

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

Рассмотрена
Педагогическим
советом
ГБНОУ «Балтийский берег»
Протокол № 1
от 30 августа 2024 года

Рассмотрена
Научно-методическим
советом
Протокол № 1
от 28 августа 2024 года

Утверждена
Распоряжением
ГБНОУ «Балтийский берег»
№ 726 – р от «30» августа
2024 года

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Городская станция юных туристов»**

Возраст обучающихся 7-18 лет
Срок освоения – 7 лет.

Разработчики:

Буднецкий Константин Николаевич,
методист

Губаненков Сергей Михайлович,
Методист, к.п.н.

Ананьева Маргарита Станиславовна,
методист

Белова Елена Павловна, заведующий
учебной частью

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела	Страницы
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Направленность	3
Актуальность	5
Адресат программы	5
Уровень освоения	5
Объем и срок освоения	5
Отличительные особенности	5
Цель программы	7
Задачи программы	8
Планируемые результаты	8
Организационно-педагогические условия реализации программы	9
Язык реализации	10
Форма обучения	10
Особенности реализации программы	10
Условия набора и формирования групп	13
Формы организации и проведения занятий	13
Особенности организации образовательного процесса	14
Кадровое обеспечение	17
Материально-техническое оснащение	18
Учебный план	19
Календарный учебный график	28
Рабочая программа	29
Методические и оценочные материалы	77

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность.

Дополнительная общеразвивающая программа «Городская станция юных туристов» имеет туристско-краеведческую направленность.

Актуальность.

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.

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 самодетельности, самореализации Детства в окружающей жизни.

Детский туризм - отечественная традиция добровольной внешкольной деятельности детей и молодежи, среда жизнедеятельности детей и взрослых в совместной добровольной значимой деятельности - основы общественного воспитания. Подчеркиваем эту принципиальную характеристику детского туризма, отличную от современного понимания «туризма» как сферы особой профессиональной деятельности

(менеджеров, турорганизаторов, экскурсоводов, специалистов турбюро, разработчиков туристских маршрутов), образовательной платной услуги по обеспечению досуга детей и взрослых.

Исходя из цели и стратегических задач воспитания, можно рассматривать детский туризм как феномен социально-культурной деятельности, позволяющий решать задачи воспитательного воздействия и достигать цели воспитания в целом в полном единстве с решением образовательных задач. Социально-историческая обусловленность становления и развития воспитательной системы туризма основана на интеграции культурного наследия, природно-рекреационного потенциала и личностно-ориентированного системно-деятельностного подхода к воспитанию. «История отечественного образования доказала органичную связь с развитием детско-молодежного туристического движения как социального, культурного, воспитательного средства, а научно-педагогическое осмысление ценностей и приоритетов содержания, методов его организации позволило обосновать роль и значение его основного содержания - туристско-краеведческой деятельности (ТКД) как особого типа образовательной деятельности». (Л. В. Алиева, «Туристско-краеведческая деятельность - инновационный блок системы образования». Результаты опытно-экспериментальной деятельности).

В совокупности принципы государственной политики в сфере образования, в первую очередь, определенные в Статье 2 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», наиболее полно отражены в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Городская станция юных туристов», комплексно решающей задачи образования и воспитания подрастающего поколения уже около 20 лет.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Городская станция юных туристов» мы рассматриваем детский туризм:

1. Как средство реализации природосообразных, возрастных потребностей подростков и юношества в самосовершенствовании, саморазвитии жизненных потребностей: познания, открытий, приключений, человеческого неформального общения детей и взрослых, принципов общественного воспитания, самовоспитания;

2. Как форму включения самих детей в познание и освоение окружающей жизни;

3. Как средство духовно-нравственного развития подростков и юношей, реализуемое в форме образования, отдыха и общественно полезной деятельности;

4. Как важное условие физического закаливания, здорового образа жизни; развития у подростков и юношей воли, характера, выносливости.

Идея целостности воспитательно-образовательного процесса в технологии активных форм туристско-краеведческой деятельности осуществляется через комплексный подход. Комплексность означает единство целей, задач, содержания, методов и форм воспитательного воздействия и образования. Особая актуальность такого подхода обусловлена проявившейся за последнее десятилетие негативной тенденцией рассматривать воспитание и в теории, и на практике, как сумму частных процессов. В каждом процессе упор делается на формирование отдельных личностных качеств воспитанника. Задача гармонизации всестороннего личностного развития уходит на второй план, а может в суете педагогической повседневности и вовсе не ставиться. Применение технологии активных форм туристско-краеведческой деятельности обеспечивает возможность всестороннего развития личности и одновременно гармонизирует это развитие, приводя личность к цельности. И как бы мы ни увлекались решением отдельных конъюктурно важных проблем развития личности, гармоничность ее развития считалась в прошлом и считается в настоящем одной из важнейших целей образования.

Городская станция юных туристов ГБНОУ «Балтийский берег» на протяжении двадцати лет реализует комплексную воспитательно-образовательную программу, средствами активных форм туристско-краеведческой деятельности, решающую задачи гармоничного и всестороннего развития обучающихся, дающего им шанс быть успешными в их будущей жизни.

Адресат программы.

В зависимости от условий кадрового и материального обеспечения по программе могут заниматься обучающиеся в возрасте от 7 до 18 лет включительно, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и обладающие необходимым для занятий личным снаряжением.

Уровень освоения. Углубленный.

Объем – от 222 до 528 часов.

Срок освоения – 7 лет.

Отличительные особенности.

Отличительные черты дополнительной общеразвивающей программы «Городская станция юных туристов» происходят из особенностей туристско - краеведческой деятельности (ТКД), которые сформировались на протяжении длительного периода её становления в России.

Теоретические основы воспитания средствами туризма разрабатывались в ходе философских и психолого-педагогических исследований А.И. Арнольдова, В.И. Андреева, М.М. Бахтина, З.И. Васильевой, С.И. Гессена, В.И. Гинецинского, В.П. Зинченко, А.В. Зосимовского, Т.Е. Конниковой, К.В. Кулаева, О.Е. Лебедева, Г.Л. Тульчинского и др.

По нашему мнению, ключевую роль в понимании этих основ может играть понятие «поступок», на мировоззренческий потенциал которого в последней четверти прошлого века обратил внимание М.М. Бахтин. Его подход ставит в центр внимания гуманитарного знания и философии мир человека как мир поступков. Поскольку воспитание должно формировать требуемый тип поведения, постольку не убеждения личности, а поступки характеризуют воспитанность личности. В этой связи организация деятельности, приводящей к получению определенного опыта общественного поведения, рассматривается как сердцевина воспитательно-образовательного процесса.

Социально-общественная направленность детского туризма (содержания деятельности) - сущностная его характеристика. Мы выделяем ценностно-содержательную основу детского туризма; его приоритетные для подростков виды деятельности: природосообразные, социально-ориентированные, наглядные, доступные для самореализации формы активности, практико-ориентированные по результатам, личным и общественным, реальные, а не мифические (развлекательные).

В основе реализации Программы - туристско-краеведческая деятельность (ТКД): разнообразная, разновозрастная, эмоционально, нравственно окрашенная, добровольная самодеятельная и целенаправленно организованная.

Технология туристско-краеведческой деятельности, описанная в прошлом веке доктором педагогических наук Александром Александровичем Остапцом-Свешниковым, в своих главных чертах и закономерностях является разновидностью технологии коллективных творческих дел, предложенной другими учеными.

Чтобы быть эффективным, творческий процесс должен захватывать. Увлеченность детей туристско-краеведческой деятельностью обуславливается их стремлением к перемене мест, стремлением к новизне. Технология ТКД-КТД является сложной комплексной технологией, в которую входят элементы технологий:

- свободного воспитания,
- природосообразного воспитания,
- технологии сотрудничества,
- гуманно-личностной технологии.

Разработанных такими педагогами, как Л.Н. Толстой, М. Монтессори, С.Т. Шацкий, А.С. Макаренко, Ш.А. Амонашвили.

Этой технологией в неразрывное целое объединяются два воспитательных элемента:

- туризм, как движение по маршруту, требующее определенных усилий (умственных, физических, волевых), совершения определенных поступков;
- краеведение, как деятельность, направленная на чувственное восприятие и изучение края, также предполагающая реализуемое в поступке осуществление выбора (например, выбора между «знать» и «не знать»), но приводящая к развитию тех качеств личности, которые не развиваются посредством передвижения по маршруту и даже посредством межличностного взаимодействия, необходимого для этого передвижения.

В процессе туристско-краеведческой деятельности (ТКД) в составе развивающегося коллектива, осуществляется всестороннее развитие личности, ее мировоззренческих установок и способностей к организации жизнедеятельности в гражданском обществе.

Технология туристско-краеведческой деятельности (ТКД) базируется на создании воспитательных ситуаций в процессе образовательной деятельности, приводящих воспитанников к необходимости осуществления сознательного выбора действия, к необходимости поступка. Моделирование воспитательных ситуаций в процессе ТКД включает в себя постановку задач воспитательного процесса и разработку процесса их решения.

Постановка задач при этом, определяется:

- анализом целей воспитания и имеющихся в ТКД средств для их достижения;
- определением индивидуально-педагогических подходов к воспитанникам через рефлексию их поведения;
- учетом психических и физиологических особенностей воспитанников, в том числе, разумеется, особенностей возрастного развития.

Основными направлениями воспитания в системе активных форм туристско-краеведческой деятельности являются:

- воспитание физически развитой, здоровой, жизнеспособной личности;
- воспитание гражданственности, как способности к эффективному социальному взаимодействию в условиях гражданского общества;
- воспитание патриотизма, как любви к краю, в котором — в процессе совершения путешествий происходило гражданское становление личности;
- экологическое воспитание, как воспитание бережного отношения к природе, окружающим, самому себе в экологическом единстве существования;
- воспитание этических и эстетических качеств личности через восприятие природы мест и культуры жителей районов совершения путешествий.

Чёткое определение цели и стратегии организации воспитательного процесса, помогает выстроить систему тактических задач и составить план образовательной и воспитательной работы. Любая педагогическая технология представляет собой установленные соотношения (комбинации) применения тех или иных воспитательных методов и приемов.

Опираясь на основополагающие ценности туристско-краеведческой деятельности (гуманистическую, общечеловеческую, национальную направленность, преобладание духовных ценностей над материальными), дополнительная общеразвивающая программа «Городская станция юных туристов» интегрирует в себе образовательную, воспитательную, оздоровительную, социальную функции и создает за счет их взаимодействия уникальное новое педагогическое комплексное воспитательно-образовательно-оздоровительное средство, как условие для раскрытия личности, ее духовного и физического оздоровления. Затрагивая различные сферы личности (интеллектуальную, эмоциональную, волевою и другие), опирается на ядерные структуры психики; переориентируя личность на высокие общечеловеческие культурные ценности, социализирует ребенка, адаптируя к разнообразным жизненным ситуациям.

Данная программа посредством ТКД формирует особую организованную, педагогически целесообразную, социальную деятельность среду, которая является фактором взаимодействия поколений, сохранения культурно-исторической

преимущества. Такая среда, позволяет предупреждать антисоциальные, безнравственные поступки детей; это средство ослабления криминогенной обстановки в социуме; снятия с детей психологических нагрузок от современных средств информации, напряженного учебного труда в общении с природой. В процессе реализации Программы комплексным средством выступает реальная действительность (основа содержания ТКД) во всем ее многообразии, противоречиях, которую познает ребенок в туристско-краеведческой деятельности и которая позволяет ребенку осознать себя частицей этой реальности и определить личное отношение к людям, событиям, фактам, культуре, природе. Действенным комплексно воздействующим средством является собственный жизненный опыт ребенка, приобретаемый и максимально реализуемый в походе или экспедиции.

Организация деятельности и формирование опыта поведения - это организация туристско-краеведческой деятельности, осуществляемой совместными усилиями воспитанников и педагогов в условиях максимально возможной самостоятельности воспитанников (учитывая все требования безопасности).

Туристско-краеведческая деятельность имеет циклический характер, в каждой фазе которого имеется свой стимулирующий поведенческий компонент. В фазе подготовки путешествия таким компонентом являются соревнования на контрольных маршрутах, определяющие уровень готовности участников ТКД к путешествию. Путешествие, как центральная фаза и одновременно пик цикла, стимулирует поведение как в процессе предощущения путешествия, так и в процессе его совершения. Осмысление опыта совершения путешествия (социального опыта) организуется в форме участия в соревнованиях походов и экспедиций, активизирующих путешественников в завершающей фазе цикла.

Дополнительным стимулирующим поведенческим методом является представление цикла как реализации проекта. Продуктом проектной деятельности оказывается составленный, пройденный и описанный маршрут, который по итогам осмысления опыта совершения путешествия может быть предложен группам определенного уровня подготовленности. Комплекс экспедиционных исследований, направленный на решение задачи той или иной степени социальной значимости, в виде продукта предлагает возможность использования решения этой задачи для достижения какой-либо цели.

Метод проектов по определению ориентирован на самостоятельную деятельность участников реализации проекта - индивидуальную, парную, групповую, выполняемую в течение определенного времени. Все это присутствует в ТКД, определяя ее эффективность. Появление реализуемых продуктов проектной туристско-краеведческой деятельности доказывает наличие у ее участников личностных качеств, без проявления которых получение продукта деятельности было бы невозможным и на развитие которых была нацелена осуществленная деятельность.

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.

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.

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.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

1. Обеспечение безопасности всех форм образовательного процесса.
2. Организация образовательного процесса в системе занятий и итоговых мероприятий (учебно-тренировочных сборов, массовых контрольных мероприятий, спортивных походов и экспедиций), обеспечивающих психическое и физическое развитие учащихся, обретение ими общегражданских и специальных навыков в процессе туристско-краеведческой деятельности.
3. Организация образовательного процесса в системе занятий и итоговых мероприятий (конкурсов, конференций, олимпиад), обеспечивающих обретение учащимися ключевых компетенций туристско-краеведческой деятельности и общегражданских ключевых компетенций.
4. Организация образовательного процесса в системе занятий и итоговых мероприятий, обеспечивающих профессиональную ориентацию учащихся в области туризма и экспедиционных наук.
5. Организация образовательного процесса в системе подготовки и проведения досуговых мероприятий (вечеров, праздников, театральных инсценировок по темам, близким туристско-краеведческой деятельности).
6. Профессиональная кооперация педагогов, создание временных учебных, соревновательных и походных (экспедиционных) объединений учащихся с целью предоставления обучающимся возможностей выбора специализированных образовательных маршрутов и общего повышения эффективности многолетнего образовательного процесса в объединениях учащихся.

Организационно-массовые условия обеспечения программы:

Предусмотренная программой кооперация педагогов позволяет им проводить массовые мероприятия клубных объединений учащихся (объединения учащихся одного района города могут объединяться в клуб). Кроме этого педагоги и учащиеся Городской станции юных туристов активно используют календарь городских массовых контрольных мероприятий, проводимых Городской станцией юных туристов. Выбор тех или иных мероприятий для участия обуславливается видом планируемого туристского путешествия, а также предпочтениями тех или иных педагогов и объединений учащихся. Объединение учащихся может принять участие в том или ином массовом контрольном мероприятии, даже если не планирует совершение соответствующего туристского путешествия.

Психолого-педагогические условия реализации:

1. Преимущество содержания и форм организации образовательного процесса, обеспечивающих реализацию программы по годам обучения;
2. Учет специфики возрастного психофизического развития учащихся;
3. Формирование и развитие психолого-педагогической компетентности педагогических работников;
4. Вариативность направлений психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся; формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей; формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников; поддержка самоуправления);

5. Диверсификация уровней психолого-педагогического сопровождения (индивидуальный, групповой, уровень объединения учащихся, уровень Городской станции юных туристов);
6. Вариативность форм психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса (профилактика, диагностика, консультирование, коррекционная работа, развивающая работа).

Пространственно-временные условия:

1. Занятия объединений учащихся проводятся:
 - В условиях природной среды районов совершения многодневных пеших, лыжных, горных и водных путешествий и спортивных учебно-тренировочных сборов.
 - В условиях природной среды на территории Ленинградской области во время одно-двухдневных походов, учебно-тренировочных выездов (УТВ).
 - В парках Санкт-Петербурга.
 - В специализированных спортивных залах школ города (в соответствии с договорами о сетевом взаимодействии).
 - В музеях Санкт-Петербурга.
 - В помещениях Городской станции юных туристов, включая конференц-зал, оснащенный мультимедийным оборудованием.
2. Занятия объединений учащихся проводятся в соответствии с рабочей программой и нормативными документами, регламентирующими деятельность Городской станции юных туристов (Положением о Городской станции юных туристов, Правилами трудового распорядка, инструкциями по охране труда и т.д.). В пределах учебной нагрузки возможна организация работы звеньев, организация индивидуальных занятий и консультаций.

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Городская станция юных туристов» моделирует технологию работы туристско-краеведческого структурного подразделения образовательной организации (Городской станции юных туристов ГБНОУ «Балтийский берег»).

Программа представляет собой модификацию образовательной программы «Клуб туристов-географов — университет детско-юношеского туризма» (Ананьева М.С., Губаненков С.М. Педагогический проект «Клуб туристов-географов - университет детско-юношеского туризма». - СПб.. Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных, 2000), адаптированную к современным тенденциям дополнительного образования. Программа объединяет в систему взаимосвязанные компоненты, обеспечивающие целенаправленное, непрерывное и последовательное влияние на обучающегося совокупности форм, методов и средств, с целью формирования предварительно определенной системы личностных качеств, знаний и умений, что обеспечивает эффективность реализации педагогического процесса. Данная программа успешно реализуется Городской станцией юных туристов на протяжении более 20 лет.

Данная программа опирается на положения ФГОС НОО, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" в части обеспечения:

- Формирования российской гражданской идентичности обучающихся
- Единства образовательного пространства Российской Федерации; сохранения и развития культурного разнообразия и языкового наследия многонационального народа Российской Федерации, овладения духовными ценностями и культурой многонационального народа России;

- Доступности получения качественного образования;
- Преемственности основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего (полного) общего, профессионального образования;
- Духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся;
- Условий создания социальной ситуации развития обучающихся, обеспечивающей их социальную самоидентификацию посредством личностно значимой деятельности.

Таким образом, обеспечивается преемственность, интеграция общего и дополнительного образования.

Настоящая программа позволяет решать задачи, зафиксированные в ФГОС:

- формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию;
- проектирование и конструирование социальной среды развития обучающихся в системе образования;
- активную учебно-познавательную деятельность обучающихся;
- построение образовательного процесса с учётом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся.

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); идеи и концепции о социальных аспектах системы дополнительного образования и его роли в подготовке учащихся к будущей профессиональной деятельности (В.А. Квартальнов, С.В. Сальцева, М.А. Углицкая, Н.С. Чистякова, С.Т. Шацкий и др.).

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, экспедициях, путешествиях, экскурсиях, туристских играх);
- система туристско-краеведческих должностей, овладение которыми - индивидуальная -
- траектория личностного развития подростка;
- цикловая организация деятельности детского объединения;
- самоуправленческие начала в сочетании с педагогическим руководством взрослого.

В соответствии с Технологическим регламентом оказания государственной услуги в сфере дополнительного образования «Реализация дополнительных общеразвивающих программ (туристско-краеведческой направленности)», утвержденным распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 17.05.2019 г. № 1416-Р, образовательная программа Городской станции юных туристов может реализовываться в течение 7-9 лет с ежегодным циклом в 44 недели (из 52 недель года при шестидневной рабочей неделе педагога дополнительного образования 50 недель приходится на рабочее время. Исключая 6 недель отпуска педагога, получаем 44 недели работы с детьми). Это позволяет педагогу вести планомерную образовательно-воспитательную работу с обучающимся на

протяжении практически всего периода становления его личности и включать в состав образовательного процесса летние походы и экспедиции.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа, но летние циклы туристско-краеведческой деятельности, начинающиеся весной одного учебного года, завершаются в новом учебном году. Продолжительность образовательного процесса, организуемого в активных формах туристско-краеведческой деятельности, удобнее было бы исчислять в календарных годах, как происходит при планировании финансовых затрат на его организацию.

С целью обеспечения безопасности обучающихся и повышения качества педагогического процесса нормативно утверждено 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), утвержденный Распоряжением Комитета по образованию «Об утверждении технологических регламентов оказания государственных услуг в сфере образования» от 17.05.2019 г. № 1416-Р.

Методика работы по программе как способ реализации потенциала ТКД включает следующие важные компоненты:

- трансформацию общих целей Программы в конкретные задачи деятельности детского объединения, общего дела;
- 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 инструментовку организации 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.

Программа структурирована на основе модульной системы обучения - современной педагогической технологии, базирующейся на блочном (модульном) построении материала, который усваивается последовательно.

Продолжительность обучения по программе может колебаться от 1-4 лет до 9 лет. При отсутствии документально подтвержденного уровня подготовки обучающиеся приступают к занятиям по программам первого года обучения.

Модули:

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.

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».

Количество детей в группе: до 20 человек - в первый и второй годы обучения; до 15 человек — в третий и последующие в соответствии с 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.

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 до 20 человек в соответствии с 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. В целях развития адаптивных способностей учащихся практикуется создание временных учебных, тренировочных и экспедиционно-походных объединений.

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 помещений), так и в условиях природной среды.

Год образовательной деятельности обучающихся по программе включает в себя не менее двух экспедиционно-походных циклов, но чаще – трех-четырех: 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 цикло-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 [50, с. 48-73].

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.

Данная программа организует комплексную образовательно-воспитательную, оздоровительную совместную деятельность детей и взрослых, интегрирует основные образовательные области, способствует непрерывности образования детей.

Занятия по программе организуют мотивированное межпредметное взаимодействие. Программа актуализирует и развивает знания, умения и навыки учащихся, полученные в ходе изучения образовательных программ учебных предметов. В ходе реализации программы актуализируются универсальные учебные действия, приобретаемые в школе.

Обязательные предметные области и основные задачи реализации интегрированного с дополнительной программой содержания предметных областей приведены в таблице:

№ п/п	Предметные области	Основные задачи реализации интегрированного с дополнительной программой содержания
1	География	Ориентирование на местности, чтение карт. Осмысление практической значимости приобретаемых знаний, умений и навыков. Развитие творческой любознательности, критичного и системного мышления, умения работать с информацией и медиа средствами. Помощь в осознании ценности совместной деятельности, способности действия в интересах команды.
2	Биология	Ознакомление с основными составляющими естественнонаучной картины мира; изучение прикладного компонента естественных наук,

		обеспечивающего подготовку учащихся к выполнению ориентировочной и конструктивной деятельности в окружающем мире; усвоение основных представлений о научном методе исследований и его месте в системе общечеловеческих культурных ценностей; формирование и развитие познавательных способностей у школьников.
3	Технология	Формирование опыта как основы обучения и познания, осуществление поисково-аналитической деятельности для практического решения прикладных задач с использованием знаний, полученных при изучении других учебных предметов, формирование опыта практической преобразовательной деятельности, формирование бытовых навыков.
4	История	Развитие и воспитание личности школьника, способного к самоидентификации и определению своих ценностных приоритетов на основе осмысления исторического опыта своей страны и человечества в целом, активно и творчески применяющего исторические знания в учебной и социальной деятельности
5	Обществознание	Формирование уважительного отношения к семье, населённому пункту, региону, России, истории, культуре, природе нашей страны, её современной жизни. Осознание ценности, целостности и многообразия окружающего мира, своего места в нём.
6	Физическая культура	Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
7	Математика и информатика	Развитие логического и алгоритмического мышления, воображения, обеспечение представлений о компьютерной грамотности, об информационной безопасности и ответственности
8	ОБЖ	Формирование модели безопасного поведения в условиях повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях. Формирование психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме.
9	Физика	Овладение умениями проводить наблюдения природных явлений, описывать и обобщать результаты наблюдений, представлять результаты наблюдений или измерений с помощью таблиц, графиков и выявлять на этой основе эмпирические зависимости; применять полученные знания для объяснения разнообразных природных явлений и

		процессов, принципов действия технических устройств.
10	Химия	Обеспечение знакомства с главными направлениями химизации народного хозяйства, с возрастающим значением химии в окружающей действительности.
11	Филология	Формирование представлений о единстве и многообразии языкового и культурного пространства России, о языке как основе национального самосознания. Развитие диалогической и монологической устной речи, коммуникативных умений, нравственных и эстетических чувств, способностей к творческой деятельности.
12	Основы духовно-нравственной культуры народов России	Воспитание способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию. Формирование представлений о светской этике, об отечественных традиционных религиях, их роли в культуре, истории и современности России
13	Искусство	Развитие способностей к художественно-образному, эмоционально-ценностному восприятию окружающего мира.

Кадровое обеспечение.

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.

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
ВСЕГО:	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 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.
	Учебная нагрузка на 1-ом году обучения 6 час/нед.	Учебная нагрузка на 2-ом году обучения 8 час/нед.					
Общая туристская подготовка							
теоретическое	27	11	6	10	6	-	-
практическое	29	9	14	10	10	-	-
всего	56 часа	20 часов	20 часов	20 часов	16 часов	-	-
Общая физическая подготовка							
теоретическое	4	4	2	2	2	-	-
практическое	64	78	80	118	118	120	120
всего	68 часов	82 часов	82 часов	120 часов	120 часов	120 часов	120 часов
Специальная подготовка							
теоретическое	19	22	96	92	92	70	50
практическое	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							
теоретическое	5	3	-	-	-	-	-
практическое	51	89	98	108	108	108	108
всего	56 часа	92 часов	98 часов	108 часов	108 часов	108 часов	108 часов
всего за год	264 часа	352 часа	396 часов	528 часов	528 часов	528 часов	528 часов
<p>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</p>							

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.

УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ
Первый модуль «Начальная туристская подготовка»
Учебный план. Первый год обучения

	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
Общая туристская подготовка		52	26	26	
1	История и концепция безопасности в спортивном туризме.	4	2	2	Текущий контроль в форме беседы по основным дидактическим единицам темы.
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	
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	1	1	-	Текущий контроль в форме сдачи нормативов
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	
1	Основы метеорологии. Предсказание погоды по местным признакам.	4	4	-	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»
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	
1	Упражнения по преодолению водных преград.	36	4	32	Итоговый контроль в форме сдачи нормативов
2	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).	18	2	16	
Итого:		264	56	208	
Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия, проводимые в сетке часов по программе					
Звездный лыжный поход школьников Санкт-Петербурга					
Соревнования на комбинированном контрольном туристском маршруте					
Пешеходный поход 2-3 степени сложности					

**Учебный план.
Второй год обучения**

	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теор.	прак.	
Общая туристская подготовка		20	12	8	
1	Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области.	2	2	-	Текущий контроль в форме беседы по основным дидактическим единицам темы.
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	
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	1	1	-	Текущий контроль в форме сдачи нормативов
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	
1	Основы метеорологии. Предсказание погоды по местным признакам.	4	4	-	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»
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	Итоговый контроль в форме сдачи нормативов
2	Упражнения по преодолению склонов.	34	2	32	
Итого:		352	44	308	
Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия, проводимые в сетке часов по программе					
Соревнования на приключенческом контрольном туристском маршруте					
Звездный лыжный поход школьников Санкт-Петербурга					
Соревнования на пешеходном контрольном туристском маршруте					
Пешеходный поход первой категории сложности					

Второй модуль «Специализация»

Учебный план.

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	
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.
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	
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	2	2	2	2	Текущий контроль в форме сдачи нормативов
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	
1	История и география районов совершения путешествий.	8	8	8	8	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»
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 физическая подготовка		84/0/84	112/0/112	112/0/112	112/0/112	
1	Упражнения по преодолению водных преград.	42	64	64	64	Итоговый контроль в форме сдачи нормативов
2	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).	36	42	42	42	
3	Упражнения на лыжах.	6	6	6	6	
Итого:		396	528	528	528	

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

Год обучения	Мероприятия
Третий год обучения	<p>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, Хибинны).</p>
Четвертый год обучения	<p>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).</p>
Пятый год обучения	<p>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, Хибинны). Соревнования на горном контрольном туристском маршруте. Горный поход первой-второй категории сложности (Зап. Кавказ, Архыз).</p>
Шестой год обучения	<p>Соревнования спортивных походов и экспедиций обучающихся Санкт-Петербурга. Соревнования на лыжном контрольном туристском маршруте. Лыжный поход второй-третьей категории сложности (Мурманская область, Ловозерье-Хибинны). Соревнования на горном контрольном туристском маршруте. Горный поход второй категории сложности (Алтай).</p>

Третий модуль «Инструкторская подготовка»

Учебный план.

Седьмой год обучения.

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теор.	пра к.	
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 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		
1.2	Пешеходный туризм. Методика преподавания.	86	24	2	Итоговый контроль: члены инструкторского объединения обучающихся могут привлекаться к
1.2.1	Снаряжение для пеших походов.	4	2		
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		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
1.2.8	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.	54	12	2	
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		
2.	Общая физическая подготовка.	120	-	20	Итоговый контроль в форме сдачи нормативов
2.1	Физические упражнения.	120	-	20	
3.	Специальная физическая подготовка.	178	-	78	
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	
	Итого:	528	74	54	
Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия, проводимые в сетке часов по программе.					
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>					

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

Рассмотрена
Педагогическим советом
ГБНОУ «Балтийский берег»
Протокол № 1
от 30 августа 2024 года

Рассмотрена
Научно-методическим
советом
Протокол № 1
от 28 августа 2024
года

Утверждена
Распоряжением
ГБНОУ «Балтийский берег»
№ 726 – р от «30» августа
2024 года

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Городская станция юных туристов»**

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
Педагогическим
советом
ГБНОУ «Балтийский берег»
Протокол № 1
от 30 августа 2024 года

Рассмотрена
Научно-методическим
советом
Протокол № 1
от 28 августа 2024 года

Утверждена
Распоряжением
ГБНОУ «Балтийский
берег»
№ 726 – р от «30» августа
2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы
«Городская станция юных туристов»

Разработчики:

Буднецкий Константин Николаевич,
методист

Губаненков Сергей Михайлович,
Методист, к.п.н.

Ананьева Маргарита Станиславовна,
методист

Белова Елена Павловна, заведующий
учебной частью

Санкт-Петербург
2004
(новая редакция 2024 г.)

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 (1 год).

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 категорийные походы).
3. Увеличение дальности путешествий.
4. 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 стажированных 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 удается создать. После первого года занятий в объединениях обучающихся, практикующих активные формы туристско-краеведческой деятельности, происходит неизбежный отсев, и возникает необходимость провести донabor. 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 (ночёвки 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 завершеного 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 номинациях 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, полушагат; 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 такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание 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, 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, 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 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. Горизонтали, 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 третьей-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, полушагат; 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 такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание 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: кувьрки, перекааты, 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, 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, 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 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 расходом 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 щашобного 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 поясницу, 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 уметь 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 гигиены 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.

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.

Переправа по тонкому льду.

4.2. 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 репшнура, жумары, кроли и т.д.)

4.3. 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 – предъявляется 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 искусственной 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. Проверка 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, шупы, 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,

четырёхшажный 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 такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание 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, 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 репшнура, 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	Планируемая дата	Фактическая 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	Текущий контроль в форме сдачи нормативов		
2.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	1	1	-			
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	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»		
3.1	Основы метеорологии. Предсказание погоды по местным признакам.	4	4	-			
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			
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			
4. Специальная физическая подготовка		86	6	80	Итоговый контроль в форме сдачи нормативов		
4.1	Упражнения по преодолению водных преград.	52	4	48			
4.2	Упражнения по преодолению склонов.	34	2	32			
Итого:		352	44	308			
Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия, проводимые в сетке часов по программе							

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	Планируемая дата	Фактическая 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. Итоговый контроль: проведение походов и защита на конкурсе походов и экспедиций «По родной стране»		
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			
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			
8. Специальная физическая подготовка		86	6	80			
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			
Итого:		352	44	308			
Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия, проводимые в сетке часов по программе							
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 всего, теоретич./практич.				Формы контроля	Планируемая дата	Фактическая дата
		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 контрольных мероприятиях, согласно выбранного направления подготовки. Итоговый контроль: проведение походов и защита на конкурсе походов и экспедиций		
3.2	Навыки и умения спортсмена - участника соревнований туристских походов.	40	48	48	48			
3.3	Навыки и умения спортсмена - участника соревнований на контрольных туристских маршрутах.	40	52	52	52			
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	40	48	48	48			

	спортивному ориентированию.					«По родной стране»		
3.7	Психологическая подготовка.	6	6	6	6			
3.8	Гигиена и оказание первой помощи в путешествиях.	6	6	6	6			
4. Специальная физическая подготовка		84/0/84	112/0/112	112/0/112	112/0/112			
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			
Итого:		396	528	528	528			

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 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,	6	-				

	маршрутная книжка, отчет о походе, справка о совершении путешествия, книжка разрядника.						
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				
1.2 Пешеходный туризм. Методика преподавания.		86	24	2			
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		
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 скальному рельефу. Подготовка дистанции и обеспечение безопасности. Судейство соревнований.	6	2				
1.2.10	Особенности путешествий в пещерах.	6	2				
1.3	Лыжный туризм. Методика	54	12	2			

	преподавания.				в качестве судей этапов, членов службы дистанции, спасательной и комендантской службы соревнований		
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				
	2. Общая физическая подготовка.	120	-	20			
2.1	Физические упражнения.	120	-	20	Итоговый контроль в форме сдачи нормативов		
	3. Специальная физическая подготовка.	178	-	78			
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			
	Итого:	528	74	54			

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. Штюрман 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. Опубликовано 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. Опубликовано в сборнике: Программы для

		системы дополнительного образования детей. Юные инструкторы туризма. – М., ЦДЮТур. 1999.
6	Типовые программы "Юные туристы-спасатели".	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. 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 туристы-спасатели. – М., ЦДЮТиК. 2000.
7	Типовые программы "Спортивное ориентирование".	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.
8	Типовые программы «Туристы-проводники».	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.
9	Типовая программа «Юные туристы-спелеологи».	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-спелеологи. – М., ЦДЮТиК, 2004.
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. Опубликована 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. Опубликована 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 учебному году. 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 педагогические 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 самостоятельного 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 самостоятельном спортивном путешествии I 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».

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 *самостоятельные 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 конкретные участники 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 изоциренность 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 сомнения в репрезентативности результатов, получаемых традиционными методами, мы предлагаем модель, в которой главным мериллом 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 *смотр-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 *смотр-конкурса*. Путем проведения социометрического опроса и соотнесения результатов опроса с результатами письменного и устного туров *смотр-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 *смотр-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 *смотр-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 *смотр-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 смотра-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
Определение объема и развивающей сложности деятельности членов экспедиционно-походного объединения в туристско-краеведческом цикле. Распределение личных функционально-ролевых обязанностей участников деятельности.
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
Раздел I. Состав группы	
Превышение в группе количества взрослых, не обусловленное педагогической (образовательной) целесообразностью (3 и более человек)	
Раздел II. «Маршрутные документы»	
2. 1.	Неполное, небрежное заполнение маршрутной книжки. <i>Заполняются все графы бланка маршрутной книжки</i>
2. 2.	Отсутствие подписей участников и руководителей в графах техники безопасности. <i>В графе ставится номер инструкции, по которой инструктаж проводился.</i>
2. 3.	Отсутствие записи о проверке готовности группы на местности. <i>Запись должна подкрепляться представленным в оргкомитет протоколом проведения контрольного выезда.</i>
2. 4.	В списочный состав группы, состав маршрута внесены изменения, несанкционированные МКК (нет соответствующих отметок). <i>Нарушение требований безопасности, повод для невыдачи справки о совершении путешествия руководителю группы.</i>
2. 5.	Отсутствие отметок о прохождении маршрута.
Раздел III. «Оформление отчета»	
3.1	Оформление титульного листа. Наличие сквозной нумерации, содержания, указание авторства разделов. Наличие списка литературы, ссылок на сайты. Наличие электронной версии отчета. <i>Указание авторства разделом обязательно должно быть. Если его нет, - мероприятие уходит в низ протокола, но перед нарушителями безопасности.</i>
Раздел IV. «Информация о районе похода»	
4.1	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)
4.2	Справочные сведения о районе похода (географическая, климатическая, природная, этнографическая, экономическая характеристики). <i>Имеет просветительское значение исключительно для участников экспедиции.</i>
4.3	Современная информация о районе (социальная, экологическая, метеообстановка, 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). <i>Социальная (не образовательная), но быстро преходящая ценность отчета. Пишется, скорее всего, руководителем. Необходимо опрашивать детей на устном отчете.</i>
Раздел V. «Картографический материал».	
5.1.	Обзорная карта (масштаб, качество карты, обозначение района похода).
5.2.	Рабочая карта (соответствие масштаба, зарамочное оформление, условные обозначения, система ориентировки. Наличие маршрутной нитки. Обозначение

	мест и дат ночевок. Запасные варианты маршрута, аварийные выходы из района).
	<i>Наличие маршрутной нитки, обозначение мест и дат ночевок является определяющим. Если этого нет, нет и рабочей карты.</i>
5.3.	Коррекция карты в ходе маршрута: нанесение дорог, просек, хозяйственных объектов, изменений форм рельефа и водных путей.
	<i>Социально значимая информация. Наличие поощряется. Может рассматриваться, как исследование. Учитывается при определении объема и сложности деятельности.</i>
Раздел VI. «Организация похода».	
6.1.	Подготовка похода (информация об объеме и качестве подготовительных мероприятий, в том числе и контрольных).
	<i>Достоверность этой информации следует проверять на устном отчете.</i>
6.2.	Соответствие маршрута классификационным требованиям. Обоснование выбранного основного, запасных вариантов, организация забросок и аварийных выходов. Заявленная нитка маршрута и реально пройденная (форма удобная для сравнения).
	<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.	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 листе.
	<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>
Раздел VII. «Техническое описание».	
7.1.	Тактическое планирование при отклонении от заявленного графика.
	<i>Обоснованность необходимости отклонения и грамотное тактическое планирование отклонения дают информацию о квалификации руководителя группы, как гида.</i>
7.2.	Подробное описание сложных участков с указанием временных интервалов и действием группы на них. Всего до XX баллов.
7.3.	Описание организации обеспечения безопасности при преодолении естественных препятствий маршрута.
	<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>
7.4.	Соответствие технического описания карте и иллюстрациям.
	<i>Соответствует. Частично соответствует. Не соответствует.</i>
7.5.	Нарушение предписаний и указаний МКК, ПСС (включая инструктивные письма).
	<i>Это – повод для снятия. По выяснению причин нарушений объединение, скорее всего, опускается в низ протокола.</i>
7.6.	Выявленные грубые нарушения техники безопасности.
	<i>Серьезный повод для снятия объединения с конкурса.</i>

Раздел VIII. «Фотоматериалы»	
8.1.	Наличие на фотографиях всех участников на определяющих точках маршрута.
	<p><i>При прохождении перевалов и вершин:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - фотографии группы на подходах (вид на препятствие со стороны подъема и/или спуска) с прорисованным маршрутом движения; - 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; - фотографии группы на седловине (вершине) (опознание окружающего ландшафта). <p><i>При прохождении водных маршрутов приводятся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - фотографии ключевых мест порогов при их прохождении участниками (судами); - кинограммы (серии фотографий) и видеоматериалы, подтверждающие прохождение маршрута и определяющих препятствий участниками (судами).
8.3.	Зарамочное оформление (дата и место съемки).
8.4.	Качество предоставляемых фотоматериалов.
Раздел IX. «Материальное оснащение группы».	
9.1.	Организация технического оснащения. Перечень специального, общественного и личного снаряжения. Состав ремнабора. Анализ технического оснащения группы, возможность пополнения и ремонта снаряжения на маршруте похода.
9.2.	Санитарно-гигиеническое и медицинское оснащение. Состав аптечки. Анализ процесса санитарно-гигиенического и медицинского обеспечения деятельности участников путешествия.
9.3.	Организации питания. Информация о возможности приобретения продуктов на маршруте похода. Анализ и рекомендации по организации питания участников путешествия.
Раздел X. «Итоги, выводы, рекомендации».	
10.1	Анализ тактических решений, выбора нитки маршрута и графика движения. Рекомендации по оптимизации маршрута и материального оснащения группы.
	<i>Оценка по разделу ставится после устного тура. Материалом раздела должны владеть дети.</i>
Раздел XI. «Интегральная оценка».	
	<i>Выставляется по итогам выступления объединения на устном отчете с опорой на материалы письменного отчета о путешествии.</i>
11.1.	Интегральная напряженность путешествия (физическая и интеллектуальная нагрузка на участников путешествия), интенсивность межличностного взаимодействия участников в процессе совершения путешествия.
	<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.	Интенсивность межличностного взаимодействия участников в процессе выступления с представлением устного отчета о путешествии.
	<i>Устанавливается на основе зафиксированного функционально-ролевого распределения обязанностей членов экспедиционно-походного объединения.</i>
11.3.	Мотивированная массовость, композиция и эмоциональная окрашенность

	выступления.
	<i>Все, выходящие на представление устного отчета должны выступать по возможности поровну. Выступают, демонстрируя функционально-ролевые связи.</i>
11.4.	Объем наблюдений, выполненных участниками путешествия и признанных судейской коллегией имеющими образовательный (развивающий) потенциал и социальную значимость.
	<i>По устному выступлению уточняется оценка, выставленная на основании анализа письменного отчета.</i>
11.5.	Оригинальность и емкость формы представления устного отчета (полнота отражения информации, представленной в письменном отчете при учете временного регламента выступления).
	<i>Устанавливается на основании материалов, предоставленных в письменном отчете.</i>
11.6.	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.
	<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. Единомыслие и способность обучающихся к перспективному планированию устанавливается на устном отчете.</i>

№	ЭКСПЕДИЦИИ
Раздел I. Состав группы	
Превышение в группе количества взрослых, не обусловленное педагогической (образовательной) целесообразностью (3 и более человек)	
Раздел II. «Экспедиционные документы»	
2.1.	Полнота и аккуратность заполнения экспедиционной маршрутной книжки. <i>Заполняются все графы бланка.</i>
2.2.	Наличие подписей участников и руководителей о прохождении инструктажа по безопасности. <i>В графе ставится номер инструкции, по которой инструктаж проводился.</i>
2.3.	Наличие записей о проверке готовности группы на местности. <i>Запись должна подкрепляться представленным в оргкомитет протоколом проведения контрольного выезда.</i>
Раздел III. «Оформление отчета»	
3.1.	Оформление титульного листа. Наличие сквозной нумерации, содержания, указание авторства разделов. Наличие электронной версии отчета. Список использованной литературы, адреса сайтов. <i>Указание авторства разделом обязательно должно быть. Если его нет, - мероприятие уходит в низ протокола, но перед нарушителями безопасности.</i>
Раздел IV. «Информация об экспедиции»	
4.1.	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. <i>Если МКК нет – подпись специалиста по направлению.</i>
4.2.	Справочные сведения о районе проведения экспедиции (географическая, климатическая, природная, этнографическая, экономическая характеристики). <i>Имеет просветительское значение исключительно для участников экспедиции.</i>
4.3.	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). <i>Социальная (не образовательная), но быстро преходящая ценность отчета. Пишется, скорее всего, руководителем. Необходимо опрашивать детей на устном отчете.</i>
Раздел V. «Картографический материал»	
5.1.	Обзорная карта (масштаб, качество карты, обозначенность района экспедиции).
5.2.	Рабочая карта (соответствие масштаба, зарамочное оформление, условные обозначения, система ориентировки. Наличие маршрутной нитки. Обозначение мест и дат ночевок). <i>Наличие маршрутной нитки, обозначение мест и дат ночевок является определяющим. Если этого нет, нет и рабочей карты</i>
5.3.	Коррекция рабочей карты в процессе проведения экспедиции: нанесение дорог, просек, хозяйственных объектов, изменений форм рельефа и водных путей. <i>Социально значимая информация. Наличие поощряется. Может рассматриваться, как часть экспедиционного исследования</i>
Раздел VI. «Проведение экспедиции».	
6.1.	Подготовка экспедиции (информация об объеме и качестве

	подготовительных мероприятий, в том числе и контрольных).
	<i>Достоверность этой информации следует проверять на устном отчете.</i>
6.2.	Информация о выполнении программы экспедиционных исследований.
	<i>Оценивается полнота выполнения программы экспедиционных исследований и учитывается степень объективности причин неполного выполнения.</i>
6.3.	Нарушение предписаний и указаний МКК, ПСС (включая инструктивные письма).
	<i>Это – повод для снятия. По выяснению причин нарушений объединение, скорее всего, опускается в низ протокола.</i>
6.4.	Выявленные грубые нарушения техники безопасности.
	<i>Серьезный повод для снятия объединения с конкурса.</i>
<u>Раздел VII. «Методики и результаты исследований».</u>	
7.1	Наличие экспедиционного задания.
7.2.	Наличие или отсутствие отзыва. (Отзыв готовится либо организацией, которая давала задание, либо организацией, куда был представлен отчет о выполненных работах).
7.3.	Описание целей, задач, актуальности, гипотезы, применяемых методик исследования.
	<i>Оценивается степень полноты и конкретности. Может оцениваться оригинальность гипотезы.</i>
7.4.	Тактическое планирование прохождения маршрута и проведения экспедиционных работ.
	<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.	Описание проведения исследовательской работы. Наличие иллюстративного материала.
	<i>Оценивается степень полноты и конкретности.</i>
7.6.	Степень корректности методики, применяемой при выполнении исследований и наблюдений.
	<i>В определенных случаях необходимо направить запрос в профильное научное учреждение.</i>
7.7.	Степень самостоятельности участников при выполнении экспедиционных исследований.
	<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.	Степень соответствия сложности методики экспедиционных работ уровню интеллектуального развития учащихся - членов экспедиции.
	<i>Может определяться при сопоставлении 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.	Описание результатов исследования, выводы, рекомендации. Образовательная эффективность и социальная значимость проведенных исследований.
	<i>Учитывается степень полноты описания, развернутость, конкретность и практическая значимость выводов и рекомендаций. «Общие слова» можно вообще не оценивать.</i>
<u>Раздел VIII. «Фотоматериалы»</u>	
	<i>Оценивается степень полноты и конкретности, а также качество</i>

	<i>фотосъемки.</i>
Раздел IX. «Материальное оснащение группы»	
9.1.	Организация технического оснащения. Перечень специального, общественного и личного снаряжения. Состав ремнабора. Анализ технического оснащения группы, возможность пополнения и ремонта снаряжения на месте проведения экспедиции.
9.2.	Санитарно-гигиеническое и медицинское оснащение. Состав аптечки. Анализ процесса санитарно-гигиенического и медицинского обеспечения деятельности экспедиции.
9.3.	Организации питания. Информация о возможности приобретения продуктов на месте проведения экспедиции. Анализ и рекомендации по организации питания участников экспедиции
Раздел X. «Интегральная оценка».	
	<i>Выставляется по итогам выступления объединения на устном отчете с опорой на материалы письменного отчета о путешествии.</i>
10.1.	Интегральная напряженность путешествия (физическая и интеллектуальная нагрузка на участников путешествия), интенсивность межличностного взаимодействия участников в процессе совершения путешествия.
	<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.	Интенсивность межличностного взаимодействия участников в процессе выступления с представлением устного отчета о путешествии.
	<i>Устанавливается на основе зафиксированного функционально-ролевого распределения обязанностей членов экспедиционно-походного объединения.</i>
10.3.	Мотивированная массовость, композиция и эмоциональная окрашенность выступления.
	<i>Все, выходящие на представление устного отчета должны выступать по возможности поровну. Выступают, демонстрируя функционально-ролевые связи.</i>
10.4.	Объем наблюдений, выполненных участниками путешествия и признанных судейской коллегией имеющими образовательный (развивающий) потенциал и социальную значимость.
	<i>По устному выступлению уточняется оценка, выставленная на основании анализа письменного отчета.</i>
10.5.	Оригинальность и емкость формы представления устного отчета (полнота отражения информации, представленной в письменном отчете при учете временного регламента выступления).
	<i>Устанавливается на основании материалов, предоставленных в письменном отчете.</i>
10.6.	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.
	<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. Единомыслие и способность обучающихся к перспективному планированию устанавливается на устном отчете.</i>

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-Свешников 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.