроки, список участников с указанием места работы (учебы) опыта и обязанностей в группе; адрес хранения отчета; утверждение о рассмотрении отчета в МКК)</b>
4.2.	<b>Справочные сведения о районе похода (географическая, климатическая, природная,</b>

.	этнографическая, экономическая характеристики).
	<i>Имеет просветительское значение исключительно для участников экспедиции.</i>
4.3.	<b>Современная информация о районе (социальная, экологическая, метеобстановка, транспорт, связь, медицина, торговля, образовательные учреждения, туристские центры, музеи и другие экскурсионные объекты, муниципальные органы, учреждения МЧС, в том числе – телефоны, графики работы, расписания, стоимость услуг).</b>
	<i>Социальная (не образовательная), но быстро преходящая ценность отчета. Пишется, скорее всего, руководителем. Необходимо опрашивать детей на устном отчете.</i>
<b><u>Раздел V. «Картографический материал».</u></b>	
5.1.	<b>Обзорная карта (масштаб, качество карты, обозначение района похода).</b>
5.2.	<b>Рабочая карта (соответствие масштаба, зарамочное оформление, условные обозначения, система ориентировки. Наличие маршрутной нитки. Обозначение мест и дат ночевки. Запасные варианты маршрута, аварийные выходы из района).</b>
	<i>Наличие маршрутной нитки, обозначение мест и дат ночевки является определяющим. Если этого нет, нет и рабочей карты.</i>
5.3.	<b>Коррекция карты в ходе маршрута: нанесение дорог, просек, хозяйственных объектов, изменений форм рельефа и водных путей.</b>
	<i>Социально значимая информация. Наличие поощряется. Может рассматриваться, как исследование. Учитывается при определении объема и сложности деятельности.</i>
<b><u>Раздел VI. «Организация похода».</u></b>	
6.1.	<b>Подготовка похода (информация об объеме и качестве подготовительных мероприятий, в том числе и контрольных).</b>
	<i>Достоверность этой информации следует проверять на устном отчете.</i>
6.2.	<b>Соответствие маршрута классификационным требованиям. Обоснование выбранного основного, запасных вариантов, организация забросок и аварийных выходов. Заявленная нитка маршрута и реально пройденная (форма удобная для сравнения).</b>
	<i>В данной ситуации оценивается работа и группы и выпускающей МКК. Если пройденный маршрут не отвечает заявленной сложности, мероприятие следует отправить в другую номинацию конкурса. Если такой (нижней по сложности) номинации нет, мероприятие оценивается также, как и мероприятие, в письменном отчете о котором нет указаний на авторство отдельных разделов.</i>
6.3.	<b>График движения (дата, пройденный участок маршрута (от-до), километраж, чистое ходовое время, перепад высот за день (для пеших и горных походов), естественные препятствия и их категории трудности, способ передвижения, реальная погода. В конце таблицы указывается общая протяженность, продолжительность и суммарный перепад высоты активной части маршрута. Перепад высот считается сложением высоты подъемов и спусков. Таблица метеонаблюдений может быть выполнена на отдельном</b>

	<b>листе.</b>
	<i>Существует очень много возможностей оценить достоверность графика. Достоверный график – одно из важных свидетельств того, что поход совершался. Оценивать необходимо именно полноту графика, как документальное свидетельство движения по маршруту.</i>
<b><u>Раздел VII. «Техническое описание»</u></b>	
<b>7.1</b>	<b>Тактическое планирование при отклонении от заявленного графика.</b>
	<i>Обоснованность необходимости отклонения и грамотное тактическое планирование отклонения дают информацию о квалификации руководителя группы, как гида.</i>
<b>7.2.</b>	<b>Подробное описание сложных участков с указанием временных интервалов и действием группы на них. Всего до XX баллов.</b>
<b>7.3.</b>	<b>Описание организации обеспечения безопасности при преодолении естественных препятствий маршрута.</b>
	<i>Критерии п.п. 7.1. – 7.3. имеют непосредственное отношение к обеспечению безопасности. Рекомендуется на устном отчете просить детей прокомментировать соответствующие разделы описания.</i>
<b>7.4.</b>	<b>Соответствие технического описания карте и иллюстрациям.</b>
	<i>Соответствует. Частично соответствует. Не соответствует.</i>
<b>7.5.</b>	<b>Нарушение предписаний и указаний МКК, ПСС (включая инструктивные письма).</b>
	<i>Это – повод для снятия. По выяснению причин нарушений объединение, скорее всего, опускается в низ протокола.</i>
<b>7.6.</b>	<b>Выявленные грубые нарушения техники безопасности.</b>
	<i>Серьезный повод для снятия объединения с конкурса.</i>
<b><u>Раздел VIII. «Фотоматериалы»</u></b>	
<b>8.1.</b>	<b>Наличие на фотографиях всех участников на определяющих точках маршрута.</b>
	<p><i>При прохождении перевалов и вершин:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- фотографии группы на подходах (вид на препятствие со стороны подъема и/или спуска) с прорисованным маршрутом движения;</li> <li>- фотографии группы на подъеме и спуске (участки различного горного рельефа - скалы, ледники, преодоление трещин и т.д.), отражающие применяемые технические элементы при прохождении сложных участков, их характер и крутизну;</li> <li>- фотографии группы на седловине (вершине) (опознание окружающего ландшафта).</li> </ul> <p><i>При прохождении водных маршрутов приводятся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- фотографии ключевых мест порогов при их прохождении участниками (судами);</li> </ul>

	<i>- кинограммы (серии фотографий) и видеоматериалы, подтверждающие прохождение маршрута и определяющих препятствий участниками (судами).</i>
8.3.	<b>Зарамочное оформление (дата и место съемки).</b>
8.4.	<b>Качество предоставляемых фотоматериалов.</b>
<b><u>Раздел IX. «Материальное оснащение группы».</u></b>	
9.1.	<b>Организация технического оснащения. Перечень специального, общественного и личного снаряжения. Состав ремнабора. Анализ технического оснащения группы, возможность пополнения и ремонта снаряжения на маршруте похода.</b>
9.2.	<b>Санитарно-гигиеническое и медицинское оснащение. Состав аптечки. Анализ процесса санитарно-гигиенического и медицинского обеспечения деятельности участников путешествия.</b>
9.3.	<b>Организации питания. Информация о возможности приобретения продуктов на маршруте похода. Анализ и рекомендации по организации питания участников путешествия.</b>
<b><u>Раздел X. «Итоги, выводы, рекомендации».</u></b>	
10.1	<b>Анализ тактических решений, выбора нитки маршрута и графика движения. Рекомендации по оптимизации маршрута и материального оснащения группы.</b>
	<i>Оценка по разделу ставится после устного тура. Материалом раздела должны владеть дети.</i>
<b><u>Раздел XI. «Интегральная оценка».</u></b>	
	<i>Выставляется по итогам выступления объединения на устном отчете с опорой на материалы письменного отчета о путешествии.</i>
11.1.	<b>Интегральная напряженность путешествия (физическая и интеллектуальная нагрузка на участников путешествия), интенсивность межличностного взаимодействия участников в процессе совершения путешествия.</b>
	<i>Устанавливается на основе материалов письменного отчета, демонстрирующих объемы произведенной деятельности, и на основе зафиксированного функционально-ролевого распределения обязанностей в экспедиционно-походном объединении. Результаты анализа материалов письменного отчета и маршрутных документов похода проверяются в процессе устного выступления участников путешествия.</i>
11.2.	<b>Интенсивность межличностного взаимодействия участников в процессе выступления с представлением устного отчета о путешествии.</b>
	<i>Устанавливается на основе зафиксированного функционально-ролевого распределения обязанностей членов экспедиционно-походного объединения.</i>

11.3.	<b>Мотивированная массовость, композиция и эмоциональная окрашенность выступления.</b>
	<i>Все, выходящие на представление устного отчета должны выступать по возможности поровну. Выступают, демонстрируя функционально-ролевые связи.</i>
11.4.	<b>Объем наблюдений, выполненных участниками путешествия и признанных судейской коллегией имеющими образовательный (развивающий) потенциал и социальную значимость.</b>
	<i>По устному выступлению уточняется оценка, выставленная на основании анализа письменного отчета.</i>
11.5.	<b>Оригинальность и емкость формы представления устного отчета (полнота отражения информации, представленной в письменном отчете при учете временного регламента выступления).</b>
	<i>Устанавливается на основании материалов, предоставленных в письменном отчете.</i>
11.6.	<b>Итоги путешествия, самоощущения и самоанализ участников, анализ состояния и перспективы развития экспедиционно-походного объединения. Осознанность участниками целей совершения предыдущего путешествия и необходимости совершения будущего путешествия.</b>
	<i>Технология туристско-краеведческой деятельности предполагает, что начало подготовки к новому путешествию начинается в процессе подготовки отчета о совершенном путешествии. Также важно, чтобы руководитель и остальные участники путешествия были единомышленниками в процессе совершения путешествия. Единомыслии и способность обучающихся к перспективному планированию устанавливается на устном отчете.</i>

<b>№</b>	<b>ЭКСПЕДИЦИИ</b>
<b><u>Раздел I. Состав группы</u></b>	
<b>Превышение в группе количества взрослых, не обусловленное педагогической (образовательной) целесообразностью (3 и более человек)</b>	
<b><u>Раздел II. «Экспедиционные документы»</u></b>	
<b>2.1.</b>	<b>Полнота и аккуратность заполнения экспедиционной маршрутной книжки.</b>
	<i>Заполняются все графы бланка.</i>
<b>2.2.</b>	<b>Наличие подписей участников и руководителей о прохождении инструктажа по безопасности.</b>
	<i>В графе ставится номер инструкции, по которой инструктаж проводился.</i>
<b>2.3.</b>	<b>Наличие записей о проверке готовности группы на местности.</b>
	<i>Запись должна подкрепляться представленным в оргкомитет протоколом проведения контрольного выезда.</i>
<b><u>Раздел III. «Оформление отчета»</u></b>	
<b>3.1.</b>	<b>Оформление титульного листа. Наличие сквозной нумерации, содержания, <u>указание авторства разделов</u>. Наличие электронной версии отчета. Список использованной литературы, адреса сайтов.</b>
	<i>Указание авторства разделом обязательно должно быть. Если его нет, - мероприятие уходит в низ протокола, но перед нарушителями безопасности.</i>
<b><u>Раздел IV. «Информация об экспедиции»</u></b>	
<b>4.1.</b>	<b>Справочные сведения об экспедиции: выпускающая организация; общие справочные сведения о маршруте; нитка маршрута, программе экспедиционных исследований; сроки, список участников с указанием места работы (учебы) опыта и обязанностей в группе; адрес хранения отчета; отметка о рассмотрении отчета в выпускающей МКК.</b>
	<i>Если МКК нет – подпись специалиста по направлению.</i>
<b>4.2.</b>	<b>Справочные сведения о районе проведения экспедиции (географическая, климатическая, природная, этнографическая, экономическая характеристики).</b>
	<i>Имеет просветительское значение исключительно для участников экспедиции.</i>
<b>4.3.</b>	<b>Современная информация о районе (социальная, экологическая, транспорт, связь, медицина, торговля, образовательные учреждения, туристские центры, музеи и другие экскурсионные объекты, муниципальные органы, учреждения МЧС, в том числе – телефоны, графики работы, расписания, стоимость услуг).</b>
	<i>Социальная (не образовательная), но быстро преходящая ценность отчета. Пишется,</i>



	<i>скорее всего, руководителем. Необходимо опрашивать детей на устном отчете.</i>
<b><u>Раздел V. «Картографический материал»</u></b>	
<b>5.1.</b>	<b>Обзорная карта (масштаб, качество карты, обозначенность района экспедиции).</b>
<b>5.2.</b>	<b>Рабочая карта (соответствие масштаба, зарамочное оформление, условные обозначения, система ориентировки. Наличие маршрутной нитки. Обозначение мест и дат ночевки).</b>
	<i>Наличие маршрутной нитки, обозначение мест и дат ночевки является определяющим. Если этого нет, нет и рабочей карты</i>
<b>5.3.</b>	<b>Коррекция рабочей карты в процессе проведения экспедиции: нанесение дорог, просек, хозяйственных объектов, изменений форм рельефа и водных путей.</b>
	<i>Социально значимая информация. Наличие поощряется. Может рассматриваться, как часть экспедиционного исследования</i>
<b><u>Раздел VI. «Проведение экспедиции».</u></b>	
<b>6.1.</b>	<b>Подготовка экспедиции (информация об объеме и качестве подготовительных мероприятий, в том числе и контрольных).</b>
	<i>Достоверность этой информации следует проверять на устном отчете.</i>
<b>6.2.</b>	<b>Информация о выполнении программы экспедиционных исследований.</b>
	<i>Оценивается полнота выполнения программы экспедиционных исследований и учитывается степень объективности причин неполного выполнения.</i>
<b>6.3.</b>	<b>Нарушение предписаний и указаний МКК, ПСС (включая инструктивные письма).</b>
	<i>Это – повод для снятия. По выяснению причин нарушений объединение, скорее всего, опускается в низ протокола.</i>
<b>6.4.</b>	<b>Выявленные грубые нарушения техники безопасности.</b>
	<i>Серьезный повод для снятия объединения с конкурса.</i>
<b><u>Раздел VII. «Методики и результаты исследований».</u></b>	
<b>7.1.</b>	<b>Наличие экспедиционного задания.</b>
<b>7.2.</b>	<b>Наличие или отсутствие отзыва. (Отзыв готовится либо организацией, которая давала задание, либо организацией, куда был представлен отчет о выполненных работах).</b>
<b>7.3.</b>	<b>Описание целей, задач, актуальности, гипотезы, применяемых методик исследования.</b>
	<i>Оценивается степень полноты и конкретности. Может оцениваться оригинальность гипотезы.</i>

7.4.	<b>Тактическое планирование прохождения маршрута и проведения экспедиционных работ.</b>
	<i>Оценивается, если удастся обнаружить. Тем не менее, если изначально все понятно и просто, стоит задуматься: а просто ли было руководителю все так распланировать, где он мог ошибиться.</i>
7.5.	<b>Описание проведения исследовательской работы. Наличие иллюстративного материала.</b>
	<i>Оценивается степень полноты и конкретности.</i>
7.6.	<b>Степень корректности методики, применяемой при выполнении исследований и наблюдений.</b>
	<i>В определенных случаях необходимо направить запрос в профильное научное учреждение.</i>
7.7.	<b>Степень самостоятельности участников при выполнении экспедиционных исследований.</b>
	<i>Можно выделить три степени самостоятельности: выполнение экспедиционных работ под непосредственным наблюдением руководителя экспедиции; выполнение исследования в составе бригады в радиальном маршруте; индивидуальное выполнение исследования в индивидуальном маршруте.</i>
7.8.	<b>Степень соответствия сложности методики экспедиционных работ уровню интеллектуального развития учащихся - членов экспедиции.</b>
	<i>Может определяться при соотнесении школьных программ и необходимых для экспедиционного исследования навыков. Необходимо учитывать и сложность маршрутной части экспедиции. Чем сложнее маршрут, тем проще при прочих равных условиях могут оказываться исследования.</i>
7.9.	<b>Описание результатов исследования, выводы, рекомендации. Образовательная эффективность и социальная значимость проведенных исследований.</b>
	<i>Учитывается степень полноты описания, развернутость, конкретность и практическая значимость выводов и рекомендаций. «Общие слова» можно вообще не оценивать.</i>
<b><u>Раздел VIII. «Фотоматериалы»</u></b>	
	<i>Оценивается степень полноты и конкретности, а также качество фотосъемки.</i>
<b><u>Раздел IX. «Материальное оснащение группы»</u></b>	
9.1.	<b>Организация технического оснащения. Перечень специального, общественного и личного снаряжения. Состав ремнабора. Анализ технического оснащения группы, возможность пополнения и ремонта снаряжения на месте проведения экспедиции.</b>
9.2.	<b>Санитарно-гигиеническое и медицинское оснащение. Состав аптечки. Анализ процесса санитарно-гигиенического и медицинского обеспечения деятельности</b>

	экспедиции.
9.3.	<b>Организации питания. Информация о возможности приобретения продуктов на месте проведения экспедиции. Анализ и рекомендации по организации питания участников экспедиции</b>
<b><u>Раздел X. «Интегральная оценка».</u></b>	
	<i>Выставляется по итогам выступления объединения на устном отчете с опорой на материалы письменного отчета о путешествии.</i>
10.1.	<b>Интегральная напряженность путешествия (физическая и интеллектуальная нагрузка на участников путешествия), интенсивность межличностного взаимодействия участников в процессе совершения путешествия.</b>
	<i>Устанавливается на основе материалов письменного отчета, демонстрирующих объемы произведенной деятельности, и на основе зафиксированного функционально-ролевого распределения обязанностей в экспедиционно-походном объединении. Результаты анализа материалов письменного отчета и маршрутных документов экспедиции проверяются в процессе устного выступления участников путешествия.</i>
10.2.	<b>Интенсивность межличностного взаимодействия участников в процессе выступления с представлением устного отчета о путешествии.</b>
	<i>Устанавливается на основе зафиксированного функционально-ролевого распределения обязанностей членов экспедиционно-походного объединения.</i>
10.3.	<b>Мотивированная массовость, композиция и эмоциональная окрашенность выступления.</b>
	<i>Все, выходящие на представление устного отчета должны выступать по возможности поровну. Выступают, демонстрируя функционально-ролевые связи.</i>
10.4.	<b>Объем наблюдений, выполненных участниками путешествия и признанных судейской коллегией имеющими образовательный (развивающий) потенциал и социальную значимость.</b>
	<i>По устному выступлению уточняется оценка, выставленная на основании анализа письменного отчета.</i>
10.5.	<b>Оригинальность и емкость формы представления устного отчета (полнота отражения информации, представленной в письменном отчете при учете временного регламента выступления).</b>
	<i>Устанавливается на основании материалов, предоставленных в письменном отчете.</i>
10.6.	<b>Итоги путешествия, самоощущения и самоанализ участников, анализ состояния и перспективы развития экспедиционно-походного объединения. Осознанность участниками целей совершения предыдущего путешествия и необходимости совершения будущего путешествия.</b>
	<i>Технология туристско-краеведческой деятельности предполагает, что начало подготовки к новому путешествию начинается в процессе подготовки отчета о</i>

	<p><i>совершенном путешествии. Также важно, чтобы руководитель и остальные участники путешествия были единомышленниками в процессе совершения путешествия. Единомыслии и способность обучающихся к перспективному планированию устанавливается на устном отчете.</i></p>
--	--

Приложение 3  
к модели оценивания

### Список литературы

1. Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности. - М.: Наука, 1980.
2. Бахтин М. М. К философии поступка.// Философия и социология науки и техники: Ежегодник 1984-1985. - М., 1986.
3. Выготский Л. С. – М.: Издательский Дом Шалвы Амонашвили, 1996. – (Антология гуманной педагогики).
4. Гинецинский В.И. Основы теоретической педагогики. - СПб: СПбГУ, 1992.
5. Горностаев П. Проблемы воспитания в педагогической системе Л. В. Занкова /П. Горностаев // Воспитание школьников. - 2002. - № 3. - С. 54-58.
6. Давыдов В. В. Проблемы развивающего обучения – М.: Директ-Медиа, 2008.
7. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения. – М.: Академия, 2004.
8. Занков Л. В. Избранные педагогические труды. — М.: Дом педагогики, 1999, с. 103-107.
9. Константинов Ю. С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. – М.: ФЦДЮТиК. 2006.
10. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Наука, 1977.
11. Макаренко А.С. О воспитании. - М.: Издательство политической литературы, 1988.
12. Остапец-Свешиников А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. – М.: ЦДЮТиК, 2001.
13. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004 гг. Выпуск седьмой. – М.2001.
14. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи. – М.: ФЦДЮТиК, 2006.
15. Тульчинский Г. Л. Разум, воля, успех. О философии поступка. – Л.: ЛГУ, 1990.