



Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Курортного района Санкт-Петербурга
«На реке Сестре»

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
ГБУ ДО ДДТ Курортного района Санкт-
Петербурга «На реке Сестре»
Протокол № _____
от «__» _____ 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 94 от «01» сентября 2020 г.
Директор ГБУ ДО ДДТ «На реке Сестре»
_____ М.В.Куканова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРА ТУРИЗМА»

Уровень: Базовый

Возраст учащихся – 13-18 лет

Срок реализации - 3 года

Разработчик:
Яговкина Ирина Игоревна
педагог дополнительного образования.

Санкт-Петербург
2020

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	«Юные инструктора туризма»
Сведения об авторе	ФИО: Яговкина Ирина Игоревна
	Место работы: ГБУ ДО ДДТ «На реке Сестре»
	Должность: педагог дополнительного образования
Материально-техническая база	Помещение, в котором проводятся занятия, должно быть оснащено в соответствии с требованием СанПиН от 04.07.2014 №14 мебелью (учебные столы и стулья).
Год разработки, редактирования	За основу взята программа «Городская станция юных туристов» 2004 год (под редакцией 2019 года). Год корректировки – 2020. Изменения – в пояснительной записке.
Уровень программы	Базовый
Направленность	Туристско-краеведческая
Направление	Туризм
Возраст учащихся	13-18лет
Срок реализации	3 года
Этапы реализации	При построении программы использовались принципы последовательного изучения материала от простого к сложному и увеличения степени вовлеченности обучающихся в процесс.
Новизна	Программа адаптирована к работе в условиях ограничений, вызванных опасностью распространения опасных инфекционных заболеваний.
Актуальность	Актуальность программы вызвана необходимостью воспитания интереса учащихся к общественной жизни района. Формирования таких качеств личности как ответственность, любовь к творчеству и созиданию, что соответствует базовым национальным ценностям, отраженным в Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной (контактной) форме и включает все необходимые инструменты электронного обучения.
Цель	Формирование навыков организации массовых мероприятий туристско-краеведческой и военно-патриотической направленности разного уровня.
Ожидаемые результаты	<p>Личностные: приобщать обучающихся к общечеловеческим и базовым национальным ценностям; формировать толерантное отношение и уважение к культуре других народов; формировать основные нравственные нормы поведения (честность, доброжелательность, добросовестность, ответственность, сознательность и т.д.).</p> <p>Метапредметные: развивать умение планировать и организовывать работу, развивать умение работать в команде.</p> <p>Предметные: познакомить с алгоритмом проведения массовых мероприятий; обучить различным техникам туризма; сформировать у обучающихся практические навыки выживания в природной среде.</p>
Формы занятий	Теоретические учебные занятия, практические учебные занятия, туристские прогулки, туристские вечера, туристские соревнования, военно-патриотические мероприятия, туристские конкурсы,

	<p>туристские слеты, смотры, экскурсии и экскурсионные поездки, общая физическая подготовка, однодневные туристские выезды, походы выходного дня, многодневные походы, соревнования по спортивному ориентированию. Очное обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Самостоятельная работа, индивидуальные тренировки, проектная деятельность как в условиях природной среды, так и в закрытых помещениях.</p>
Режим занятий	<p>1-2 год обучения – 144 часа; 3 год обучения – 216 часов. 1 раз в неделю по 2 учебных часа, 1 раз в месяц – 8 часов, либо согласно плану мероприятий.</p>
Формы подведения итогов реализации	<p>Участие в организации районных и городских мероприятий. Представление района на городских мероприятиях.</p>

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Юные инструктора туризма» является одной из ступеней дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Городская станция юных туристов», 2004 год (редакция 2019 года). Авторы: Ананьева Маргарита Станиславовна (заведующий методическим кабинетом), Белова Елена Павловна (заведующий учебной частью), Губанков Сергей Михайлович (заместитель генерального директора по организационно-массовой работе). Программа соответствует государственной политике в области образования.

Программа «Юные инструктора туризма» адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной (контактной) форме и включает все необходимые инструменты электронного обучения. Этим определяется актуальность.

В связи с особенностями финансирования учреждений дополнительно образования Санкт-Петербурга вообще и ГБУ ДО ДДТ «На реке Сестре» в частности, работа по программе «Городская станция юных туристов» на базе ГБУ ДО ДДТ «На реке Сестре» в 2020-2021 учебном году будет вестись с учетом следующих корректировок:

1. Количество часов на первый и второй год обучения – 144. Третий год обучения – 216.
2. Количество рабочих недель – 36 (согласно Уставу ГБУ ДО ДДТ «На реке Сестре»).
Итоговые мероприятия по программе (походы во время летних каникул) проводятся за счет средств летней оздоровительной кампании.
3. Походы в межсезонье проводятся без дополнительного финансирования.
4. На одной группе постоянно работает 1 педагог.
5. В связи с вероятностью введения ограничений на очную форму проведения занятий на период эпидемий, порядок подачи материала календарно-тематического плана будет меняться. Максимально возможное количество практических занятий на местности ставится на периоды отсутствия ограничений.
6. Занятия могут проводиться со всем составом объединения, по группам и подгруппам, индивидуально (с наиболее способными детьми при подготовке к конкурсным мероприятиям или с детьми с особыми возможностями здоровья).
7. При длительных ограничениях на проведение занятий в очной форме, работа по программе может проводиться в форме очного обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
8. При работе в смешанной форме (очного обучения и очного обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий) занятия могут проводиться со всем составом объединения, по группам и подгруппам, индивидуально (с наиболее способными детьми при подготовке к конкурсным мероприятиям или с детьми с особыми возможностями здоровья),

Дополнение к комплексной программе при работе в форме очного обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Работа в смешанной форме обучения опирается на следующие нормативные документы:

1. СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

2. «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ среднего, профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением ЭО и ДОТ» от 24.03.2020г.

3. Приложение к письму Комитета по Образованию от 14.08.2020 № 03-28-6734/20-0-0 О подготовке организаций Санкт-Петербурга, осуществляющих образовательную деятельность, к началу 2020-2021 учебного года.

Обучающиеся по рабочей программе «Юные инструктора туризма» - подростки, желающие принимать активное участие в жизни района. Их задача – получить опыт организации и проведения туристско-краеведческих и военно-патриотических мероприятий. Значительную часть работы по подготовке мероприятий (работа с нормативными документами, библиотечными фондами и Интернет-источниками, проведение собственных исследований, подготовка заданий для мероприятий, оформление презентаций своей работы и т.п.) обучающиеся могут выполнять самостоятельно, вне учебной аудитории.

Возможные внеаудиторные и заочные формы проведения занятий: обмен информацией с учащимися через электронную почту, социальные сети, чаты. Занятия посредством платформ: Webinar, ZOOM, Youtube, Skype, Google и т.п., использование тематических Интернет-ресурсов. Предусматривается самостоятельная работа, индивидуальные тренировки, проектная деятельность как в условиях природной среды, с сохранением социально-безопасной дистанции с окружающими. Например, индивидуальные тренировки по ориентированию, изучение местности проведения мероприятий, подготовка этапов мероприятий.

При возрасте обучающихся от 13 лет (Юные инструктора туризма), продолжительность занятия в онлайн режиме может составлять не более 20 минут (СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 (п. 8.7 СанПиН 2.4.4. 3172-14). В рамках онлайн части занятия педагог представляет теоретический материал по теме, ведет общение в чатах в Viber, WatsUp, ВКонтакте. Остальная часть занятия (30 минут) отводится на работу в офлайн режиме (индивидуальная работа, онлайн консультирование). В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую ежедневно происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде промежуточных результатов работы.

Учебно-методический комплекс включает электронные образовательные ресурсы для самостоятельной работы обучающихся (ссылки на мастер-классы, шаблоны, теоретический материал).

Занятия в подобном режиме способствуют:

- формированию навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, блогах и т.д.;
- умению работать дистанционно в команде и индивидуально;
- выполнению задания самостоятельно и коллективно (бесконтактно);
- развитию навыка использования социальных сетей в образовательных целях и др.

Программа реализуется разделами (модулями). Часть тем отдана на самостоятельное изучение с последующим контролем за выполнением заданий.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, РЕЗУЛЬТАТЫ НА ТЕКУЩИЙ ГОД

Целью работы по настоящей программе является реализация потребности подростков принимать активное участие в общественной жизни своего города, района.

Задачами является организация участия обучающихся в проведении массовых мероприятий Курортного района туристско-краеведческой и военно-патриотической направленности. Знакомство с возможностями организации мероприятий данной направленности на городском (федеральном) уровне, путем участия в городских мероприятиях. Если на первом году обучения по данной программе ребята познакомились с мероприятиями и выполняли конкретные поручения, то на втором году обучения они уже смогут самостоятельно участвовать в подготовке отдельных этапов соревнований. Появились условия для передачи опыта менее опытным товарищам.

Результатами по программе в этом учебном году можно считать самостоятельную грамотную организацию отдельных этапов на соревнованиях «Золотая осень», «Юный турист-разведчик», «Ориентирование». Участие в организации этапов соревнований «Техника лыжного туризма», «Зарничка», «Зарница», контрольного выезда перед походами.

ФОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

№ п/п	Дата и место проведения	Наименование мероприятия	Предполагаемое количество участников
1	Сентябрь, Сестрорецк.	«Золотая осень» \ «Зарница»	12
2	Октябрь, Сестрорецк	«Юный турист-разведчик» \ «Зарничка»	12
3	Ноябрь, Сестрорецк	«Ориентирование»	10
4	Январь/Апрель, Сестрорецк	«Зарничка»	12
5	Февраль, Сестрорецк	Техника лыжного туризма	10
6	Апрель, Сестрорецк	«Зарница»	15
5	Контрольный выезд, Зеленогорска	Контрольный выезд, Зеленогорска (3 дня)	10

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГА С РОДИТЕЛЯМИ

№ п/п	Дата и место проведения	Наименование мероприятия
1	Сентябрь 2020	Вводное родительское собрание, обсуждение планов на учебный год, решение документационных вопросов.
2	Апрель 2020	Родительское собрание. Летние мероприятия, снаряжение, подготовка документов.
3	Весь учебный год	Общение с родителями в социальных сетях и по мобильному телефону.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРА ТУРИЗМА»

Наименование разделов и тем	Форма обучения	Часы всего	Теория	Практика	Содержание занятий
Организация мероприятий с обучающимися	Очное обучение	48	2	46	Участие в организации и судействе мероприятий (см. "Формы оценки результативности")
	Очное обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий	8	8	0	Распределение обязанностей, консультирование, ответы на вопросы
	Самостоятельная работа	30	8	22	Изучение нормативных документов по мероприятиям, подготовка заданий для участников (сайт ДДТ "На реке Сестре", сайт ГБОУ "Балтийский берег", группа "В контакте", другие разрешенные ресурсы). Изучение места проведения мероприятий, подготовка дистанций, оборудование этапов мероприятий.
		86	18	68	
Общая туристская подготовка	Очное обучение	32	8	24	Участие в выездных мероприятиях, тренировках, соревнованиях (см. "Формы оценки результативности". Подготовка общественного снаряжения
	Очное обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий	6	6	0	Просмотр фильмов и чтение книг о путешествиях и путешественниках, тематических презентаций (сайт ДДТ "На реке Сестре", сайт ГБОУ "Балтийский берег", группа "В контакте", другие разрешенные ресурсы)
	Самостоятельная работа	8	4	2	Подготовка личного снаряжения. Изучение материалов по питанию, снаряжению, карт. (сайт ДДТ "На реке Сестре", сайт ГБОУ "Балтийский берег", группа "В контакте", другие разрешенные ресурсы)
		46	18	28	
Первая помощь	Очное обучение	2	1	1	Практические занятия в группе, подготовка соответствующих этапов соревнований, участие в соревнованиях и слетах
	Очное обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий	2	2	0	Консультирование, ответы на вопросы, просмотр обучающих видеороликов, презентаций (сайт ДДТ "На реке Сестре", сайт ГБОУ "Балтийский берег", группа "В контакте", другие разрешенные ресурсы)
	Самостоятельная работа	8	0	8	Самостоятельная практика по оказанию первой помощи, подготовка этапов мероприятий, формирование индивидуальной и групповой аптечки.
		12	3	9	
		144	39	105	

КТП «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРА ТУРИЗМА»

Раздел/Тема	Ко- л- во час ов	Кол-во часов	Кол-во часов	При проведении занятий с использованием дистанционных технологий	
	Ит ого	Теория	Практика	Использование ресурсов и сетевой формы (технические средства обучения)	Формы контроля, обратной связи
1. Организация мероприятий с обучающимися	2	2		Вконтакте, WhatsApp	Распределение ролей на мероприятия / подготовка заданий для мероприятий / Участие в судействе очных мероприятий
1. Организация мероприятий с обучающимися	2	2		Вконтакте, WhatsApp, сайт ДДТ, другие разрешенные ресурсы	Распределение ролей на мероприятия / подготовка заданий для мероприятий / Участие в судействе очных мероприятий
1. Организация мероприятий с обучающимися	2	2		Вконтакте, WhatsApp, сайт ДДТ, другие разрешенные ресурсы	Распределение ролей на мероприятия / подготовка заданий для мероприятий / Участие в судействе очных мероприятий
1. Организация мероприятий с обучающимися	2	2		Вконтакте, WhatsApp, сайт ДДТ, другие разрешенные ресурсы	Распределение ролей на мероприятия / подготовка заданий для мероприятий / Участие в судействе очных мероприятий
1. Организация мероприятий с обучающимися	2	2		Вконтакте, WhatsApp, сайт ДДТ, другие разрешенные ресурсы	Распределение ролей на мероприятия / подготовка заданий для мероприятий / Участие в судействе очных мероприятий
1. Организация мероприятий с обучающимися	2		2	Вконтакте, WhatsApp, сайт ДДТ, другие разрешенные ресурсы	Распределение ролей на мероприятия / подготовка заданий для мероприятий / Участие в судействе очных мероприятий
1. Организация мероприятий с обучающимися	2		2	Вконтакте, WhatsApp, сайт ДДТ, другие разрешенные ресурсы	Распределение ролей на мероприятия / подготовка заданий для мероприятий / Участие в судействе очных мероприятий
1. Организация мероприятий с обучающимися	2		2	Вконтакте, WhatsApp, сайт ДДТ, другие разрешенные ресурсы	Распределение ролей на мероприятия / подготовка заданий для мероприятий / Участие в судействе очных мероприятий
1. Организация мероприятий с обучающимися	2		2	Вконтакте, WhatsApp, сайт ДДТ, другие разрешенные ресурсы	Распределение ролей на мероприятия / подготовка заданий для мероприятий / Участие в судействе очных мероприятий
1. Организация мероприятий с обучающимися	2		2	Вконтакте, WhatsApp, сайт ДДТ, другие разрешенные ресурсы	Распределение ролей на мероприятия / подготовка заданий для мероприятий / Участие в судействе очных мероприятий
1. Организация мероприятий с обучающимися	2		2	Вконтакте, WhatsApp, сайт ДДТ, другие разрешенные ресурсы	Распределение ролей на мероприятия / подготовка заданий для мероприятий / Участие в судействе очных мероприятий

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ТУРИСТСКИЙ ЦЕНТР

САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
«БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ»

РАССМОТРЕНО
научно-методическим советом
Протокол от 28.08.2018 № 1

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол от 30.08.2018 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ГБОУ «Балтийский берег»
Н.А. Зубрило
Приказ от 21.08.2018 № 427



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГОРОДСКАЯ СТАНЦИЯ
ЮНЫХ ТУРИСТОВ»

Направленность деятельности: туристско-краеведческая Продолжительность освоения
программы: от 1 года до 7 лет Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет включительно

Авторы: Ананьева Маргарита Станиславовна Белова Елена
Павловна Губаненков Сергей Михайлович

Дата корректировки программы - 2018 год

Санкт-Петербург

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 2
Выбор обучающимися образовательных маршрутов занятий туризмом, составление и коррекция годовой дорожной карты работы объединения обучающихся.....	стр. 6
Цели и задачи программы	стр. 7
Организационно-педагогические условия реализации программы.....	стр. 8
Характеристика контингента обучающихся	стр. 9
Продолжительность и последовательность занятий по программе.....	стр. 9
Варьирование учебной нагрузки по годам обучения	стр. 10
Виды и режимы занятий.....	стр. 11
Ожидаемые результаты	стр. 12
Формы оценки результативности.....	стр. 13
ПРИМЕРНЫЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ	
И ОПИСАНИЯ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ.....	стр. 15
Распределение учебной нагрузки по годам обучения.....	стр. 16
Примерные учебно-тематические планы	
и описание содержания занятий по курсу начальной туристской подготовки (первый-второй год обучения)	стр. 16
Примерный учебно-тематический план и описание содержания занятий. Третий-шестой год обучения.	
Специализация «спортивные лыжные и горные путешествия».....	стр. 24
Примерный учебно-тематический план и описание содержания занятий. Седьмой год обучения.	
Специализация «инструкторская подготовка»	стр. 37
РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ,	
УСЛОВИЯ ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННОГО, МАТЕРИАЛЬНОГО, КАДРОВОГО, ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВОГО И МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	стр. 48
Работа с родителями	стр. 48
Пространственно-временное обеспечение	стр. 48
Материальное обеспечение.....	стр. 48
Кадровое обеспечение	стр. 50

Организационно-массовое обеспечение	стр. 50
Методическое обеспечение	стр. 51
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	стр. 57

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

В терминах действующего на момент окончательной редакции нашей программы федерального закона РФ «Об образовании» настоящая программа является дополнительной общеобразовательной и комплексной (общеразвивающей и предпрофессиональной). На первых годах занятий по программе образовательный процесс ориентирован на общее развитие и воспитание обучающихся, профилактику асоциального поведения обучающихся, оздоровление. На последних годах занятий обучающиеся работают уже по предпрофессиональной программе, обеспечивающей не только движение в сторону перечисленных ориентиров, но и профессиональную ориентацию и спортивную подготовку по видам спорта «рафтинг» и «спортивный туризм».

Дополнительное образование детей имеет ряд принципиальных отличий от основного образования, и эти отличия должны сказываться на программах дополнительного образования, также принципиально отличая их от программ основного образования. Отличия в существующих программах имеются, но не такие принципиальные, как отличия в условиях организации и непосредственного осуществления дополнительного и основного образовательного процесса.

Принципиальным отличием дополнительного образования от основного является добровольность участия детей (и родителей) в осуществляемом образовательном процессе. Именно ребенок с родителем выбирают процесс дополнительного образования, в какой считают нужным включиться, и выбирают не однократно, а каждый день, каждый момент времени, пока этот процесс осуществляется. Но ни ребенок, ни родители не имеют достаточной информации об образовании, чтобы понять, какой процесс ребенку действительно нужен, а какой является просто модой, блажью, случайностью... Это заставляет организаторов образования постоянно видоизменять организуемый ими процесс под неустойчивые предпочтения конкретных детей и конкретных родителей. Понятно, что тут важна мера, иначе процесс из образовательного может превратиться в какой-то другой, но право на видоизменение процесса должно закрепляться за непосредственными организаторами процесса на законодательном, в данном случае, на программном уровне.

Вторым принципиальным отличием основного и дополнительного образования является то, что в большинстве случаев педагог дополнительного образования отвечает своей зарплатой не только за наполняемость объединения обучающихся, но даже за первоначальный набор. Такое положение дел, казалось бы, должно обуславливать максимальную свободу педагога дополнительного образования в выборе и форм, и методов, и даже самого содержания образовательного процесса. В конце концов, именно педагог, а не умный методист - составитель программы, не руководитель третьего, второго или даже первого уровня управления образованием отвечает и за осуществление, и за результат образовательного процесса.

Осуществляемая нами попытка учесть перечисленные особенности дополнительного образования в нашей программе обуславливает инновационность и актуальность программы.

Все, нами сказанное, имеет непосредственное отношение ко всем дополнительным образовательным программам, но еще большее отношение оно имеет к программам туристско-краеведческой направленности, реализация которых происходит преимущественно в условиях природной среды. Сезонные изменения и малая предсказуемость сиюминутных погодных условий природной среды обуславливают еще большую вариативность любого момента образовательного процесса по туристской программе.

За более чем вековое существование детского образовательного туризма в России его организаторами было написано много книг и программ при том, что условия занятий туризмом за это время претерпели не настолько значительные изменения, чтобы все, написанное в прошлые времена, оказалось бы не актуальным сегодня. За начальную точку в исчислении времени существования туристской педагогической литературы можно принять 1903 год, в котором в Санкт-Петербурге была издана книга «Образовательные прогулки по России. 1894-1902». С тех пор работа в детском туризме не прекращалась ни на один день и в настоящий момент в распоряжении авторов этой программы имеются следующие программы деятельности детских туристских объединений:

- *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.

- *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.

- *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.

- *Типовые программы "Юные судьи туристских соревнований".*

Утверждены Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования Российской Федерации.

Рассчитаны на четырехлетний цикл изучения, однако весь первый год, а также большую часть второго, третьего и четвертого года изучаются общие темы туризма. Собственно судейская подготовка занимает незначительную часть учебного времени. Время, отведенное на обучение, составляет 324 часа в год при проведении зачетного путешествия вне сетки часов.

Опубликованы в сборнике: Программы для системы дополнительного образования детей. Юные судьи туристских соревнований. М., ЦДЮТур. 1999.

- *Типовые программы "Юные инструкторы туризма".*

Утверждены Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования Российской Федерации.

Рассчитаны на четырехлетний цикл изучения, но в случае необходимости могут быть использованы в течение более длительного срока. Время, отведенное на обучение, составляет 324 часа в год при проведении зачетного путешествия вне сетки часов.

Опубликованы в сборнике: Программы для системы дополнительного образования детей. Юные инструкторы туризма. - М., ЦДЮТур. 1999.

- *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.

- *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. Опубликовано в сборнике: Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. - М., ЦДЮТур. 1999.

- *Типовые программы «Туристы-проводники».*

Утверждены Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования Российской Федерации. Рассчитаны на четырехлетний цикл изучения. Опубликовано в сборнике: Программы для системы дополнительного образования детей. Туристы-проводники. - М., ЦДЮТК. 2000.

- *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.

- *Типовая программа «Юные туристы-краеведы».*

Программа рекомендована для использования в системе дополнительного образования детей с учетом специфики образовательного учреждения. Опубликовано в сборнике: Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы - краеведы. - М., ЦДЮТиК, 2004.

- *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.

- *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. Опубликовано в: Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму и краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - М., ЦДЮТур РФ. 1999. С 196-208.

- *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. Опубликовано в сборнике: Программы дополнительного образования детей. Вып. 4.: Оздоровительно

познавательный туризм. - М.: Советский спорт, 2003.

- *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.

Каждая из перечисленных программ имеет добротное описание содержания, которым можно пользоваться при организации образовательного процесса туристско-краеведческой направленности в настоящее время. Другое дело, что ни одна из программ не представляет с достаточной полнотой технологию организации образовательного процесса, а сама структура программ: подробная расчасовка по темам, привязанность к учебному, а не календарному году (36 недель вместо 52 или хотя бы 46 недель), вынесение туристских походов за сетку часов и отсутствие продекларированной в тексте программы вариативности содержания в реальном образовательном процессе не позволяют достаточно эффективно организовывать освоение содержания в условиях реального процесса дополнительного образования. Все эти недостатки исправляются нашей программой и в этом исправлении заключается *инновационность*, позволяющая программе претендовать на звание авторской. Единственное, что обращает на себя внимание в перечисленных выше программах и что имеет по-настоящему фундаментальное значение для образовательного процесса, это то, что программы, подготовленные Федеральным центром детско-юношеского туризма и краеведения и рекомендованные Министерством образования, рассчитаны на 9 часов еженедельных занятий, начиная с первого года занятий. Это положение утверждает тот принцип, что если педагог хочет средствами туризма достичь по-настоящему существенных образовательных результатов, он должен потратить на их достижение по-настоящему заметное время. Чудес в образовании не бывает, но, очевидно, мы постоянно надеемся, что это - не так, ведь именно это положение в реальности дополнительного образования на местах игнорируется чаще всего.

Части туристско-краеведческих технологий дополнительного образования представляются в программах участников конкурсов авторских программ и конкурсов профессионального мастерства педагогов дополнительного образования. Но мы не обнаружили в сборниках авторских программ последовательного и полноценного описания той технологии, которую представляет наша программа. Скорее всего, это объясняется тем, что конкурсы программ и конкурсы мастерства проводятся для одиночек - педагогов, как индивидуальных физических лиц, а наша программа моделирует не технологию работы одного или группы авторов - педагогов

дополнительного образования, а технологию работы клубного объединения и даже вовсе технологию работы туристско-краеведческого структурного подразделения образовательной организации, которым в настоящий момент является учебная часть Станции юных туристов Детского оздоровительно-образовательного туристского центра Санкт-Петербурга «Балтийский берег». Программа представляет собой неизбежную 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), адаптировавшую программу Клуба к реальности дополнительного образования второго десятилетия двадцать первого века. Только на Станции юных туристов эта программа успешно используется на протяжении 12 лет. Учитывая время использования первого варианта программы в Клубе туристов-географов отдела краеведения и туризма Санкт-Петербургского городского дворца творчества юных, можно сказать, что программа апробируется на протяжении более чем 15 лет. Но, несмотря на то, что эта программа все последние годы предлагалась к использованию членам городского методического объединения организаторов туристско-краеведческой работы со школьниками, ее текст, как документ, фиксирующий определенную технологию образовательных занятий туризмом, все еще остается новаторским, авторским.

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 туристскокраеведческой работы в школе. - М.: Педагогика, 1985] и *инновационный* принцип гибкого планирования содержания и форм организации образовательного процесса туристско-краеведческой направленности, позволяющий учесть все особенности дополнительного образования, отличающие его от основного образования. Эти особенности уже перечислены, к ним остается прибавить, что район и сроки проведения циклообразующего и одновременно аттестационного туристского путешествия тоже зависят не только от воли педагога и решения руководства образовательной организации, но и от неустойчивых предпочтений обучающихся, материального положения родителей обучающихся и обстановки в планируемом районе проведения путешествия. Например, если в январе в Ленинградской области не образуется устойчивый снежный покров, то все лыжные походы по Ленинградской области или превращаются в пешеходные путешествия, или изменяется район проведения. Провести или не провести водное путешествие по той или другой реке, зависит от уровня воды в реке на момент проведения путешествия. Уровни воды год от года меняются, поэтому непосредственно перед походом может измениться и район проведения путешествия, или путешествие может быть вовсе заменено каким-то другим путешествием, например, пешеходным. В зависимости от лавинной или геополитической обстановки в районах могут меняться районы проведения лыжных и горных походов и экспедиций. Если по каким-то причинам тот или иной заповедник (заказник) вопреки первоначальной договоренности откажется принимать ту или иную научно-образовательную экспедицию обучающихся, в годовом плане работы объединения обучающихся может измениться не только район проведения экспедиции, но и содержание теоретических и практических занятий, проводимых в течение учебного года.

Все перечисленные особенности дополнительного образования в условиях реального образовательного процесса мы предлагаем учитывать следующим образом.

Выбор обучающимися образовательных маршрутов занятий туризмом, составление и коррекция годовой дорожной карты работы объединения обучающихся.

В программном обеспечении образовательного процесса, организуемого в объединениях обучающихся, выделяется фундаментальное и текущее обеспечение. В качестве фундаментальных

программ могут использоваться типовые программы, утвержденные или рекомендованные Министерством образования Российской Федерации, Туристско-спортивным союзом России и другими полномочными организациями, а также модифицированные или авторские программы и курсы, утвержденные заведенным порядком. Фундаментальные учебные программы обладают определенной структурой, отличаются полнотой и подробностью тематического планирования и описания разделов программы.

Чтобы получить статус фундаментальной программы и использоваться в качестве основы для составления годовых текущих программ (дорожных карт) объединений обучающихся, типовые и модифицированные программы при лицензировании деятельности образовательной организации вносятся в лицензию, как приложения к этой программе.

Текущие учебные программы (дорожные карты) составляются педагогами дополнительного образования для каждого объединения обучающихся, как правило, на год, причем не на учебный год (36 недель, 9 месяцев), а на астрономический год (недели 44, с сентября по август, с учетом отпуска педагога). В текущих программах отражается выбранная на год (или больше) специализация объединения обучающихся. Содержание разделов программ выбирается из описания разделов фундаментальных программ, поименованных в этой программе в качестве приложений. Годовые дорожные карты представляются педагогами в виде кратких (пораздельных) учебно-тематических планов и перечней итоговых (аттестационных) мероприятий: контрольных выездов, походов и экспедиций. Годовые дорожные карты утверждаются администрацией структурного подразделения образовательной организации в мае и вступают в силу с сентября нового учебного года. По взаимной договоренности педагога и администрации в дорожную карту могут вноситься не только аттестационные, но и обучающие массовые туристско-краеведческие мероприятия. На этих мероприятиях в течение года может планомерно проверяться наполняемость объединения.

Годовые дорожные карты могут корректироваться в течение года в силу появления обстоятельств, отсутствовавших на момент первоначального составления карты. Коррекция дорожной карты (годовой текущей программы) осуществляется педагогом - руководителем объединения обучающихся и согласовывается с администрацией. Планируемая учебная нагрузка работы объединения определяется педагогом и администрацией в зависимости от результатов образовательного процесса объединения обучающихся в году, предшествующем планируемому году.

Особенностью образовательного процесса, проводимого в активных формах туристско-краеведческой деятельности, является его оздоровительность. Это традиционно делает такой процесс частью программы отдыха и оздоровления детей и молодежи. Известно же, что человек учится всю свою жизнь, в течение которой он отдыхает от тех или иных форм обучения, но самого обучения не прекращает. Еще одной инновационной особенностью нашей программы является учет положений нормативной базы по детско-юношескому туризму, краеведению и организации отдыха детей и молодежи, в соответствии с которой во время проведения походов и экспедиций (практических занятий на местности в условиях природной среды за территорией образовательной организации) на объединение обучающихся численностью от восьми до двадцати человек - в зависимости от сложности проводимого мероприятия - в целях обеспечения безопасности мероприятия полагается не один, а два педагога. Это требование учитывается при определении условий кадрового обеспечения реализации нашей программы и отражается в учебно-производственном плане Станции юных туристов. Наличие второго педагога в объединении обучающихся делает возможной организацию работы звеньев на выезде.

Цели и задачи программы.

Целью работы по настоящей программе является 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. Задачами программы, решаемыми на пути к достижению цели, являются:

(оздоровительные)

Оздоровление как психофизическое восстановление обучающихся.

(комплексные, или образовательные в трактовке термина «образование» в соответствии с трактовкой действующего Закона РФ «Об образовании»)

Сбалансированное интеллектуально-волевое и нравственное развитие учащихся в рамках гуманистического мировоззрения.

(образовательные в трактовке имеющихся в распоряжении авторов методических рекомендаций по составлению образовательных программ или ***обучающие*** в терминологии закона об образовании)

Овладение умением применения навыков организации спортивных походов и туристско-краеведческих экспедиций в различных условиях места и времени 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.

(воспитательные)

Воспитание любви к Родине, толерантности и активной гражданской позиции обучающихся.

(развивающие)

Психофизическое развитие обучающихся, развитие способности к целевому и ценностному межличностному согласованию, развитие навыков функционально-ролевого межличностного взаимодействия в процессе достижения согласованных целей, способностей к адаптации в социальной и природной среде.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

- Обеспечение безопасности всех форм образовательного процесса.
- Организация образовательного процесса в системе занятий и итоговых мероприятий (учебно-тренировочных сборов, массовых контрольных мероприятий, спортивных походов и экспедиций), обеспечивающих психическое и физическое развитие обучающихся, обретение обучающимися общегражданских и специальных навыков туристско-краеведческой деятельности.
- Организация образовательного процесса в системе занятий и итоговых мероприятий (конкурсов, конференций, олимпиад), обеспечивающих обретение обучающимися ключевых компетенций туристско-краеведческой деятельности и общегражданских ключевых компетенций.

- Организация образовательного процесса в системе занятий и итоговых мероприятий, обеспечивающих профессиональную ориентацию обучающихся в области оздоровительного туризма и экспедиционных наук.
- Организация образовательного процесса в системе подготовки и проведения досуговых мероприятий (вечеров, праздников, театральных инсценировок по темам, близким туристско-краеведческой деятельности).
- Профессиональная кооперация педагогов, создание временных учебных, соревновательных и походных (экспедиционных) объединений обучающихся с целью предоставления обучающимся возможностей выбора специализированных образовательных маршрутов и общего повышения эффективности многолетнего образовательного процесса в объединениях обучающихся.

Характеристика контингента обучающихся.

В зависимости от условий материального, кадрового и пространственно-временного обеспечения по программе могут заниматься обучающиеся в возрасте от 7 до 18 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и обладающие необходимым для занятий личным снаряжением. Список необходимого снаряжения меняется в зависимости от выбранной специализации.

Продолжительность и последовательность занятий по программе.

Продолжительность занятий 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 (соответствует типовым программам «юные туристы») может занимать от одного до двух лет в зависимости от возраста обучающихся и условий материально-кадрового обеспечения образовательного процесса. По завершению занятий по программам «юные туристы» 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).

Как видно из предложения, 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. В первоначальном количестве обучающихся какие-то дети всегда оказываются как бы случайными, их интерес к занятиям туризмом не растет в течение года, а наоборот угасает. Годы занятий им вполне хватает для того, чтобы «разобраться с туризмом и поискать что-то еще». Так что 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, правда, в связи с тем, что вырастает количество часов, отведенных на курс, вырастает и глубина проникновения в темы занятий. Вновь набранным обучающимся приходится до известной степени форсировать свою подготовку, но наиболее мотивированные к занятиям туризмом члены объединения справляются с этой задачей и вливаются в «основной состав» объединения, формирование которого, как уже говорилось, и является основной задачей курса «начальная туристская подготовка». В том, чтобы это у них получилось, им помогают заинтересованные в этом члены объединения, занимающиеся уже второй год.

После того, как задача создания объединения решена, у каждого объединения обучающихся появляются большие возможности для выбора путей занятий туризмом, а в условиях работы Станции юных туристов ГБОУ «Балтийский берег», организующей работу многих объединений обучающихся, возможность выбора появляется практически у каждого из обучающихся. Перечисленные выше маршруты являются далеко не единственными. На основе фундаментальных программ нашей программы можно составить и другие маршруты.

Варьирование учебной нагрузки по годам обучения.

В зависимости от условий материально-кадрового обеспечения объединения обучающихся могут работать с разной учебной нагрузкой. Наиболее типичной является следующая нагрузка (на 46 недель):

Группы первого года обучения: 4-6 часов в неделю (184-276 часов в год);

Группы второго года обучения: 6-8 часов в неделю (276-368 часов в год);

Группы третьего и более лет обучения: 9-12 часов в неделю (414-552 часа в год).

<u>Разделы содержания программы</u>	<u>Учебная нагрузка 4 часа в неделю</u>	<u>Учебная нагрузка 6 часов в неделю</u>	<u>Учебная нагрузка 8 часов в неделю</u>	<u>Учебная нагрузка 9 часов в неделю</u>	<u>Учебная нагрузка 12 часов в неделю</u>
	<u>Общая туристская</u>	<u>92 часа</u>	<u>56 часов</u>	<u>20 часов</u>	<u>20 часов</u>
<u>Общая физическая</u>	<u>56 часов</u>	<u>72 часа</u>	<u>92 часа</u>	<u>92 часа</u>	<u>128 часов</u>
<u>Специальная подготовка</u>	<u>36 часов</u>	<u>92 часа</u>	<u>164 часа</u>	<u>200 часов</u>	<u>292 часа</u>
<u>Специальная физическая</u>	<u>-</u>	<u>56 часов</u>	<u>92 часа</u>	<u>102 часа</u>	<u>112 часов</u>
<u>ВСЕГО:</u>	<u>184 часа</u>	<u>276 часов</u>	<u>368 часов</u>	<u>414 часов</u>	<u>552 часа</u>

В разделе «Общая туристская подготовка» изучается элементарная (базовая) техника совершения пешеходных путешествий по Родному краю с полевыми ночлегами, с использованием карты и компаса. Кроме этого обучающиеся овладевают знаниями о географии и истории Родного края (краеведческий компонент в туристском ракурсе).

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 в рафтинге.
- 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.

Время, отводимое на проведение образовательных мероприятий в форме досуга, в зависимости от их тематики может учитываться как в разделе «общая туристская подготовка», так и в разделе «специальная подготовка». Мероприятия могут проводиться в формате работы Клуба самодетельной и авторской песни, в виде постановок сценических трюков с использованием техники разных видов туризма, в виде инсценировок пьес, песен, легенд, имеющих непосредственное отношение к тематике совершаемых путешествий. Общая продолжительность досуговых мероприятий, включая время, потраченное на их подготовку, не может превышать 15 % от годовой продолжительности занятий объединения обучающихся.

В традиционном распределении учебной нагрузки существуют нюансы, да и все оно требует пояснений. Если взять за основу семилетний цикл занятий туризмом - с 12 до 18 лет или с пятого по одиннадцатый класс, - то повышение интенсивности занятий туризмом, начиная со второго года обучения, объясняется тем, что на первом году занятий ни обучающиеся, ни их родители чаще всего не оказываются готовыми тратить слишком много времени на туризм. Поскольку туризм и в том числе детский туризм в нашей стране существует в двух формах: как форма детского отдыха и как форма получения образования, первоначально занятия туризмом в образовательном учреждении воспринимаются, в основном, родителями, как форма отдыха. На самом деле это не так, но для того, чтобы это понять, необходимо время. Поэтому первый год занятий можно считать годом ознакомительным, втягивающим. Затем происходит увеличение продолжительности, и, соответственно, интенсивности занятий туризмом, но на пятом (девятый класс в учреждении общего образования) и седьмом (одиннадцатый класс) году обучения нагрузку следует снизить до 9 часов в неделю. Опыт реализации программ туристской направленности показывает, что даже в физико-математических школах мотивированные к занятиям туризмом обучающиеся справляются с девятичасовой недельной нагрузкой, но на большую у них не хватает времени. В девятом и одиннадцатом классе обучающиеся сдают школьные переводные экзамены. Это - с непривычки - отнимает у них и много времени и много внимания. Их к этому готовят, в том числе в восьмом и десятом классах, но подготовка, все же не связана со слишком большим количеством нервных затрат, и можно продолжать заниматься туризмом в оптимальном режиме. Уменьшение продолжительности занятий туризмом на пятом и седьмом году получения образования

средствами туризма и краеведения производится за счет теоретических аудиторных занятий. Количество оздоровительно-образовательных занятий в спортивном зале и - особенно - в условиях природной среды следует по возможности оставлять на прежнем уровне. В целом же по всему циклу занятий туризмом соотношение теоретических занятий в аудитории и практических оздоровительно-образовательных занятий в условиях хорошо аэрируемого спортивного зала и природной среды должно быть таким, чтобы количество оздоровительных занятий, как минимум, в два раза превышало количество аудиторных занятий.

Виды и режимы занятий.

Занятия по программе могут быть теоретическими и практическими. И теоретические и практические занятия могут проводиться в аудиториях (конференц-залах, компьютерных классах и т.д.), в спортивных залах (игровых, тренажерных залах, бассейнах) и в условиях природной среды (в однодневных и многодневных походах, экспедиционных и учебно-тренировочных выездах). По преимуществу в течение учебного года все теоретические занятия проводятся в помещениях, практические - в спортзалах и в условиях природной среды. В периоды школьных каникул в походах в условиях природной среды могут проводиться не только практические, но и теоретические занятия.

Режимными особенностями занятий туризмом, как и многих других занятий в системе дополнительного образования, является неравномерное распределение продолжительности занятий по дням и неделям. Например, при шестичасовой недельной нагрузке на какую-то из недель месяца может приходиться всего два часа занятий, на какую-то - 10 часов. Традиционно дневная продолжительность учебных занятий, проводимых за городом в условиях природной среды, принимается равной восьми (8) часам. Практически при однодневных походах (так называемых «походах выходного дня») дневная продолжительность может быть несколько меньшей, но в многодневных походах образовательный процесс продолжается по 14-16 часов (целые сутки за вычетом времени сна). Неравномерность занятий (в рассматриваемом случае от 2 до 10 часов в неделю) объясняется выбранным расписанием занятий. 2 и 10 часов возникают при следующем расписании: 2 часа теоретических занятий по будням еженедельно и два однодневных 8-часовых похода в месяц по воскресеньям (через воскресенье). Кроме этого расписания наиболее распространенным недельным расписанием бывает следующее: 2 часа теоретических аудиторных занятий, двухчасовая тренировка на свежем воздухе или в спортивном зале и один 8-часовой поход выходного дня за 4 недели. В этом случае продолжительность занятий три недели месяца будет равной 4 часам, на одну неделю месяца придется 12 часов. При девятичасовой еженедельной нагрузке расписание может быть следующим 2(3) часа теоретических аудиторных занятий, трех- или двухчасовая тренировка в спортивном зале и восьмичасовой выезд в воскресенье через воскресенье. Такой режим занятий позволит вырабатывать всю месячную нагрузку в течение месяца. Но возможен и такой режим занятий, когда в течение месяца совершается один 8-часовой выезд (и тогда выработанная за четыре недели нагрузка составит 28 часов вместо положенных 36 часов), а второй выезд переносится на каникулярный период, во время которого совершается многодневный поход. При 12-часовой недельной нагрузке существует еще большее количество вариантов распределения часов по неделям и каникулярным периодам. Конкретное количество и конкретное распределение нагрузки по учебным неделям и на каникулах осуществляется в процессе составления педагогом (возможно - вместе с обучающимися и с родителями обучающихся) и согласования с администрацией образовательного учреждения годовой программы занятий.

Ожидаемые результаты.

В идеальном случае результаты реализации программы идентичны целям реализации. В качестве результатов цели можно лишь повторить, конкретизируя формулировки.

Величина оздоровления и психофизического развития обучающихся в целом зависит от продолжительности пребывания обучающихся в экологически здоровой природной среде, от протяженности и технической сложности маршрутов походов и дистанций контрольных соревнований, предъявляющих определенные требования к уровню психофизического развития членов походных групп и команд.

Относительно развития патриотизма в случае с совершением путешествий речь может вестись о расширении границ пространства, обозначаемого обучающимися понятием «Родина». При этом решающее значение приобретает положительный эмоциональный опыт, получаемый обучающимися в путешествиях. О степени толерантности свидетельствуют психологический климат в объединении при совершении им сложных туристских походов (чем сложнее поход, тем трудней сохранить толерантность). Степень успешности выполнения тех или иных социальных ролей в экспедиционно-походном объединении позволяет выявлять степень активности индивидуальной гражданской позиции обучающегося, формирующейся в процессе подготовки, проведения и подведения итогов экспедиции или похода. Выводы о качестве целевого и ценностного согласования, проведенного обучающимися в процессе занятий туризмом, можно сделать на основе анализа сохранности контингента и образовательной сложности совершаемых путешествий.

Развитие способностей к адаптации в социальной среде производится путем смены функциональных социальных ролей в объединении (штурман, фотограф, хронометрист, краевед и т.д.). Первый - возможно, самый большой - скачок в развитии способности к адаптации происходит на первых двух или даже на первом году занятий туризмом. Это происходит в процессе приспособления к полевому образу жизни, совершенно новому для начинающего туриста. Впоследствии способности к адаптации больше шлифуются, чем действительно развиваются, потому что обучающийся меняет социальные роли, оставаясь внутри определенного образа жизни и внутри определенного, принятого им и принявшего его, коллектива. Еще один шаг в развитии способности к адаптации является выбор в качестве специализации лыжного туризма. Лыжные путешествия, приводящиеся, естественно, в зимнее время, предъявляют повышенные требования к способностям обучающихся концентрировать внимание на процессе жизнеобеспечения или, говоря другими словами, на выживании. Еще одним шагом в развитии способностей к адаптации является смена объединения, в составе которого обучающийся работает над освоением содержания программы. Такая смена возможна при выборе той или другой специализации занятий туризмом в составе клубного объединения педагогов и обучающихся, в котором педагоги отвечают каждый за свой вид туризма, например, водный или лыжный.

Специально-туристские знания, навыки и умения, овладение которыми предполагает определенный уровень развития сложных физических и интеллектуальных способностей, ориентации на сотрудничество, навыков межличностного взаимодействия и самоконтроля, легко могут быть соотнесены с профессиональными навыками и умениями специалистов, занятых на следующих видах работ:

- работа инструктора по разным видам туризма;
- работа спортивного тренера (рафтинг, спортивный туризм);
- полевая экспедиционная деятельность;
- деятельность поисково-спасательных формирований МЧС РФ;
- деятельность полевых воинских подразделений специального назначения;

- работа в промышленном альпинизме;
- работа рыболовецких, строительных и других бригад и артелей.

Соответственно организованные занятия туризмом профориентируют обучающегося

по всем этим видам работ.

Формы оценки результативности.

Прогресс обучающегося в деле собственного образования и развития при движении по тому или иному образовательному маршруту отслеживается на разных уровнях образованности по степени успешности участия в тех или иных специальных (аттестационных) мероприятиях.

«Грамотность» (начальная туристская подготовка, первый год).

Выполнение квалификационных требований значка «Юный турист России», выявляемое в процессе проведения туристской игры по станциям («Палатка», «Карта», «Азимут», «Полоса препятствий», «Костер», «Глазомер», «Снайпер» и т.д.) и степенного самостоятельного путешествия продолжительностью не менее 3 дней.

«Функциональная грамотность» (начальная туристская подготовка, второй год).

Выполнение квалификационных требований значка "Турист России", 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 1 категории сложности;
- в представлении устного отчета о совершенном путешествии на соревнованиях спортивных походов и экспедиций обучающихся Станции юных туристов или на городских соревнованиях спортивных походов и экспедиций обучающихся.

«Допрофессиональная и общекультурная компетентность».

После одного или двух (в зависимости от возраста начала занятий) лет начальной туристской подготовки обучающиеся имеют первую возможность сознательно (со знанием дела) выбрать содержание занятий туризмом. В зависимости от этого выбора, как, впрочем, и от условий кадрового и временного обеспечения, организуется образовательный процесс на третьем и последующих годах обучения по программе. 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.

«Методологическая компетентность».

Достижение этого уровня образованности возможно только на стадии инструкторской и судейско-инструкторской подготовки. 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 разрешающей определенную тему проблемы педагогической практики в системе детско-юношеского туризма.

Основным мерилом прогресса личностного развития обучающегося на всех годах занятий туризмом является личный вклад обучающегося в успешность совершаемых в составе объединения походов и экспедиций. Предлагаемая в программе модель оценивания личного вклада стала лауреатом городского конкурса моделей учета внеучебных достижений учащихся, проведенным Комитетом по образованию Санкт-Петербурга и Санкт-Петербургской академией постдипломного педагогического образования в 2012 году. Подробно модель описана в статье «Модель оценивания уровня развития навыков функционально-ролевого и общегражданского межличностного взаимодействия обучающихся - участников активных форм туристско-краеведческой деятельности» [Балтийский берег: методическое сопровождение развития образовательной системы. Выпуск II: Сборник научно-методических статей и материалов./Под научн. ред. А.О. Кравцова - СПб.: НОУ «Экспресс», 2013; также Вестник детско-юношеского туризма и краеведения. Научно-методический журнал. №2(107) 2013.]

Оценивание личного вклада производится с учетом результатов участия объединения обучающихся в соревнованиях спортивных походов и экспедиций и результатов социометрии (определение личного «рейтинга взаимодействия» обучающегося в составе экспедиционно-походного объединения) с помощью следующей формулы:

$$\text{ЛРК} = (\text{ЛРВх} + \text{ЛРВл} - \text{ЛРВ}) \times \text{КР} / (\text{ЛРВх} + \text{ЛРВл})$$

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).

Полученный по формуле результат позволяет сравнительно оценить личный вклад каждого из участников соревнований спортивных походов и экспедиций в успешность цикла туристско-краеведческой деятельности, сложность которого сама по себе указывает на уровень развития личностных качеств обучающихся в начале цикла.

ПРИМЕРНЫЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ И ОПИСАНИЯ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ.

Поскольку при годовом планировании занятий по программе всякий раз приходится учитывать большое количество конкретных условий занятий туризмом (пространственно-временные, материальные, кадровые, организационно-массовые, методические, климатические условия, особенности контингента обучающихся, особенности учреждения, в котором обучающиеся получают основное образование, особенности контингента родителей обучающихся), любое планирование, сделанное без учета конкретных условий, может быть только примерным, представляющим один из многочисленных вариантов планирования. Различия между конкретными планами могут быть очень значительными.

В качестве примера приводится планирование занятий по следующему маршруту:

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

Поскольку все годы занятий туризмом обучающиеся в каком-то смысле занимаются одним и тем же: готовятся к походам, ходят в походы, готовят отчеты о походах, содержание занятий туризмом на уровне его описания на разных годах занятий выглядит едва ли не идентичным. Отличия, обуславливающие усложнение, а значит и эффективность образовательной деятельности, заключаются в ежегодном усложнении маршрутов походов и экспедиционных исследований, в перераспределении экспедиционно-походных ролей, в увеличении степени самостоятельности обучающихся в процессе подготовки, проведения и подведения итогов похода, в увеличении интенсивности и количества выполняемых действий на занятиях по общей и специальной физической подготовке, в изменении других условий деятельности, в усложнении стереотипов совершаемых действий.

Распределение учебной нагрузки по годам обучения

Виды занятий	начальная туристская подготовка		спортивные лыжные и горные путешествия			инструкт. подготовка
	Учебная нагрузка на первом году обучения 6 час/нед	Учебная нагрузка на втором году обучения 9	Учебная нагрузка на 3 - 4 годах обучения 12 ч/нед	Учебная нагрузка на пятом году обучения 9 час/нед	Учебная нагрузка на шестом году обучения 12 ч/нед	Учебная нагрузка на седьмом году обучения 9 час/нед
Общая туристская подготовка						
теоретические	28	12	12	=	12	=
практические	28	8	8	=	8	=
всего	56 часов	20 часов	20 часов	=	20 часов	=
Общая физическая подготовка						
теоретические	4	4	4	2	4	=
практические	68	88	124	100	124	102
всего	72 часа	92 часа	128 часов	102 часа	128 часов	102 часа
Специальная подготовка						
теоретические	22	24	96	110	96	72
практические	70	176	196	90	196	128
всего	92 часа	200 часов	292 часа	200 часов	292 часа	200 часов
Специальная физическая подготовка						
теоретические	8	6	=	=	=	=
практические	48	96	112	112	112	112
всего	56 часов	102 часа	112 часов	112 часов	112 часов	112 часов
всего за год	276 часов	414 часов	552 часа	414 часов	552 часа	414 часов
<p>В программу включены однодневные и многодневные походы и экспедиции. Время, проведенное обучающимися в походах, учитывается в программе по разделам, отвечающим содержанию осуществляемой в походах туристско-краеведческой деятельности</p>						

Примерные учебно-тематические планы и описание содержания занятий по курсу начальной туристской подготовки (первый-второй год обучения)

Учебно-тематический план занятий. Первый год обучения.

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		всего	теор.	практ.
1.	Общая туристская подготовка	56	28	28
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.	10	6	4
1.4	Туристский полевой лагерь.	4	2	2
1.5	Организация питания в путешествии.	10	4	6
1.6	Первая помощь в путешествии.	6	4	2
1.7	Основы топографии и ориентирования на местности.	14	4	10
1.8	Экипировка лыжника на прогулке.	2	2	-

1.9	Обеспечение безопасности занятий туризмом. Вводный инструктаж.	4	2	2
2.	Общая физическая подготовка	72	4	68
2.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	1	1	-
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	92	20	72
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	18	2	16
3.3	Краеведение на маршруте похода. Фиксация движения по маршруту. Летопись путешествия.	12	4	8
3.4	Техника полевого походного быта.	18	2	16
3.5	Снаряжение для преодоления препятствий маршрута. Устройство и эксплуатация.	12	4	8
3.6	Поисково-спасательные работы, проводимые силами туристской группы.	10	2	8
3.7	Техника лыжных ходов на прогулочных лыжах.	18	2	16
4.	Специальная физическая подготовка	56	8	48
4.1	Упражнения по преодолению водных преград.	38	6	32
4.2	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).	18	2	16
	Итого:	276	60	216

Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия, проводимые в сетке часов по программе

1.	Звездный лыжный поход школьников Санкт-Петербурга
2.	Соревнования на комбинированном контрольном туристском маршруте
3.	Пешеходный поход 2-3 степени сложности

Учебно-тематический план занятий. Второй год обучения.

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		всего	теор.	прак.
1.	Общая туристская подготовка	20	12	8
1.1	Обзор туристских возможностей Санкт-Петербурга и Ленинградской области.	2	2	-
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
2.	Общая физическая подготовка	92	4	88
2.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений.	1	1	-
2.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение	3	1	2

	спортивных травм на тренировках.			
2.3	Задачи и средства общей физической подготовки. Физические упражнения.	88	2	86
3.	Специальная подготовка	200	24	176
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	44	4	40
3.3	Краеведение на маршруте похода. Летопись путешествия.	40	8	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.	50	2	48
4.	Специальная физическая подготовка	102	6	96
4.1	Упражнения по преодолению водных преград.	68	4	64
4.2	Упражнения по преодолению склонов.	34	2	32
	Итого:	414	46	368
Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия, проводимые в сетке часов по программе				
1.	Соревнования на приключенческом контрольном туристском маршруте			
2.	Звездный лыжный поход школьников Санкт-Петербурга			
3.	Соревнования на пешеходном контрольном туристском маршруте			
4.	Пешеходный поход первой категории сложности			

Описание содержания занятий.

Общая туристская подготовка.

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 Детского оздоровительно-образовательного туристского центра Санкт-Петербурга «Балтийский берег»).

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.

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.

Туристский полевой лагерь.

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

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.

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.

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.

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.

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.

Общая физическая подготовка.

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.

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.

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, 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.

Специальная подготовка.

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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

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.

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.

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.

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.

Специальная физическая подготовка.

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.

Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).

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

Примерный учебно-тематический план и описание содержания занятий. Третий-шестой год обучения.

Специализация «спортивные лыжные и горные путешествия»

Технология реализации настоящей программы - технология туристскокраеведческой 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 том, что строгой границы между теоретическими и практическими занятиями в процессе активной туристско-краеведческой деятельности обнаружить бывает непросто. 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.

Учебно-тематический план занятий. Третий-шестой год обучения.

№	Наименование темы	Кол-во часов по годам обучения всего, теоретич./практич.			
		3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	6 г.о.
1.	Общая туристская подготовка	20 12/8	20 12/8	-	20 12/8
1.1	Безопасность, как концепция вида спорта «спортивный туризм». Значение и деятельность туристско-спортивных маршрутно-квалификационных комиссий.	<u>4</u>	<u>2</u>		<u>2</u>
1.2	Обзор новых видов туристского снаряжения.	<u>2</u>	<u>4</u>		<u>4</u>
1.3	GPS-ориентирование.	<u>14</u>	<u>14</u>		<u>14</u>
2.	Общая физическая подготовка	128 4/124	128 4/124	102 2/100	128 4/124
2.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	<u>2</u>	<u>2</u>		<u>2</u>
2.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>	<u>2</u>

2.3	Физические упражнения.	<u>124</u>	<u>124</u>	<u>100</u>	<u>124</u>
3.	Специальная подготовка	292 96/196	292 96/196	200 110/90	292 96/196
3.1	История и география районов совершения путешествий.	<u>8</u>	<u>8</u>	<u>8</u>	<u>8</u>
3.2	Навыки и умения спортсмена - участника соревнований туристских походов.	<u>55</u>	<u>55</u>	<u>36</u>	<u>55</u>
3.3	Навыки и умения спортсмена - участника соревнований на контрольных туристских маршрутах	<u>54</u>	<u>54</u>	<u>36</u>	<u>54</u>
3.4	Тактика и техника лыжного туризма. Навыки и умения спортсмена.	<u>54</u>	<u>54</u>	<u>36</u>	<u>54</u>
3.5	Тактика и техника горного туризма. Навыки и умения спортсмена.	<u>55</u>	<u>55</u>	<u>36</u>	<u>55</u>
3.6	Навыки и умения участника соревнований по спортивному ориентированию.	<u>54</u>	<u>54</u>	<u>36</u>	<u>54</u>
3.7	Психологическая подготовка.	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>
3.8	Гигиена и оказание первой помощи в путешествиях.	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>
4.	Специальная физическая подготовка	112 0/112	112 0/112	112 0/112	112 0/112
4.1	Упражнения по преодолению водных преград.	<u>64</u>	<u>64</u>	<u>64</u>	<u>64</u>
4.2	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).	<u>42</u>	<u>42</u>	<u>42</u>	<u>42</u>
4.3	Упражнения на лыжах.	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>6</u>
Итого:		552	552	414	552

Зачетные массовые туристские мероприятия и многодневные туристские путешествия обучающихся на третьем-шестом году занятий по программе.

<u>Год обуч.</u>	<u>Мероприятия</u>
<u>Третий год обучения</u>	<u>Соревнования на приключенческом контрольном туристском маршруте.</u> <u>Соревнования на лыжном контрольном туристском маршруте.</u> <u>Лыжный поход третьей степени сложности (Ленинградская область).</u> <u>Соревнования на горном контрольном туристском маршруте.</u>
<u>Четвертый год обучения</u>	<u>Соревнования на приключенческом контрольном туристском маршруте.</u> <u>Соревнования спортивных походов и экспедиций обучающихся Санкт-Петербурга.</u> <u>Соревнования на лыжном контрольном туристском маршруте.</u> <u>Лыжный поход первой категории сложности (Мурманская область, район г. Кандалакша).</u>
<u>Пятый год обучения</u>	<u>Соревнования на приключенческом контрольном туристском маршруте.</u> <u>Соревнования спортивных походов и экспедиций обучающихся Санкт-Петербурга.</u>

	<u>Соревнования на лыжном контрольном туристском маршруте.</u> <u>Лыжный поход второй категории сложности (Мурманская область, Хибины).</u>
<u>Шестой год обучения</u>	<u>Соревнования спортивных походов и экспедиций обучающихся Санкт-Петербурга.</u> <u>Соревнования на лыжном контрольном туристском маршруте.</u> <u>Лыжный поход второй-третьей категории сложности (Мурманская область, Ловозерье-Хибины).</u>

Описание содержания занятий.

Общая туристская подготовка.

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.

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.

GPS-ориентирование.

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

Специальная подготовка.

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.

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.

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 съемка местности в программе соревнований.

Соревнования по линейной съемке местности.

Соревнования по площадной съемке местности.

Умения и навыки съемщика.

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

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 чащобного 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.

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

Движение по травянистым склонам и осыпям.

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

Движение по скалам.

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

Движение по льду.

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

Рубка ступеней. Применение ледобуров.

Движение по снегу и фирну.

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

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

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

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

Переправа вброд через горные реки.

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

Переправа вброд без организации перил.

Переправа по бревну.

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

Транспортировка пострадавшего. Тактика командных действий. Методика судейства.

Переправа на плавсредствах.

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

Методика судейства.

Навесная переправа.

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

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

Методика судейства.

Переправа по веревке с перилами.

Движение по переправе. Организация сопровождения. Методика судейства.

Поисково-спасательные работы, проводимые силами туристской группы.

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

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.

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.

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.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка является обязательным элементом занятий на протяжении всего времени освоения данной программы. С годами изменяется количество повторов и скорость выполнения физических упражнений. Занятия по ОФП индивидуализируются в процессе выявления тех или иных особенностей физического развития обучающихся. Занятия по теории строения и функций человеческого организма, необходимости и системы врачебного контроля ежегодно проводятся в повторительном (обзорном) режиме.

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

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Изменения сердечной деятельности под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание в процессе занятий.

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля.

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

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: кувьрки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушагат; полет-кувьрок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

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

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок, многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Гимнастические упражнения.

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

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание. Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.

Упражнения на развитие выносливости.

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

Упражнения на развитие быстроты.

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

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

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

Элементы акробатики: кувьрки, 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, камне партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания положения выпада, полушагат, шагат. 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.

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.

Упражнения по преодолению водных преград.

Переправа вброд со слагами.

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.

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.)

Упражнения на лыжах.

Круговые подъемы и спуски с поворотами на крутом снежном склоне.

Примерный учебно-тематический план и описание содержания занятий. Седьмой год обучения.

Специализация «инструкторская подготовка».

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.

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		всего	теор.	прак.
1.	Специальная подготовка	200	72	128
1.1	Туристско-педагогическая подготовка	79	37	42
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.	4	2	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	2	2	2
1.1.8	Работа с туристской документацией: маршрутный лист, маршрутная книжка, отчет о походе, справка о совершении путешествия, книжка разрядника	6	-	6

1.1.9	Соревнования на контрольных туристских маршрутах и туристские слеты. Организация и проведение.	16	4	12
1.1.10	Обеспечение безопасности туристских соревнований.	6	4	2
1.1.11	Соревнования спортивных походов и экспедиций. Организация и проведение.	14	2	12
1.1.12	Планирование и оценка результативности работы туристско-краеведческих и туристско-спортивных объединений обучающихся.	6	4	2
1.1.13	Психолого-педагогические аспекты обеспечения безопасности туристских походов и экспедиций.	2	2	-
1.1.14	Психологическая подготовка туристской группы.	6	2	4
1.1.15	Техника безопасности в туристских походах.	3	3	-
1.2	Пешеходный туризм. Методика преподавания.	72	24	48
1.2.1	Снаряжение для пеших походов.	3	1	2
1.2.2	Организация питания в путешествии.	10	4	6
1.2.3	Первая помощь в путешествии.	6	4	2
1.2.4	Техника полевого походного быта.	6	2	4
1.2.5	Основы топографии и ориентирования на местности.	12	2	10
1.2.6	Техника преодоления препятствий маршрута.	10	2	8
1.2.7	Тактика пеших походов и особенности путешествий в горах.	8	2	6
1.2.8	Поисково-спасательные работы, проводимые силами туристской группы.	8	2	6
1.2.9	Соревнования по на скальном рельефе. Подготовка дистанции и обеспечение безопасности. Судейство соревнований	3	3	-
1.2.10	Особенности путешествий в пещерах.	6	2	4
1.3	Лыжный туризм. Методика преподавания.	49	11	38
1.3.1	Снаряжение для лыжных походов.	4	2	2
1.3.2	Техника лыжных ходов на прогулочных лыжах.	18	2	16
1.3.3	Тактика и особенности обеспечения безопасности лыжных походов.	2	2	-
1.3.4	Безопасность участия в массовых лыжных мероприятиях.	10	2	8
1.3.5	Соревнования по лыжному туризму. Подготовка дистанции и обеспечение безопасности. Судейство соревнований.	5	1	4
1.3.6	Техника полевого походного быта в зимнее время.	10	2	8
2.	Общая физическая подготовка	102	-	102
2.1	Физические упражнения.	102	-	102
3.	Специальная физическая подготовка	112	-	112
3.1	Упражнения по преодолению водных преград.	64	-	64
3.2	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).	42	-	42
3.3	Упражнения на лыжах.	6	-	6
	Итого:	414	72	342
Массовые туристские мероприятия и многодневные путешествия, проводимые в сетке часов по программе.				
Объединение обучающихся, работающих по программе инструкторской подготовки, может не совершить спортивного путешествия, как туристская группа. Члены инструкторского объединения обучающихся могут привлекаться к стажерской практике в объединениях обучающихся младших годов обучения и совершать спортивные				

путешествия в составе младших объединений.

Точно так же инструкторское объединение может не выступать единой командой на соревнованиях на контрольных туристских маршрутах. В течение года юные инструкторы привлекаются к проведению соревнований в качестве судей этапов, членов службы дистанции, спасательной и комендантской службы соревнований.

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

Описание содержания занятий.

Специальная подготовка.

Туристско-педагогическая подготовка.

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).

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»).

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.

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.

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.

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»).

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.

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.

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.

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.

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.

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

Планирование от результата. Учет ожиданий обучающихся, сезонных особенностей, материальной базы занятий туризмом, календаря массовых контрольных мероприятий.

Тематическое планирование и аттестационные мероприятия для обучающихся. Библиотека типовых общеобразовательных дополнительных программ туристско-краеведческой направленности.

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

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

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.

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.

Техника безопасности в туристских походах

Обеспечение безопасности заездов, выездов и внутримаршрутных 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.

Пешеходный туризм. Методика преподавания.

Снаряжение для пеших походов.

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

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

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.

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.

Техника полевого походного быта.

Постановка и эксплуатация палаточного лагеря. Гигиена туриста, санитарногигиенические 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.

Основы топографии и ориентирования на местности.

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

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

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.

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.

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».

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.

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.

Лыжный туризм. Методика преподавания.

Снаряжение для лыжных походов.

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

Техника лыжных ходов на прогулочных лыжах.

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

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.

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.

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.

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.

Общая физическая подготовка.

Физические упражнения.

Практические занятия.

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

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

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

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

Упражнения с предметами.

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

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

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

Элементы акробатики: кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

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

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок, многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница,

скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Плавание. Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 и более метров.

Упражнения на развитие выносливости.

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

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с

прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе (баскетбол 3:3, футбол 5:5, с укороченными таймами).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести.

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

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах.

Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации 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, камне партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

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

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.

Упражнения по преодолению водных преград.

Переправа вброд со слагами.

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.

Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы)

Спуск по-спортивному.

Спуск с верхней страховкой.

Спуск с самостраховкой.

Спуск с использованием фрикционного спускового устройства.

Подъем по крутонаклонному склону с нижней страховкой.

Подъем по крутонаклонному склону с верхней страховкой.

Подъем по крутонаклонному склону с самостраховкой.

Подъем по вертикальному склону лазанием с верхней страховкой.

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

Упражнения на лыжах.

Круговые подъемы и спуски с поворотами на крутом снежном склоне.

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ, УСЛОВИЯ ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННОГО,
МАТЕРИАЛЬНОГО, КАДРОВОГО, ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВОГО И**

МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Работа с родителями.

Родители обучающихся могут участвовать в планировании образовательного процесса и в определении его целей, не противоречащих целям и принципам организации образовательного процесса, определяемым настоящей программой. В целях более оперативного и эффективного участия в планировании образовательного процесса родители обучающихся могут создавать родительские объединения (комитеты, советы и т.д.).

В период подготовки многодневных сборов и путешествий проводятся родительские собрания, на которых педагог - руководитель объединения оповещает родителей о планируемой программе мероприятия, собирает необходимые расписки и справки. Родительское собрание (родительский комитет) вправе принять решение о сборе и о порядке расходования дополнительных средств в период подготовки мероприятия. Решение реализуется членами родительского комитета без непосредственного участия педагогов - руководителей объединения.

Пространственно-временное обеспечение.

Занятия объединений обучающихся 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 однодневных и учебных походов;
- в парках Санкт-Петербурга;
- в специализированных спортивных залах школ города (по договоренности);
- в музеях Санкт-Петербурга;
- в помещениях Станции юных туристов, включая конференц-зал, оснащенный мультимедийным оборудованием.

Занятия объединений обучающихся проводятся в соответствии с дорожной картой и нормативными документами, регламентирующими деятельность Станции юных туристов (Положением о 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.

Материальное обеспечение.

Приобретение необходимого для занятий личного снаряжения по предоставляемым педагогами спискам является заботой родителей обучающихся. Групповое снаряжение и оборудование может предоставляться 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 обучающихся родительским комитетом объединения.

Личное снаряжение (список включает только специальное туристское снаряжение)

1. Костюм штормовой - 1 шт.
2. Рюкзак 80-120 л. - 1 шт.
3. Мешок спальный зимнего типа - 1 шт.
4. Коврик теплоизолирующий - 1 шт.
5. Компас жидкостной - 1 шт.
6. Лыжное снаряжение прогулочного или туристского типа - 1 комплект
7. Система страховочная индивидуальная - 1 шт.
8. Карабины альпинистские - 3 шт.
9. Веревка капроновая диаметр 6мм - 4 м
10. Фрикционное спусковое устройство - 1 шт.

11. Каска альпинистская - 1 шт.

Групповое снаряжение (10—12 человек)

(список включает только специальное туристское снаряжение)

1. Палатки туристские 3-х местные - 4 шт.
2. Палатка шатровая зимняя - 1 шт.
3. Печь туристская - 1 шт.
4. Набор котлов туристских - 1 комплект
5. Костровое оборудование - 1 комплект
6. Топоры - 2 шт.
7. Пилы - 2 шт.
8. Тент групповой - 1 шт.
9. Байдарки двухместные - 6 шт. или
9А. Катамараны четырехместные - 3 шт. или

9Б. Рафты шестиместные - 2 шт.

10. Весла байдарочные (катамаранные) - 12 шт.
11. Каски водные - 12 шт.
12. Спасательные жилеты - 12 шт.
13. Веревка капроновая диаметр 10 мм, длина 40 метров - 4 шт.
14. Веревка капроновая диаметр 6 мм, длина 30 метров - 2 шт.
15. Карабины альпинистские - 10 шт.
16. Аптечка первой помощи - 1 шт.
17. Набор ремонтных инструментов - 1 шт.

Специальное оснащение образовательного процесса.

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

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

Кадровое обеспечение.

Для обеспечения единства педагогических подходов и воспитательных требований Станция юных туристов ориентируется на привлечение к профессиональной педагогической деятельности выпускников Станции юных туристов, Городской школы инструкторов детско-юношеского туризма и педагогов подтвержденной высокой квалификации. Во время дальних выездов и выездов в пригородную часть Санкт-Петербурга с одним объединением обучающихся работают два педагога.

В целях развития адаптивных способностей обучающихся практикуется создание временных учебных, тренировочных и экспедиционно-походных объединений. Кроме этого обучающиеся по программе «Станция юных туристов» при согласии проводящего занятия педагога может посещать занятия объединений обучающихся, в списке которых он не значится. Ответственность за жизнь и здоровье учащегося во время его присутствия на занятии другого объединения несет допустивший его на занятие педагог. Кооперация педагогов, работающих по программе «Станция юных туристов», является принципиальным условием реализации данной программы, предполагает взаимозаменяемость педагогов в пределах утвержденной нагрузки.

Организационно-массовое обеспечение.

Предусмотренная программой кооперация педагогов позволяет им проводить массовые мероприятия клубных объединений обучающихся. Кроме этого педагоги и обучающиеся Станции юных туристов активно используют календарь городских массовых контрольных мероприятий, проводимых Станцией юных туристов. Выбор тех или иных мероприятий для участия обуславливается видом планируемого туристского путешествия, а также предпочтениями тех или иных педагогов и объединений обучающихся. Объединение обучающихся может принять участие в том или ином массовом контрольном мероприятии, даже если не планирует совершение соответствующего туристского путешествия.

Опорный календарь городских массовых туристских мероприятий, ежегодно проводящихся Станцией юных туристов.

№	Название мероприятия	Время проведения
1	Городские соревнования обучающихся Санкт-Петербурга по рафтингу	в течение года
2	Городской смотр-конкурс спортивных походов и экспедиций обучающихся Санкт-Петербурга «По Родной стране»	первая половина декабря
3	Звездный лыжный поход школьников Санкт-Петербурга, посвященный снятию блокады Ленинграда	27 января
4	Городские соревнования обучающихся Санкт-Петербурга на лыжном контрольном туристском маршруте «Туристская лыжня здоровья»	конец февраля - начало марта
5	Городские соревнования обучающихся Санкт-Петербурга на горном контрольном туристском маршруте	апрель

	(в программе соревнований «Туристский кубок здоровья»)	
6	Городские соревнования обучающихся Санкт-Петербурга на водном контрольном туристском маршруте (в программе соревнований «Туристский кубок здоровья»)	первая декада мая
7	Городские соревнования обучающихся Санкт-Петербурга на пешеходном контрольном туристском маршруте «Кубок юных защитников Ленинграда»	середина мая
8	Городские соревнования обучающихся Санкт-Петербурга на комбинированном контрольном туристском маршруте (в программе соревнований «Туристский кубок здоровья»)	вторая половина мая
9	Городские соревнования обучающихся Санкт-Петербурга на приключенческом туристском маршруте	конец сентября - начало октября

Методическое обеспечение.

Учебно-методический комплекс, используемый в процессе реализации настоящей программы, включает в себя нормативные документы, определяющие формы туристско-краеведческой работы в образовательных учреждениях, библиотеку отчетов о спортивных походах и экспедициях, находящуюся в распоряжении Региональной маршрутноквалификационной комиссии, базирующейся на Станции юных туристов, видеотеку Станции юных туристов, библиотеку методической литературы, экспозиции и фонды Музея истории детско-юношеского и молодежного туризма России. Кроме учебных программ, перечисленных в пояснительной записке настоящей программы, для составления годовых планов (дорожных карт) объединений обучающихся педагогами Станции юных туристов могут использоваться следующие модифицированные программы.

Учебная программа "Спортивный туризм»

Одна из основных модифицированных учебных программ по спортивному туризму в туристско-краеведческой направленности рассчитана на пятилетний цикл обучения. В программе декларируются принципы комплектования сборных команд, просчитывается количество и периодичность стартов, способные обеспечить устойчивый прогресс не только в занятиях спортивным туризмом, но и в развитии навыков межличностного взаимодействия в экстремальных условиях деятельности. Программой предусматриваются старты в соревнованиях по пешеходному, горному, лыжному и водному видам туризма.

Соревнования спортивных походов в петербургской традиции проведения включают в себя и конкурсы туристско-краеведческих (естественнонаучных и культурноисторических) путешествий и экспедиций. Кроме выполнения маршрутных краеведческих наблюдений и исследований, путешествие, участвующее в городских и республиканских соревнованиях, должно иметь заметное "последствие", выражающееся в проведении комплекса отчетных мероприятий, разнообразие и продолжительность подготовки которых учитывается в аннотируемой программе.

Учебная программа «Спортивное ориентирование»

Программа разработана на базе типовой учебной программы «Спортивное ориентирование», утвержденной Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования Российской Федерации и Федерацией спортивного ориентирования России. (Программы для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. М., ЦДЮТур. 1999).

Особенностями настоящей программы являются четырехлетний цикл обучения и учебная нагрузка, характерная для объединений обучающихся многопрофильных учреждений дополнительного образования. Типовая программа является программой для спортивных школ - программой физкультурно-спортивной направленности.

Учебная программа «Соревнования туристов-спасателей»

Настоящая программа разработана на базе типовой учебной программы «Юные туристы-спасатели», утвержденной Управлением воспитания и дополнительного образования детей и молодежи Министерства образования Российской Федерации с учетом опыта апробации учебной программы («Поисково-спасательные работы в горах») и опыта проведения соревнований.

Главное отличие этой программы от типовой заключается в перенесении акцента образовательной деятельности с лекционных занятий на тренировки и соревнования юных спасателей, рассматриваемых в качестве форм промежуточной и итоговой аттестации учащихся. Такое отличие объясняется требованиями оздоровительности образовательного процесса и спецификой контингента обучающихся.

Предлагается для объединений юных туристов-спасателей и учащихся кадетских классов МЧС общеобразовательных школ. Опирается на систему городских соревнований юных туристов-спасателей.

Учебная программа "Проведение поисково-спасательных работ в горах"

Программа разработана на базе "Программы первоначальной подготовки спасателей Российской Федерации" (Москва, 1999) и "Программы профессиональной подготовки спасателей МЧС России" (Москва, 1999), являющихся основополагающими документами для организации и проведения обучения спасателей МЧС РФ.

Изучение программы может производиться в течение полутора-двух лет в зависимости от установленной еженедельной нагрузки и календаря массовых мероприятий. Данная программа может быть основной учебной программой для групп третьего-четвертого годов обучения, до этого обучавшихся по программам туристов-спасателей.

Содержание программы учитывает технические возможности образовательных учреждений Санкт-Петербурга, географическое местоположение города и специфику Санкт-Петербурга, как города, подверженного наводнениям.

Учебная программа «Экологический туризм»

Программа разработана на базе типовой учебной программы «Юный турист», утвержденной Туристско-спортивным союзом России. («Русский турист» Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. - М., 1998. С. 158-163.). К традиционному содержанию добавлен большой естественнонаучный раздел, состоящий из теоретических и практических занятий. Атгестационными путешествиями по программе являются экспедиции.

Учебная программа «Юные туристы-водники»

Программа разработана на базе типовой учебной программы «Юный турист», утвержденной Туристско-спортивным союзом России. («Русский турист» Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. - М., 1998. С. 158-163.)

Программа рассчитана на двухлетний цикл обучения. Итоговое мероприятие цикла - водный поход первой категории сложности на лодках по системе рек и озер Вуокса.

Особенностью настоящей программы является повышенная корреляция с некоторыми из общеобразовательных дисциплин: география, биология и история, физика и геометрия, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности и трудовое обучение. Необходимость практического применения знаний, умений и навыков усиливает интерес обучающихся к углубленному изучению дисциплин в общеобразовательной школе.

Учебная программа «Водный туризм — рафтинг»

Программа рассчитана на четырехлетний цикл обучения.

Одной из главных задач ее составления является создание модели образовательного (учебно-тренировочного) процесса, предполагающего участие юных туристов в трех видах туристских соревнований:

- соревнования спортивных походов (класс длинных дистанций);
- соревнования по водному туризму (класс технических дистанций);
- приключенческие гонки и поисково-спасательные работы (класс экстремальных дистанций).

Объединение занятий по подготовке к различным видам туристских соревнований в едином учебно-тренировочном процессе объясняется интенсивностью межвидовых связей соревнований. Видовые различия сказываются на акцентах, расставляемых при проведении тренировок, и в

темах, посвященных изучению правил соревнований и тактики прохождения отдельных дистанций. Техническая основа (техника полевого походного быта и техника преодоления препятствий маршрута) у всех видов туристских соревнований одна.

Предлагаемая модель занятий туризмом ориентирована на личность обучающегося, на достижение каждым из них высоких спортивных результатов и результатов личностного развития. Разнообразие результатов развития достигается посредством участия в различных туристских соревнованиях по разным видам туризма: в первую очередь водного, затем пешеходного и комбинированного.

Учебная программа «Горный туризм — рафтинг»

Программа рассчитана на пять лет обучения. Возраст обучающихся 12-18 лет (6-11 класс).

Программа, включающая в себя рафтинг и горный туризм в качестве профильных дисциплин обучения, не имеет аналогов среди программ дополнительного образования туристско-краеведческой направленности.

Программа служит профориентации обучающихся, как будущих гидов-проводников, инструкторов туризма, тренеров полевых видов спорта, специалистов полевых специальностей широкого профиля.

Значительное количество часов отводится на участие в соревнованиях, практическое и теоретическое изучение разделов «Техника и тактика преодоления препятствий горного путешествия, навыки и умения спортсмена», «Техника гребли на рафте», «Общая физическая и психическая подготовка».

Учебная программа «Судьи туристских соревнований»

Программа разработана на основе типовых программ «Юные судьи туристских соревнований» и «Спортивное ориентирование».

За основу программы на первом году обучения взята типовая учебная программа «Спортивное ориентирование».

В учебные планы последующих лет обучения включены судейская и инструкторская практика, рисовка планов местности и спортивных карт (топосъемка), составление описаний туристских маршрутов. Обучающиеся знакомятся с правилами проведения соревнований по спортивному ориентированию и по различным видам туризма - технике пешеходного туризма (ТПТ), технике лыжного туризма, велотуризма, непосредственно участвуют в соревнованиях по этим видам. План судейства в массовых туристских играх и соревнованиях выделен в программе в отдельный раздел. Дополнительно даются базовые знания по экологии и истории Санкт-Петербурга, природе родного края.

Особенностью программы является планирование освоения большого объема учебного материала на учебно-тренировочных сборах во время школьных каникул. Другой особенностью является повышенная корреляция учебного материала с некоторыми из общеобразовательных дисциплин: география, биология и история, физика и геометрия, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности и трудовое обучение. Необходимость практического применения знаний, умений и навыков усиливает интерес обучающихся к углубленному изучению дисциплин в общеобразовательной школе.

Учебная программа «Туристы-краеведы»

Программа разработана на базе типовой учебной программы «Юные туристы-краеведы», утвержденной Министерством образования Российской Федерации (Опубликована в сборнике

Туризм и краеведение: образовательные программы для системы дополнительного образования детей. М., 2005 г. стр. 207-274) и типовой учебной программы «Юный турист», утвержденной Туристско-Спортивным союзом России. («Русский турист» Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. - М., 1998. С. 158-163).

Срок изучения - три года. В программе предусмотрены разделы по общей физической подготовке, технике и тактике пешеходного и лыжного туризма, туристскому быту и медицине. Умения и навыки по этим разделам проверяются в городских и районных туристских и военно-патриотических мероприятиях.

В программе большое место занимает проведение полевой практики: походы и экспедиции, выезды для сбора краеведческого материала. Обучающиеся принимают участие в поисковой работе по военной истории времен Великой Отечественной войны, совершают походы по местам боевой славы, встречаются с ветеранами Великой Отечественной войны, изучают крестьянский быт нашего края, собирают краеведческий материал во время летних экспедиций. Собранные и обработанные материалы служат основой для организации школьной музейной экспозиции.

Программа существенно расширяет школьные знания по курсу истории и географии и, приобщая обучающихся к поисково-исследовательской деятельности, учит самостоятельно приобретать полезные навыки и умения, что способствует успешной социальной адаптации.

Учебная программа «Юные этнографы»

Программа разработана на базе типовой учебной программы «Юные этнографы», утвержденной Главным управлением школ Министерства просвещения СССР, 1982 г. (Опубликована в сборнике программ для внешкольных учреждений и образовательных школ. М., ПРОСВЕЩЕНИЕ, 1982г. стр. 237-252) и модифицированной учебной программы «Юные этнографы» для детских домов с двухлетним циклом обучения.

Срок обучения - три года. Особенностью данной программы является включение в изучаемый материал историко-этнографического блока, посвященного народному искусству. Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 10-14 лет.

Знания, приобретенные на занятиях по этнографии, а также в результате посещения экскурсий на базе Российского этнографического музея отражаются в творческих работах обучающихся, где представлены различные народные праздники и традиции. Программа раздвигает рамки школьных программ по истории, географии, биологии, а также дает основы знаний по специальным историческим дисциплинам, таким как этнография и антропология.

Учебная программа «Основы археологии»

Программа разработана на базе типовой учебной программы «Юные археологи», утвержденной Главным управлением школ Министерства просвещения СССР, 1982 г. (Опубликована в сборнике программ для внешкольных учреждений и образовательных школ. М., ПРОСВЕЩЕНИЕ, 1982г. стр. 224-236).

Данная учебная программа состоит из нескольких блоков - «Археология как историческая наука», «Отечественная археология» и «Зарубежная археология», «Основы научно-исследовательской деятельности», «Подготовка к полевой археологической экспедиции».

Порядок изучения блоков может быть произвольным и зависит от подготовленности группы. Иногда целесообразно начинать изучение археологии с наиболее ярких древних культур Египта, Индии, Греции. Программа предлагает большой объем конкретных знаний по археологии, этнографии, истории, философии, искусству и литературе, науке и технике древности.

Построена она как методологический курс основ археологии, и раскрывает научные методы работы археологов на конкретных примерах самых интересных открытий. Одним из ключевых вопросов программы является изложение основных положений теории археологической науки, освещение этапов ее развития и становления, понимание роли археологии в системе исторических наук. Уяснение специфики археологических источников - главная цель при изложении материалов данной программы.

Занятия археологией предоставляют молодым людям широкое поле деятельности: реализация себя в поисках неизведанного, проверка своих человеческих и физических качеств в условиях полевой жизни, закрепление исторических знаний в реальных находках.

Участие в экспедиционных исследованиях формирует характер, способствует развитию аналитического мышления, развивает точность и систематичность в работе с археологическими находками, дает представление молодым людям о путях познания себя, а также роли личности, коллектива, рода, племени в истории.

Курс «Основы археологии» может быть предложен для учащихся средних и старших классов общеобразовательных школ и гимназий, студентов колледжей и лицеев, выбравших гуманитарные предметы (историю, обществоведение и религиоведение, философию, искусствоведение, музееведение) в качестве профильного обучения.

Данный курс представляет антропологическое направление. Отдельные блоки могут использоваться как элективные курсы по выбору учащихся.

Учебная программа «Экскурсоведение»

Программа разработана на базе типовой учебной программы «Краеведы- искусствоведы», утвержденной Главным управлением школ Министерства просвещения СССР, 1982 г. (Опубликована в сборнике программ для внешкольных учреждений и образовательных школ. М., ПРОСВЕЩЕНИЕ, 1982г. стр. 253-267).

Программа включает в себя разнообразные формы работы: беседы, семинары, экскурсии, работу с картами, краеведческой литературой, участие в конкурсах, исследовательскую работу обучающихся, экскурсии и участие в конкурсах, что позволяет восполнить пробел в краеведческом образовании школьников.

Программа состоит из двух частей. Содержание первой части охватывает классический период в истории города XVIII в. Во второй части рассматриваются памятники капиталистического периода в истории города - XIX в. до начала XX века (1917 г.), предусматривая знакомство как с уникальными памятниками города, так и с рядовой застройкой Петербурга. В программу включены дополнения, связанные с изучением не только памятников города, но и области. Обучающиеся по окончании курса сдают самостоятельные экскурсии по разным маршрутам города. Завершается изучение программы туристско-краеведческой экспедицией продолжительностью до трех дней.

Учебная программа «История военного искусства до начала XX века»

Учебная программа составлена для обучающихся в возрасте 13-15 лет, интересующихся военной историей и историей военного искусства. Данный курс раздвигает рамки школьных программ по истории и географии, а также дает основы знаний по специальным историческим дисциплинам, таким как источниковедение и униформология.

Обучение по данной программе способствует патриотическому воспитанию личности и одновременно развитию толерантности по отношению к другим культурам и народам мира.

Учебная программа «Адаптация незлышащих в условиях туристскокраеведческой деятельности»

Программа разработана на базе типовой учебной программы «Юный турист», утвержденной Туристско-спортивным союзом России. («Русский турист» Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. - М., 1998. С. 158-163.)

Главной особенностью настоящей программы является контингент обучающихся, для которых она предназначена - подростки с ограниченными жизненными возможностями (нарушения слуха). С этой особенностью связаны и специальные требования, предъявляемые к педагогу, и особенности методики преподавания. При организации и проведении всех видов физических упражнений, практических выездов, походов, игр, педагог должен, по возможности, постоянно находиться в поле зрения всех обучающихся, чтобы они могли видеть сигналы и движения педагога, воспринимать его речь. В процессе занятий туризмом с глухими детьми необходимо использовать устную речь. Речевой материал (слова и фразы) даётся во время теоретических и практических занятий. Включение речевого материала в содержание занятий положительно влияет на развитие интеллекта незлышащих, на накопление и осмысление словаря и, в то же время, содействует эффективному усвоению учебного материала.

К содержательным особенностям программы относятся расширение экологокраеведческого блока, который включает знакомство как с уникальными культурноисторическими, так и с природными памятниками (заповедниками и заказниками) области и коррекционная направленность программы, связанная со спецификой работы со школьниками, имеющими нарушения слуха.

Программа предусматривает начальную туристскую подготовку, позволяющую завершить изучение программы зачетным походом с основами краеведческого и экологического исследования местности.

Учебная программа «Реабилитационно-образовательный туризм»

Настоящая программа разработана с учетом опыта реализации программы «Адаптация незлышащих в условиях туристско-краеведческой деятельности» и на базе типовой учебной программы «Юный турист», утвержденной Туристско-спортивным союзом России. В данной программе термин «реабилитация» рассматривается в двух аспектах: физическая реабилитация организма (насколько это возможно) и социальная реабилитация личности.

Продолжительность освоения программы - три года. Содержание программы предназначено для усвоения учащимися коррекционных школ (с нарушенным слухом, зрением, нарушениями опорно-двигательного аппарата, речи), учащимися, находящимися в трудной жизненной ситуации, учащимися, злоупотребляющими психоактивными веществами, 5-11 классов, не имеющими медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности. По завершении работы по настоящей программе обучающимся могут быть предложены текущие специализированные программы для четвертого-пятого годов обучения.

Учебная программа «Школа инструкторов детско-юношеского туризма»

Данная программа разработана на базе Положения об инструкторе детскоюношеского туризма (Приложение 1 к Приказу N 769 Министерства образования РФ от 23.03.98).

Прилагаемая к «Положению» «Программа курса по подготовке инструкторов детско-юношеского туризма» опубликована в «Сборнике официальных документов по детско-юношескому туризму и краеведению, организации отдыха детей и молодежи» - М., ЦДЮТур РФ. 1999. С. 196-208.

Программа является профессионально-ориентированной, соединяющей в себе краеведческое, экологическое и спортивно-туристское (пеший, лыжный, водный вид) направления деятельности. Программа состоит из нескольких разделов, которые читаются специалистами по разным видам туризма, отдельные разделы могут быть расширены или заменены другими в зависимости от конкретного направления профессиональной деятельности слушателей. Практическая часть программы предусматривает подготовку по видам туризма в полевых условиях с совершением учебно-тренировочных походов, а также стажировку со школьными туристскими группами.

Контрольные виды занятий предполагают зачеты по разделам, выпускные работы и выпускные экзамены.

Учебная программа «Клуб юных полярников»

Программа разработана на базе сборника типовых программ «Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей» Министерства образования Российской Федерации, Москва, ЦДЮТК, 2000 г., и "Программы первоначальной подготовки спасателей Российской Федерации" (Москва, 1999).

Программа рассчитана на четырехлетний цикл обучения.

Программа состоит из нескольких подпрограмм, объединяемых в блоки «Научно-исследовательская подготовка», «Туристско-спортивная подготовка», «Спортивно-техническая подготовка».

Разработка программы вызвана задачей профессионального ориентирования детей для работы в условиях крайнего Севера. Деятельность в сложных климатических условиях способствует всестороннему развитию личности ребенка. Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению арктического региона нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Приводится единый список литературы для педагогов и обучающихся, т.к. программа включает в себя блоки инструкторской и судейско-инструкторской подготовки и рассчитана на обучающихся до 18 лет включительно.

Начиная с седьмого года обучения по программе, члены инструкторского объединения обучающихся могут привлекаться к стажерской практике в объединениях обучающихся младших годов обучения, к проведению соревнований в качестве судей этапов, членов службы дистанции, спасательной и комендантской службы соревнований. Все это требует знакомства и самостоятельного изучения «взрослой» литературы, которой пользуется и педагог для успешной и эффективной работы по программе.

1. 3-и Всероссийские педагогические краеведческие чтения. Сборник работ. - М.: 1999
2. Алексеев А. Горообразование и горный рельеф. - М.: 1999
3. Алексеев А. Питание в туристском походе. - М.: 1997
4. Алексеев А. ПИТАНИЕ В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ. - М.: 2004
5. Алексеев А. ЭЛЬБРУС И ЕГО ОТРОГИ. - М.: ИВ. Балабанов, 2002
6. Алексеев А., Балабанов И. В. Дарвазский хребет. - М.: 2004
7. Алексеев А.А., Громова Л.А. Психогеометрия для менеджеров. - Л.: Знания, 1991
8. Алексеев С.В., Груздева Н.В., Муравьев А.Г. Школа - центр экологического образования. - Спб.: 1996

9. Альпинисты северной столицы ч.1. 2001
10. Альпинисты северной столицы ч.2.
11. Альпинисты северной столицы ч.4.
12. Альпинисты северной столицы ч.3.
13. Ананьева М.С., Губаненков С.М. Клуб туристов-географов. - СПб.: ДТЮ, 2000
14. Андреев Г.Г. Первая медицинская помощь. - СПб.: 2005
15. Аничковский вестник. Археология, этнография, история религии, искусствоведение. - СПб.:1999
16. Арсенин В. От Маруха до Эльбруса. - М.: И.В. Балабанов, 2003
17. Ашихмина Т.Я. Школьный экологический мониторинг. - Агар: Рандеву-АМ, 2000
18. Байковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. - М.: 1996
19. Балабанов И.В. ОДНОДНЕВНЫЕ ПОХОДЫ. - М.: 2003
20. Балабанов И.В. Узлы. - М.: 1998
21. Балтийский берег: методическое сопровождение развития образовательной системы. Выпуск II: Сборник научно-методических статей и материалов./Под научн. ред. А.О. Кравцова - СПб.: НОУ «Экспресс», 2013;
22. Биржаков М. Б.Индустрия туризма: перевозки. - СПб.: 2003
23. Биржаков М.Б. Введение в туризм. - СПб.: 2000
24. Бондарев Н. Д., И.В. Балабанов Архыз. Большая Лаба. - М.: 2002
25. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. - М.: АСТ, 2000
26. Булай П.И. Первая помощь при несчастных случаях и некоторых заболеваниях. - Минск, 1980
27. В помощь туроргу школы. - ГорСЮТ, 1990
28. Васильев Г.В. Значение общей физической подготовки для спортсмена. - М.: Физкультура и Спорт, 1954
29. Вестник детско-юношеского туризма и краеведения. Научно-методический журнал. №2(107) 2013.]
30. Винокур В.К. и др. Безопасность в альпинизме. - М.: Физкультура и Спорт, 1983
31. Власов А.А. ЧПи несчастные случаи в спорте. - М.: Советский спорт, 2001
32. Вопросы о погоде. - Л.: Лениздат, 1982
33. Воронов Ю. Б. 100 маршрутов для путешествия на байдарке. - М.: Мир, 1993
34. Воспитание бережного отношения к природе в экскурсиях. (Методические рекомендации) М., ЦРИБ Турист, 1976.
35. Все предметы начальной школы в викторинах. - М.: Астрель, 2003
36. ВЫЖИВАНИЕ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ. - М.: Русский раритет, 1993
37. Высокогорные перевалы (дополнение). - М.: 1992
38. Высокогорные перевалы. - М.: 2001
39. Высокогорные перевалы. - М.: Профиздат, 1990
40. Гацунаев Н.К.Географы и путешественники. - М., 2001
41. Гнеденко В.В., Серин Я.М, Славин М.В. За советом в природу. - М.: Знание, 1977
42. Гоголадзе В.И. Библиотека экстремальных ситуаций №32. Организация соревнований по ПСР. - М., 2000
43. Гостюшин А.В.Человек в экстремальной ситуации. - М.: Армада-пресс, 2001
44. Гуревич И. Велосипед и путешествия - СПб.: 2004
45. Гуревич И. Современный велосипед. - СПб.:2005
46. Добкович В.В. Лыжный туризм. - М.: Физкультура и Спорт, 1958
47. Дублянский В. Н. Занимательная спелеология. - Урал LTD, 2000
48. Дубовицкий В.Н. Реабилитация в спорте. - М.: Физкультура и Спорт, 1991
49. Елаховский С. Бег к невидимой цели. - М.: Физкультура и Спорт, 1973
50. Емельянов Б.В. Методика подготовки и проведения экскурсий. - М.: 1980
51. Живая вода. Материалы исследования экспедиции - СПб.: 1997
52. Захаров П. П. Инструктор альпинизма. -М.: 2001
53. Захаров П. П., Балабанов И.В. Западный Кавказ. Узункол. - М.: 1999
54. Захаров П. П.М. Начальная подготовка альпинистов ч.2 методика обучения. 2003
55. Иванова С.В. Организация реабилитации наркозависимых детей и подростков в условиях общеобразовательных учреждений. - СПб.: 2001

56. Ильин А. ПЕРВЫЕ ДЕЙСТВИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ. - М.: ЭКСМО, 2003
57. Информационно-рекламный бюллетень. Должностные характеристики. - М.: 1992
58. Истомин П.Н. Педагогические основы самостоятельного туризма. - М.: ИПК РТЭО, 1987
59. Как изучать археологические памятники. (Методическое пособие) - М.: ЦДЭТС, 1962
60. Каким должен быть отчет о многодневном путешествии. - Красноярск, КДЭТС
61. Карелия. Путеводитель. - Симон-пресс: 2003
62. Катанский В. М. Таблица гитарных аккордов. - М.: 2002
63. Классификация пешеходных маршрутов. - Лениздат, 1990
64. Клуб биологов. Методические рекомендации руководителям коллективов старших школьников, классным руководителям. - Л.: 1991
65. Клуб знатоков города. (Ленинград) - Л.:1983
66. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Физкультура и Спорт, 1990
67. Краткая памятка по оказанию первой медпомощи в турпоходе. - ЛенГЭХ
68. Кротов А. Вольная энциклопедия. - М.: ГЕО-МТ, 2002
69. Кротов А. Практика вольных путешествий. - М.: ГЕО-МТ, 2002
70. Крюков С. Гребной слалом - М.: Эльф-ИПР, 2004
71. Куликов В., Ю.Константинов Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: 1997
72. Кучер Т.В. Экологическое образование учащихся в обучении географии. - М.: 1990
73. Лаптев А.П. Гигиена массового спорта. - М.: Физкультура и Спорт, 1984
74. Лемус В.Б. Стресс и иммунитет спортсмена. - Л.: 1986
75. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - М., Физкультура и Спорт, 19881
76. Макнаб К. Руководство по оказанию первой помощи М.: 2002
77. Маркировка туристских маршрутов.
78. Мартынов А. И. Безопасность и надежность в альпинизме. - М.: 2003
79. Мартынов А. И. ПСИХОЛОГИЯ АЛЬПИНИЗМА. - М.: 2001
80. Мартынов А.И. Промальп. - ТВТ Дивизион, 2004
81. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся. Школа безопасности. - М.: Владос, 2000
82. Маслов Л.Г. Единство учебной и внеучебной деятельности в подготовке детей к безопасному поведению в природной среде. Автореферат. - М.: 1999
83. Материалы 22 открытой региональной олимпиады школьников по археологии, этнографии, истории религии и искусствоведению. - СПб.: 2000
84. Материалы исследований всероссийской детской экологической экспедиции. Живая вода - СПб.: 2000
85. Матреничев В.А. Рельеф. Топоъемка.(Учебное пособие). - СПб.:2002
86. Методические рекомендации по оказанию неотложной медицинской помощи на зимних турбазах. - М.: ЦРИБ Турист, 1984
87. Методические рекомендации по организации профилактической работы КСС. - М.: ЦРИБ Турист, 1977
88. Методические рекомендации по проведению природоведческих экскурсий. - М.:1973
89. Методические указания по подготовке и проведению соревнований (Туристское многоборье). - Рыбинск, ЦДЭТС, 1998
90. Миненков Б.В. Зимние восхождения. - М.: Физкультура и Спорт, 1967
91. Наумов А. Ф. Горная альпинистская энциклопедия т.1. - М.: Инфолайн, 1995
92. Наумов А. Ф. Кавказ от крестового перевала. - М.: 2003
93. Наумов А. Ф. Кавказ. От Сбайского перевала до мамисонского. - М., И.В. Балабанов, 2001
94. Некляев С. Э.Поведение учащихся в экстремальных условиях природы. - М.: Владос, 2004
95. Озерова Л.В., Воркулов К.В.ПОЛЕВАЯ ПРАКТИКА ПО ГЕОБОТАНИКЕ
96. Опасности в горах. - Л.: Лениздат,1974
97. Организация и подготовка спортивного туристского похода. - М.: ЦРИБ Турист, 1986
98. Организация и проведение ПСР силами туристской группы. - М.: ЦРИБ Турист, 1981
99. Организация и проведение слетов и соревнований по пешеходному туризму. - Лениздат, 1982
100. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений. - М.: ЦДЮТ РФ, 1998

101. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ И ФИНАНСИРОВАНИЕ ТУРИСТСКОКРАЕВЕДЧЕСКИХ ОБЪЕДИНЕНИЙ УЧАЩИХСЯ. - М.: 2002
102. Организация работы федерации туризма. - М.: ЦРИБ Турист, 1990
103. Основы безопасности в пешем походе. - М.: ЦРИБ Турист, 1983
104. Осторожно змеи ! (1-я помощь и лечение). - Л.: 1970
105. От проблемы - к действию.(Серия ребенок, общество, семья, творчество) №3
106. Отдел туризма и краеведения СПб ГДТЮ. Информационный вестник №6. - СПб.: 1992
107. Панфилов А.М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции - М.: ЦДЮТур, 1997
108. Пасечный П.С Туризм и экскурсии. - М.: ЦРИБ Турист, 1983
109. Переправы через водные преграды. - М.: ЦРИБ Турист, 1988
110. Пичугин Б.В., Фисуненко О.П. Школьные геологические экскурсии. - М.: 1981
111. Подготовка и проведение районных соревнований школьников. - ЦДЭТ РСФСР, 1998
112. Пономарев Н.И. Спорт - феномен культуры. - Л.: 1987
113. Пономарев С., Яловега В., Нижниковский Е., Калачаев А. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КАВКАЗ. ГОРЫ ОСЕТИИ. - М.: 2002
114. Походная туристская игротка. - ЦДЮТ РФ: 1994
115. Почти все электрички России и СНГ. - М.: 2001
116. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ.ЦДЭТ РФ, 1995
117. Правила соревнований по спортивному ориентированию. - М.: 1999
118. Проблемы детско-юношеского туризма и краеведения. (Научно-методический журнал) - 2004
119. Программы занятий туристских кружков. Журнал "Отечество". Выпуск 3ЦДЮТ РФ, 1995
120. ПУТЕВОДИТЕЛЬ АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛ. - М.: Симон-пресс, 2000
121. ПУТЕВОДИТЕЛЬ МУРМАНСКАЯ ОБЛ - М.: Симон-пресс, 2004
122. ПУТЕВОДИТЕЛЬ НОВГОРОДСКАЯ ОБЛ. - М.: Симон-пресс, 2003
123. ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПОДМОСКОВЬЕ - М.: Симон-пресс, 2003
124. Ред. Сеницын Е.Д. Организация питания в туристских учреждениях профсоюзов. - М.: 1981
125. Ривкин Е. Ю. Организация туристической работы со школьниками. - М.: Аркти, 2001
126. Российская археология. (Журнал) - РАН: 1992
127. Ротшейн Л.М. Слагаемые успеха ЦДЭТС. - М.: ЦДЭТС, 2001
128. Рубис Л.Г., Гордеев А.А. Туризм для подростков и молодежи. Реферат.
129. Рубцова З. И. ЭКОЛОГО-ЗООЛОГИЧЕСКИЕ ЭКСКУРСИИ С УЧАЩИМИСЯ. - М.:1998
130. Руководство по травматологии. - Л.: Медицина, 1979
131. Рыжавский Г.Я. По рекам и озерам Подмосковья. - М.: 2002
132. Рыжавский Г.Я. По рекам и озерам средней России. Балтийский склон. - М.: 2004
133. Рыжавский Г.Я. По рекам и озерам средней России. Волжский склон. - М.: 2004
134. Самодельное туристское снаряжение для лыжных походов: Лыжи, Крепления, Обувь, Бахилы, Лыжные палки. - Л.: ЛоСпТиЭ, 1985
135. Сафиуллин А.З Географическое краеведение в общеобразовательной школе. - М.1979
136. Сборник информационно-методических материалов по туристской, краеведческой и экскурсионной работе с учащимися. - М.: 1990
137. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - М.: ФЦДЮТиК, 2006.
138. СБОРНИК РУССКИЙ ТУРИСТ. - М.: 1998
139. Сергеев И.С., Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. - М.: 1974
140. Современные проблемы школьного краеведения. - М.: 1995
141. Содержание и методы этнографической работы школьников. - М.: ЦРИБ Турист, 1988
142. Соревнования по ПСР. - Рыбинск: ЦДЮТ, 1998
143. Соревнования по технике пешеходного туризма среди школьников СПб. - ГО Молодежное, 1994
144. Соревнования по туристскому многоборью. (Лыжный туризм)Рыбинск, ЦДЭТС, 1998
145. Спортивный туризм. - СПб.: Академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 1999

146. Тактика горного туризма. (Методические рекомендации). - Лениздат, 1990
147. Тамбиан Б.Н. Самоконтроль спортсмена. - М.: 1953
148. Ткаченко С.С., Шаповалов В.М. Оказание первой доврачебной помощи при повреждениях опорно-двигательного аппарата. - Л.: Медицина, 1984
149. Туризм и охрана окружающей среды. - М.: ЦРИБ Турист, 1986
150. Туризм. Информационно-правовой сборник "Ваше право". - СПб.: 1998
151. Туристская игротка. - М.: 2003
152. Туристская экологическая тропа. (Методические рекомендации) - Сумы: ИУУ, 1989
153. Туристское снаряжение для путешествий 1998г. - Фирма "Снаряжение"
154. Усыкин Г. Очерки истории Российского туризма. - СПб.: 2000
155. Учителю о практической психологической помощи. - М.: Просвещение, 1988
156. ХИБИНЫ (КАТАЛОГ АЛЬПИНИСТСКИХ МАРШРУТОВ) - Мурманск
157. Целевая программа СПб .СПб - школа 2004.
158. Циперсон Э.Е. Мероприятия по повышению безопасности соревнований по пешеходному туризму. - ЛКТ, 1984
159. Циперсон Э.Е., Лабутин А.Н. Соревнования по ТЛТ для школьников СПб. (Методические указания для судей и участников). - ГО Молодежное, 1995
160. Циперсон Э.Е., Лабутин А.Н. Соревнования по ТЛТ для школьников СПб. (Методические указания для судей и участников). - ГО Молодежное, 1993
161. Циперсон Э.Е.^ соревнования "Заполярный март". 2003
162. Циперсон Э.Е.^П соревнования "Заполярный март". 2005
163. Чистобаев А.Н., Рафинов С.А., Флоринская Т.М. Методологические основы разработки экологической программы. - СПб.:1996
164. Членов А. Геология в картинках. - М.: Детская литература, 1989
165. Шилов А.Л. На байдарках по карелии. - М.: Наука, Техника, Образование, 2005
166. Школа безопасности. Временные правила организации и проведения соревнований учащихся Р.Ф. - М.: 1999
167. Школа выживания. Зимняя аварийная ситуация. - М.: 1991
168. Штрюмер Ю.А. Методы управления туристскими группами на плановых маршрутах. - М.: ЦРИБ Турист, 1979
169. Штрюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. - М.: Физкультура и Спорт, 1972
170. Штрюмер Ю.А. Охрана природы и туризм. - М.: Физкультура и Спорт, 1974
171. Экологические экскурсии по Юнтоловскому заказнику. Путеводитель.
172. Юньев И.С. Краеведение и туризм. - М.: 1974