

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ «ЦЕНТР ДСЗПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛАБОРАТОРИЯ ПУТЕШЕСТВИЙ»

109147, г. Москва, ул. Нижегородская, дом 3, E-mail: labp@edu.mos.ru
тел./факс (495) 678-55-62

ОГРН 1097746031393 ИНН 7725663400 КПП 770901001

г. Москва

УТВЕРЖДАЮ

Директор  М.Д. Шпаро

« 9 »  201 8 г.



**ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО
МЕРОПРИЯТИЯ**

«ОТКРЫТИЕ 2.0»

(площадка – г.Руза)

Авторы программы:
коллектив ГБУ «Лаборатория путешествий»

Срок реализации программы:
2018 год

2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность физкультурно-оздоровительного мероприятия.

Значительная часть детей с ограниченными возможностями здоровья, живут и обучаются в обществе, которое стремится подготовить их к интеграции в социально - экономическую жизнь. Несмотря на это, в реальности, многие дети, вступив во взрослую жизнь, не могут приспособиться к среде, в которой они вынуждены жить. Вместе с тем, результаты исследований и практика доказывают, что человек с дефектом развития, может при определенных условиях стать полноценной личностью, развиваться духовно и психологически, обеспечивать себя и свою семью материально и быть полезным обществу.

По экспертным оценкам в настоящее время 1,6 млн. детей, проживающих в Российской Федерации (4,5 % от их общего числа), относятся к категории лиц с ограниченными возможностями здоровья и нуждаются в специальном (коррекционном) образовании, соответствующем их особым образовательным потребностям.

Именно поэтому есть необходимость в разработке программы направленной на реабилитацию детей с ограниченными возможностями здоровья, в соответствии с видом отклонения и особенностями развития при помощи тимбилдинга.

ФОМ «Открытие 2.0» направлено на решение актуальных проблем детей с ограниченными возможностями здоровья посредством погружения учащихся в сформированную образовательную среду, где нет места вредным привычкам, где соблюдается режим дня, организовано здоровое питание, соблюдаются нормы гигиены.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Инновация данной формы состоит в том, что она не просто выходит за рамки учебной аудитории (как, например, поход или экскурсия), а включает в себя комплекс занятий: групповые занятия по преодолению заранее смоделированных препятствий, разного уровня сложности и находящиеся на разной высоте, групповые тренинги, тематические беседы, ситуационные игры, командообразующие упражнения. Именно сочетание различных форм и создание особой атмосферы необходимости коллективного взаимодействия позволяют в достаточно короткий срок добиваться высоких образовательных результатов. Особенностью реализации ФОМ является возможность корректировки содержательной его части, она может разрабатываться под образовательный запрос его участников. Важным моментом выступает совместная подготовительная работа специалистов со стороны организаторов и участников.

Структура образовательной программы.

Программа реализуется в 3 этапа:

- **Подготовительный этап** – реализуется на базе образовательной организации в течение первого занятия. Заключается в мотивации участников программы, психологической и организационной подготовке, формулированию ожиданий от участия в программе, а также в корректировке различных страхов участников, в том числе и боязни высоты.

- **Основной этап** - выезд на загородную базу, состоящий из двух дней:

- первый день: участники «погружаются» в тематику заезда; проходят нижний уровень верёвочного курса, основная задача которого – приобретение навыков командного взаимодействия; знакомятся с деятельностью ГБУ «Лаборатория путешествий» и готовят презентацию одного из проектов Центра, участвуют в групповом тренинге, а также в

станционной игре. Заканчивается первый день заезда беседой с целью рефлексии прожитого за день.

- второй день: участники проходят средний и верхний уровень высотных тренажёров, где участники преодолевают внутренние страхи, раскрывают свои возможности. Проходя испытания, ребята пополняют свою «копилку» открытий по тематике заезда. Заканчивается день финальным праздничным мероприятием, участникам вручаются заслуженные награды, и каждый имеет возможность высказать слова благодарности тем людям, которые в течение этих дней помогли им в успешном прохождении испытаний.

• **Заключительный этап** – реализуется на базе образовательной организации в течение одного занятия, заключается в подведении итогов участия в мероприятии, определения уровня достижения поставленных целей и дальнейшего применения приобретённого опыта, перспектив развития.

Основные понятия и термины программы:

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья - физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий;

Социализация - процесс усвоения индивидом образцов поведения, психологических установок, социальных норм и ценностей, знаний, навыков, позволяющих ему успешно функционировать в обществе.

Веревочный курс — активный тренинг, длительностью от одного до четырёх дней, направленный на улучшение навыков командного взаимодействия, командообразование.

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Участники программы - группы обучающихся образовательных организаций, подведомственных Департаменту образования г. Москвы, в состав которых входят инвалиды, включая детей – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Состав группы – 6/7 человек, один из них может быть сопровождающий старше 18 лет сотрудник образовательной организации или волонтер.

Механизм формирования целевой группы физкультурно-оздоровительного мероприятия. На подготовительном этапе мероприятия, на сайте ГБУ «Лаборатория путешествий» (далее Лаборатория) открывается электронная регистрация на участие в ФОМ. Образовательным организациям Москвы рассылаются информационные письма с предложением принять участие в проекте. По итогам предварительных заявок формируется база образовательных организаций, выразивших желание принять участие в проекте. С каждым учреждением связывается сотрудник Лаборатории, согласовывает сроки участия образовательной организации в мероприятии и время проведения встречи с руководителем учреждения. По итогам встречи заключается договор о взаимодействии по организации и проведению мероприятия, образовательная организация направляет заявку в Лабораторию, сформированную по решению педагогического совета образовательной организации.

В случае превышения количества поданных предварительных заявок, приоритет при выборе образовательной организации отдаётся тем, кто впервые собирается участвовать в мероприятиях ГБУ «Лаборатория путешествий».

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Цель мероприятия: социальная адаптация и реабилитация средствами прохождения веревочных курсов и тренингов

Задачи:

- формирование у участников представления о деятельности ГБУ «Лаборатория путешествий»;
- стимулирование детей на участие в проектах ГБУ «Лаборатория путешествий»;
- адаптация участников к выполнению заданий на тренажёрах;
- приобретение навыков командного взаимодействия;
- преодоление внутренних страхов, раскрытие личностного потенциала ребёнка;
- подготовка к участию в активном путешествии;
- формирование у участников представления о деятельности ГБУ «Лаборатория путешествий»;
- стимулирование детей на участие в проектах ГБУ «Лаборатория путешествий»;
- пропаганда идеи здорового активного образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Принципы, лежащие в основе реализации программы:

– *Принцип связи обучения с практикой* – стимулирование подростков использовать полученные знания в решении практических задач, анализировать и преобразовывать окружающую действительность.

– *Принцип добровольности* (участие в программе образовательного мероприятия добровольно).

– *Принцип взаимоуважения и сотрудничества* (общение со всеми участниками образовательного мероприятия, персоналом базового лагеря, любыми встречающимися людьми происходит на принципах сотрудничества, уважения к Личности и её особенностям).

– *Принцип самоактуализации* (только собственная активность позволяет получить от образовательного мероприятия максимум пользы для личностного развития).

– *Принцип ориентации на достижение успеха* (во время реализации программы образовательного мероприятия создаётся благоприятная психологическая атмосфера добра, взаимоподдержки, веры в силы каждого участника).

– *Принцип опытного образования* (в основе познания и развития личностных качеств лежит опыт и его осознание, программа реализуется преимущественно практико-ориентированными методами и формами, мотивирует к осознанию приобретённого опыта).

– *Принцип ориентации на актуализирующий потенциал природной и туристической среды* (природа – это неисчерпаемый источник для разностороннего и естественного развития личности; активное путешествие – это особый образ, стиль жизни, позволяющий познать себя и окружающих).

Формы и методы работы на Программе.

- **психологический тренинг «Верёвочный курс» (нижний верёвочный курс и высотный верёвочный курс «Рубикон»)** – это серия специально разработанных упражнений, целью которых является создание команды из разрозненной группы людей.

Первостепенные задачи ВК, как и любого психологического тренинга – обучение и развитие. На занятиях ребята учатся навыкам создания команды, получают возможность реализовать свои внутренние потенциал, что в обычной жизни часто не удается в силу условий, в которых живет подросток: социальных, семейных и прочих. Тренинг существенно отличается от стандартного обучения, поскольку в процессе тренинга задачи и ставятся, и решаются; он как бы содержит весь опыт проживания конкретной ситуации. Понятно, что результат от прочтения книги о том, как повысить уверенность в себе, несравним с преодолением своих страхов на высоте 10-ти метров. В процессе выполнения заданий Веревочного Курса приобретаются необходимые знания и умения, тренинг существенно расширяет перспективу собственных возможностей тех, кто в нем участвует.

Упражнения ВК отличаются друг от друга: некоторые направлены на повышение внутригрупповой рефлексии (осмысления, понимания чего-либо), некоторые – на развитие способности стратегически мыслить, некоторые на развитие творческого потенциала команды и ее отдельных участников. Но все задания, выполняемые участниками в процессе ВК, требуют тесного межличностного взаимодействия внутри команды. В одиночку выполнить подобные упражнения нельзя, поэтому ребятам ничего не остается, как учиться доверять окружающим, считаться с мнением друг друга, совместно выработать пути достижения цели.

Ценность результатов ВК определяется не количеством выполненных заданий, а количеством и важностью сделанных участниками открытий, выводов, полученных ими уроков. Важно то, каким образом полученные результаты будут усвоены детьми, интегрированы в их жизненный опыт. Именно поэтому помимо самих испытаний необходимо обсуждение каждого занятия.

Каждая группа выполняет задания ВК отдельно от других. Таким образом, какого-либо духа соперничества между группами не проявляется.

- **занятия на тренажёре «Скалодром»** - искусственном сооружении, имитирующем рельеф скалы - двухсторонний стенд со специальными зацепами на вертикальных и наклонных стенах. Занятия на данном тренажере в большей степени направлены на развитие и совершенствование личных физических навыков подростков – силы, ловкости, выносливости и т.д., а также на общее оздоровление организма.

- **занятия на тренажёре «Лестница Якоба»** - искусственном сооружении для проведения групповых занятий высотой 11 метров, оборудованном системой страховки. Занятия, на данном тренажёре, направлены на формирование у подростков чувства ответственности за другого члена команды, умение доверять другому, навыков командного решения поставленных задач.

- **командные игры, упражнения и тренинги** – проводятся для того, чтобы создать в подростковом коллективе доверительные отношения, раскрыть внутренние возможности каждого участника проекта.

- **тематические беседы** – проводятся для того, чтобы сформировать у подростков представление о мероприятиях и проектах ГБУ «Лаборатория путешествий», а также для того чтобы повысить уровень знаний о туризме.

Ориентированность на особенности группы

ГБУ «Лаборатория путешествий» обладает огромным опытом проведения программ для ребят с ограниченными возможностями здоровья. Каждая программа разрабатывается специально с учетом возможностей и потребностей группы детей с определенным видом нарушения.

В соответствии с видом нарушения разрабатываются методические материалы и особенности подачи материала, для примера, представлено методическое пособие для детей с умственной отсталостью (Приложение 11). Для слабослышащих и глухонемых детей демонстрируется больше наглядного материала, для выражения своих мыслей и чувств, часто используются творческие формы работы (пантомимы, рисунки, составление композиций). Для слабовидящих и слепых детей программа подается в полной мере, по возможности демонстрационный материал увеличивается, к специалисту, работающему с группой, при прохождении тренажеров, прикрепляется индивидуальный инструктор по безопасности. Особенности работы с детьми с нарушениями речи является прояснение нового материала, все незнакомые понятия объясняются специалистом. В работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата и другие физические недостатки, для специалистов является главным не потерять интеллектуальную нагрузку и предоставить участнику возможность в полной мере пройти программу мероприятия, к ним также может быть прикреплен индивидуальный инструктор по безопасности. Для детей имеющих умственную отсталость или различные психические расстройства, материал подается максимально просто, преимущественно используются активные формы работы, которые чередуются с интеллектуальной деятельностью.

Программа построена таким образом, чтобы максимально включить участников в активную позицию. Важными элементами являются тренинги, упражнения на развитие коммуникативных навыков, игры.

Особенность реализации программы мероприятия

Учебный план ФОМ «Открытие 2.0» включает в себя основные и альтернативные мероприятия. Выбор включения в программу тех или иных альтернативных мероприятий остается за специалистом и руководителем программы мероприятия, он обусловлен категорией детей, принимающих участие в проекте, возрастом, уровнем физической и психологической подготовки. Определение мероприятий, которые будут включены в учебный план во время реализации выездного мероприятия, определяется на подготовительном этапе мероприятия во время знакомства с детьми в образовательной организации. Во время проведения выездной части программы возможно внесение корректив в учебный план.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО
МЕРОПРИЯТИЯ «Открытие 2.0».**

Почасовая разбивка учебного курса

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
I.	Подготовительный этап (на базе образовательной организации)			
1.1.	Погружение в тематику образовательной программы. Презентация деятельности учреждения. Тренинг «Работа со страхами». Техника безопасности.	1 час	1 час	2 часа
	Итого	1 часа	1 часа	2 часа
II.	Основной этап (выездное мероприятие продолжительностью 2 дня)			
2.1.1.	Техника безопасности при прохождении высотных тренажёров	30 минут	30 минут	1 час
2.1.2.	Водная часть: погружение в тематику проекта, знакомство	-	40 минут	40 минут
2.1.4.	Нижний верёвочный курс	-	1 час 20 минут	1 час 20 минут
2.1.5.	Тематическая беседа, подготовка презентации команды и проекта	40 минут	50 минут	1 час 30 минут
2.1.6.	Групповой тренинг «Я иду в поход»	40 минут	20 минут	1 час
2.1.7.	Музей Северного полюса, просмотр фильма, игра и дегустация продуктов.	30 минут	30 минут	1 час
2.1.8.	Вечернее мероприятие «Поиск клада Матвея Шпаро». Вертушка.	-	1 час 50 минут	1 час 50 минут
2.1.9.	Прохождение высотного верёвочного курса на тренажёре «Рубикон»	--	2 часа 30 минут	2 часа 30 минут
2.1.10.	Прохождение высотного тренажёра «Лестница Якоба»	-	1 час	1 час
2.1.11.	Прохождение высотного тренажёра «Скалодром»	-	1 час	1 час
2.1.12.	Рефлексия по итогам дня	-	1 час	1 час
2.1.13.	Прощальное мероприятие	-	1 час	1 час
	Итого	2 часа 20 минут	13 часов 30 минут	15 часов 50 минут
III.	Заключительный этап (на базе образовательной организации)			
3.1.	Подведение итогов проекта (второе занятие)	-	1 час	1 час
	Итого		1 час	1 час
	ИТОГО НА ПРОЕКТЕ	3 часа 20 минут	15 часов 30 минут	18 часов 50 минут

**Примерное расписание группы на ФОМ «Открытие 2.0»
(во время выездного мероприятия в Рузе).**

1 день	
9:00	Отъезд из Москвы
11:00-11:30	Погружение в тематику заезда
11:30-12:00	Расселение. Знакомство с территорией.
12:00-13:00	Занятие по техника безопасности
13:00-13:40	Обед
13:40-15:00	Нижний веревочный курс
15:00-16:30	Тематическая беседа, подготовка презентации проекта
16:30-17:00	Полдник
17:00-18:00	Групповой тренинг
18:00-19:00	Музей Северного полюса, просмотр фильма, игра и т.д.
19:00	Ужин
20:00-21:50	Вечернее мероприятие
22:00	Вечерний чай
2 день	
8:45-8:55	Групповая зарядка
9:00-10:00	Завтрак
10:00-12:30	ВВК
13:00 -14:00	Обед
14:00-15:00	ЛЯ
15:00-16:00	Скалодром
16:00-17:00	Прощальное мероприятие
17:00-18:00	Ужин
18:00	Отъезд из Рузы

План проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия «Открытие 2.0»

Время проведения	Событие	Ответственный	Место проведения	Подготовка
1 неделя до выездного мероприятия	Проведение 1-го занятия в образовательной организации	Педагог, ответственный за работу с группой	Образовательная организация	Распечатать дневник специалиста (<i>Приложение 1</i>) и план проведения занятия (<i>см. методичку</i>), презентационные ролики о проекте. ТБ на автобус (<i>Приложение 2</i>)
1 день выездного мероприятия				

8.30-9.00	Встреча команд м.1905 года, посадка в автобус, отзвон ответственного. Формирование расселения	Специалисты, ведущий специалист	г. Москва м.1905 года	Бланки расселения, видеоматериалы для демонстрации в автобусе, таблички на автобусы, приказ о транспортировке
11.00 - 11.40	Приезд в лагерь. Приветственное слово руководства. Презентация тематической составляющей Презентация темы заезда; Правила поведения на проекте; организационные вопросы. Представление руководителей групп. Получение конвертов с проектом над которым будет работать группа.	Специалисты, ведущий специалист, аниматор.	Актальный зал	Видеоматериалы, сценарий приветствия (<i>Приложение 3</i>), проектор, звук. Конверты с материалом. (<i>Приложение 4</i>)
11.40-12.00	Расселение. Знакомство с лагерем. Заполнение анкет.	Специалисты, ведущий специалист	Корпус, лагерь	Распечатать анкеты (<i>Приложение 5</i>)
	Беседа с сопровождающими о тематике заезда	Ведущий специалист	Штаб	
12.00-13.00	ТБ при прохождении высотных тренажёров (3 группы) (<i>см. методичку</i>)	Специалист	Холлы, корпуса	Бланки ТБ (правила поведения на мероприятии) (<i>Приложение 6</i>)
12.00 - 13.20	Нижний веревочный курс (3 группы) (<i>см. методичку</i>)	Специалист	тренажёр "Нижний верёвочный курс"	Оборудование для НК
13.20 - 14.00	Обед	Специалисты	Столовая	Таблички на столы
14.00-15.00	ТБ при прохождении высотных тренажёров (3 группы) (<i>см. методичку</i>)	Специалисты	Холлы, корпуса	Бланки ТБ (правила поведения на мероприятии) (<i>Приложение 6</i>)

14.00-15.20	Нижний веревочный курс (3 группы) <i>(см. методичку)</i>	Специалисты	тренажёр "Нижний верёвочный курс"	Оборудование для НК
15.20-16.50	Тематическая беседа, подготовка презентации проекта <i>(см. методичку)</i>	Специалисты	аудитории	Ноутбук, канцелярские принадлежности, схема беседы
16.50 - 17.00	Полдник	Специалисты	Столовая	
17.00 - 18.00	Музей Северного полюса, просмотр фильма, игра и дегустация продуктов (3 группы) <i>(см. методичку)</i>	Специалисты, аниматор	Аудитория - музей	Видео, проектор, экспонаты музея
17.00 - 18.00	Групповой тренинг «Я иду в поход» (3 группы) <i>(см. методичку)</i>	Специалисты, ведущий специалист	Танцевальный зал	Видеопроектор, презентация, материалы для игр.
18.00 - 19.00	Групповой тренинг «Я иду в поход» (3 группы) <i>(см. методичку)</i>	Специалисты, ведущий специалист	Танцевальный зал	Видеопроектор, презентация, материалы для игр.
18.00 - 19.00	Музей Северного полюса, просмотр фильма, игра и дегустация продуктов (3 группы) <i>(см. методичку)</i>	Специалисты, аниматор	Аудитория - музей	Видео, проектор, экспонаты музея
19.00 - 19.40	Ужин	Специалисты	Столовая	
20.00 - 21.50	Вечернее мероприятие: «В поисках клада Матвея Шпаро». Вертушка. <i>(см. методичку)</i>	Специалисты, ведущий специалист, аниматоры.	Актный зал, холлы, аудитория и.	Видеопроектор, распечатанные материалы для оформления и проведения площадок. Видео.
22.00 - 23.00	Свечка. Подведение итогов дня. Вечерний чай. <i>(см. методичку)</i>	Специалисты	Холлы	
22.30 - 23.00	Подготовка ко сну			
23.00	Отбой			

23.00 - 00.00	Педагогическое совещание (планёрка)	Специалисты, ведущий специалист, аниматоры, техники, фотограф	Холл	Бланки оценки качества работы <i>(Приложение 7)</i>
2 день выездного мероприятия				
8.00	Подъём	Специалисты		
8.45 - 9.00	Утренняя зарядка	Аниматор, Специалисты	Танцзал	Звуковое оборудование, ноутбук
9.00- 9.20	Завтрак	Специалисты	Столовая	
9.30 - 13.00	Прохождение высотного верёвочного курса на тренажёре "Рубикон" <i>(см. методичку)</i>	Специалисты, техники	Тренажёр "Рубикон"	комплект страховочного оборудования на каждую команду
	Прохождение высотного тренажёра "Лестница Якоба" <i>(см. методичку)</i>	Специалисты, техники	Тренажёр "Лестница Якоба"	комплект страховочного оборудования на каждую команду
	Прохождение высотного тренажёра "Скалодром" <i>(см. методичку)</i>	Специалисты, техники	Тренажёр "Скалодром"	комплект страховочного оборудования на каждую команду
13.00 - 14.00	Обед (обед для каждой команды организуется индивидуально согласно графику прохождения высотных тренажёров)	Специалисты	Столовая	
13.30 - 16.00	Прохождение высотного верёвочного курса на тренажёре "Рубикон" <i>(см. методичку)</i>	Специалисты, техники	Тренажёр "Рубикон"	комплект страховочного оборудования на каждую команду
	Прохождение высотного тренажёра "Лестница Якоба" <i>(см. методичку)</i>	Специалисты, техники	Тренажёр "Лестница Якоба"	комплект страховочного оборудования на каждую команду

	Прохождение высотного тренажёра "Скалодром" <i>(см. методичку)</i>	Специалисты, техники	Тренажёр "Скалодром"	комплект страховочного оборудования на каждую команду
16.00 - 17.00	Прощальное мероприятие, заполнение итоговых анкет	Аниматор, Специалисты, ведущий специалист	Танцзал	Итоговое видео, сертификаты на каждого участника, "Обнимашки" по количеству участников выезда, анкеты <i>(Приложение 8,9, 10)</i>
17.00 - 18.00	Ужин	Специалисты	Столовая	
18.00	Отъезд	Специалисты, ведущий специалист		Приказ о выезде, таблички
2 дня – 1 неделя после выезда го мероприятия	Проведение 3-го занятия в образовательном учреждении	Педагог, ответственный за работу с группой	Образовательное учреждение	Распечатать план проведения занятия <i>(см. методичку)</i>

ОЦЕНКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Оценка уровня реализации программы формируется по следующим показателям:

- степень достижения конечных результатов программы;
- степень соответствия запланированному количеству участников;
- степень соответствия запланированным срокам.

Оценка уровня реализации программы предназначена для анализа соответствия результатов программы поставленным задачам.

Средствами оценки реализации программы являются:

- анкеты участников (входящие и исходящие);
- анкеты сопровождающих от образовательной организации;
- дневник наблюдения специалиста;
- отзывы участников, родителей и педагогов;
- бланки оценки качества работы специалистов.

МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимо: транспортное обслуживание, питание и проживание участников и организаторов мероприятия, специальное снаряжение, тренажеры, оборудование для проведения программы, обеспечение безопасности, медицинское сопровождение, дополнительный персонал, канцелярские принадлежности, памятные подарки для участников мероприятия.

ГБУ «Лаборатория путешествий»
Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Открытие 2.0»



Обучать – значит учиться вдвойне.

Дневник работы с группой

Наименование образовательной организации:

Дата заезда: _____

**специалиста отдела организации проектов и
мероприятий**

Москва, 2016

Памятка по заполнению дневника:

1. Дневник специалиста - основной документ, отражающий особенности работы с группой и выполнение учебного плана программы. Он является внутренним документом учета рабочего времени и выполнения учебного плана программы.
2. Ответственность за наличие и своевременное заполнение дневника несет специалист.
3. Заполнять дневник необходимо каждый день, перед и после занятий с группой.
4. Журнал заполняется разборчиво и аккуратно, ручкой синего или черного цвета.
5. Данные по участникам, образовательным организациям и срокам выездной части мероприятия заполняются полностью.
6. Педагог обязан сдать дневник после 3-го занятия в школе, но не более чем через 7 дней после выезда.

Цели и задачи на программу:

- социализация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья посредством участия в активных путешествиях;
- формирование у участников представления о деятельности ГБУ «Лаборатория путешествий»;
- стимулировать детей на участие в проектах ГБУ «Лаборатория путешествий»;

Работа с сопровождающим

ФИО, должность, контакты

Помощь в организации занятий и сбора документов:

Включенность в мероприятие:

Сильные и слабые стороны:

Выводы

Занятия в школе:

№	Дата	Цели	Результаты	Отметка образовательной организации
1		Пробудить интерес и создать положительную мотивацию к предстоящему участию в проекте. _____ _____ _____		Кол-во участников Подпись ответственного от школы
2 (родительское собрание)		Информировать родителей о мероприятии «Открытие» и о перспективе участия в проектах ЛТП в дальнейшем. _____ _____ _____		Кол-во участников Подпись ответственного от школы
3		Анализ результатов прошедшего выезда. _____ _____ _____ _____		Кол-во участников Подпись ответственного от школы

1-й день выездной части:

Нижний курс	
Тембеседа, обсуждение проекта	
Общий тренинг	
Вертушка	
Рефлексия	
Выводы	

2-ой день выездной части:

Рубикон	
Лестница Якоба	
Скалодром	
Музей Северного полюса	

Заключительное мероприятие	
Выводы	

Характеристика участников группы

Фамилия имя	На начальном этапе	Цели

Способы и средства	Результаты

Характеристика группы:

	На начальном этапе	На конечном этапе
Целостность (разделение на микрогруппы, наличие лидеров и аутсайдеров)		
Стиль группового взаимодействия		
Особенности группы		

**Лист прохождения инструктажа по технике безопасности
участников физкультурно-оздоровительного мероприятия
«Открытие 2.0»,
проводимого с _____ по _____ 2018 года.**

Инструктаж по правилам безопасности при поездках на автобусе (составлен на основании Инструкции по организации и проведению выездных мероприятий и практических занятий на местности с обучающимися и воспитанниками государственных образовательных учреждений системы Департамента образования города Москвы, утвержденной Приказом Московского Департамента образования от 26.11.2007 г. № 932)

Руководитель группы: _____, специалист отдела организации проектов и мероприятий ГБУ «Лаборатория путешествий».

Дата проведения инструктажа: _____

№	Фамилия, имя	Год рожд.	Телефон	Инструктаж по мерам безопасности	
				Подпись инструктирующего	Подпись инструктируемого

по правилам безопасности при поездках на автобусе

1. Общие требования

1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех участников, пользующихся автобусными перевозками.

1.2. К перевозкам допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности при поездках.

1.3. Участники допускаются к поездкам только в сопровождении взрослого, прошедшего инструктаж для сопровождающих по технике безопасности при организации поездок, учащихся на автобусе.

1.4. Автобус для перевозки учащихся должен быть оборудован специальными знаками, указывающими на то, что в нём перевозятся дети, табличками «ДЕТИ», огнетушителями и медицинскими аптечками.

1.5. Количество пассажиров в автобусе не должно превышать число мест для сидения.

2. Требования безопасности перед началом поездки

Перед началом поездки учащиеся обязаны: пройти инструктаж по т/б при поездках; ожидать подхода автобуса в определенном месте сбора; спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, собраться у места посадки; по распоряжению сопровождающего произвести переключку участников поездки; не выходить навстречу приближающемуся автобусу.

3. Требования безопасности во время посадки

После полной остановки автобуса, по команде сопровождающего, спокойно, не торопясь и не толкаясь, войти в салон, занять место для сидения. Первыми в салон автобуса входят самые старшие из учащихся. Они занимают места в дальней от водителя части автобуса.

4. Требования безопасности во время поездки

4.1. Во время поездки участники обязаны соблюдать дисциплину и порядок. О всех нештатных ситуациях они должны сообщать сопровождающему.

4.2. Учащимся запрещается:

- загромождать проходы сумками, портфелями и другими вещами;
- вскакивать со своего места, отвлекать водителя разговорами и криком;
- создавать ложную панику.

4.3. Открывать окна, форточки и вентиляционные люки участники могут только с разрешения водителя.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

5.1. При плохом самочувствии, внезапном заболевании или в случае травматизма участник обязан сообщить об этом сопровождающему.

5.2. При возникновении аварийных ситуаций (технической поломки, пожара и т.п.) по указанию водителя и сопровождающего учащиеся должны быстро, без паники покинуть автобус.

5.3. В случае захвата автобуса террористами участникам необходимо соблюдать все указания без паники и истерики.

6. Требования безопасности по окончании поездки

По окончании поездки участники обязаны:

- после полной остановки автобуса и с разрешения сопровождающего спокойно, не торопясь выйти из автобуса. При этом первыми выходят участники, занимающие места у выхода из салона;

- по распоряжению сопровождающего произвести переключку учащихся;
- не покидать место высадки до отъезда автобуса.

**Приветствие.
Программа «Открытие 2.0»**

1. **Рассадка** (в центральный сектор, сопровождающие и педагоги-организаторы отдельно)

2. Приветствие:

Здравствуйте! Мы рады вас приветствовать на нашем мероприятии. Меня зовут Александр, и я буду с вами на протяжении этих двух дней. Как вы доехали? Как ваше настроение? Готовы ли вы познакомиться поближе с «Лабораторией путешествий»?

Замечательно! Скажу честно, мы долго вас ждали и готовились к вашему приезду, но прежде, чем познакомить вас с нашей программой, мы бы хотели представить вам директора по безопасности **Руслана Воронова**, который расскажет вам про безопасность....

3. **Методическая часть:** А сейчас давайте уже наконец познакомимся с тематикой нашей программы «Открытие» - **Видеоролик.**

И так, как вы поняли наша программа посвящена тому, чтобы познакомить вас с проектами и мероприятиями «Лаборатории путешествий».

А сейчас слово предоставляется ведущему специалисту отдела организации проектов и мероприятий **Шилихиной Нине Сергеевне...**

4. А сейчас попрошу каждого инструктора подойти за конвертом с вашим проектом! Какой же проект вам достанется...(интрига).. это мы узнаем сегодня вечером!

«Курс на лидерство»



«Управление временем»



«Стратегия проектирования»



«Наш выбор»



«По пути с хаски»



Кубок мэра Москвы



**АНКЕТА УЧАСТНИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ
«Открытие 2.0»**

Дата заполнения анкеты: « _____ » _____ 2018 года

Школа _____

Твоя фамилия и имя _____

Дорогой Друг!

Мы рады твоему участию в физкультурно-оздоровительном мероприятии «Открытие 2.0». Впереди нас ждёт увлекательное знакомство с программами и проектами «Лаборатории путешествий», познавательные беседы и занимательный цикл веревочных курсов. Важно, чтобы эти дни стали максимально продуктивными и полезными, прежде всего, для тебя! Именно поэтому важно понимать, для чего ты участвуешь в этой программе, какие цели ставишь перед собой. Будем благодарны, если ты искренне ответишь на несколько вопросов!

1. Что ты ожидаешь от участия в мероприятии «Открытие 2.0»?

2. Что в связи с предстоящим выездом тебя больше всего радует?

Почему?

3. Что в связи с предстоящим выездом тебя больше всего беспокоит или пугает?

Почему?

Боишься ли ты высоты?

4. Какие чувства и эмоции у тебя вызывает твоя команда?

Почему ты так считаешь?

5. Кому из твоей команды ты сможешь довериться в любой ситуации?

Почему ты так считаешь?

6. Какие цели ты ставишь перед собой на участие в мероприятии «Открытие 2.0»?

7. Под каким девизом ты будешь участвовать в проекте?

Спасибо за искренние ответы!

Желаем достижения поставленных целей и настоящих открытий!

**Лист прохождения инструктажа по технике безопасности
участников группы физкультурно-оздоровительного мероприятия
«Открытие 2.0»**

проводимого с _____ по _____ 2018 года.

Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения детей при проведении физкультурно-оздоровительного Мероприятия «Открытие 2.0»

Инструктаж по безопасному поведению участников физкультурно-оздоровительного Мероприятия «Открытие 2.0» на тренажерах веревочного парка.

Руководитель группы: _____, специалист отдела организации проектов и мероприятий ГБУ «Лаборатория путешествий».

Название образовательной организации _____

Дата проведения инструктажа: _____

№	Фамилия, имя	Год рожд.	Телефон	Инструктаж по мерам безопасности	
				Подпись инструктирующего	Подпись инструктируемого
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ВЫЕЗДНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1 К выездным мероприятиям допускаются дети, с которыми проведен инструктаж по технике безопасности и правилам поведения при проведении выездных мероприятий, инструктажи по технике безопасности и правилам поведения на транспорте.

1.2. При проведении выездного мероприятия детям необходимо соблюдать правила дорожного движения (в части, касающейся пешеходов), правила поведения на транспорте и в общественных местах, правила охраны природы, памятников истории и культуры, соблюдать нормы санитарии и гигиены.

1.3. Дети, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции, привлекаются к ответственности и со всеми детьми проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности и правилам поведения детей при проведении выездных мероприятий

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД ПРОВЕДЕНИЕМ ВЫЕЗДНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

2.1. Пройти соответствующий инструктаж.

2.2. В день выезда своевременно прибыть к назначенному месту сбора и иметь при себе тот набор документов, вещей, продовольствия и т.д., который указан в информационном письме для родителей.

2.3. Иметь средства оперативной связи (мобильный телефон) в исправном состоянии; сообщить свой номер мобильного телефона специалисту, работающему с группой, зафиксировать номера мобильного телефона педагогов, других участников выездного мероприятия

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВЫЕЗДНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

3.1. Участники выездного мероприятия обязаны:

- Немедленно информировать специалиста, работающего с группой обо всех возникающих чрезвычайных и неординарных ситуациях.

- Соблюдать положения законов, гражданских актов, порядков и правил, действующих на территории проведения выездного мероприятия.

- Строго соблюдать правила дорожного движения, правила, действующие на используемом транспорте;

- В весь период проведения выездного мероприятия неукоснительно выполнять указания и распоряжения специалиста, работающего с группой;

- Соблюдать и поддерживать общественный порядок, не допускать действий, способных привести к возникновению экстремальных ситуаций и создающих опасность для окружающих;

- Беречь природу, заботиться о сохранении исторических памятников и других культурных ценностей, бережно относиться к сооружениям и оборудованию объектов проведения выездного мероприятия;

- Все передвижения проводятся группой организованно под руководством специалиста, работающего с группой. Движение группы по городу в пешем порядке осуществляется без помех другим пешеходам;

- Соблюдать установленный режим, санитарно-гигиенические нормы, бережно относиться к инвентарю;

- Находясь в культурно-зрелищных учреждениях, парках, на стадионах, в общественном транспорте и других общественных местах выполнять требования администрации, обслуживающего персонала и окружающих граждан;

3.2. Участникам выездного мероприятия запрещается:

- Совершать действия, нарушающие общественный порядок и угрожающие общественной безопасности;
- Иметь при себе и употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические средства;
- Нарушать распорядок дня и правила поведения действующие на территории проведения выездного мероприятия;
- Без разрешения педагога-организатора употреблять или иметь при себе любые медицинские средства;
- Уходить куда-либо, вступать в контакты с незнакомыми людьми без разрешения специалиста, работающего с группой;
- Самостоятельно приобретать и употреблять в пищу продукты питания.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ВЫЕЗДНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

- 4.1. Проверить сохранность документов и личных вещей.
- 4.2. Принять участие в перекличке группы участников выездного мероприятия.
- 4.3. Покидать выездное мероприятие только с родителями (лицами их заменяющими) с разрешения специалиста, работающего с группой.

ЕСЛИ ТЫ ОТСТАЛ ОТ ГРУППЫ:

- Оставайся на месте и постарайся успокоиться.
- Свяжись по телефону со специалистом, работающим с группой, другими участникам выездного мероприятия
- Если нет возможности дозвонится, обратись за помощью к официальным лицам (полицию, администрацию).

ИНСТРУКТАЖ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ УЧАСТНИКОВ МЕРОПРИЯТИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ ВЕРЕВОЧНОГО ПАРКА

1. К занятиям на Скалодроме, Лестнице Якоба, Низком и Высоком курсах допускаются участники:
 - Прошедшие инструктаж по технике безопасности. Группа может приступать к занятиям исключительно в сопровождении своего Руководителя группы, при наличии у каждого из участников, включая Руководителя группы, комплекта личного и группового снаряжения для занятий на ВВК.
 - Не имеющие медицинских противопоказаний.
2. Все участники должны быть одеты в спортивную одежду, принимая во внимание погодные условия. Одежда должна закрывать локти и колени Участника. Обувь должна быть закрыта и не иметь высокого каблука. Длинные волосы должны быть спрятаны под каску или под одежду. Ношение колец и серег во время прохождения работы с тренажерами запрещается.
3. Запрещается доступ лицам, находящимся под действием психоактивных (алкоголя, наркотиков и т.д.) веществ.
4. Во избежание несчастных случаев во время занятий необходимо строгое соблюдение участниками дисциплины и неукоснительное выполнение указаний Руководителя группы.
5. Руководитель группы вправе удалить участника со Скалодрома, Лестницы Якоба, Низкого и Высокого курсов без разъяснений причин.
6. Все занимающиеся на тренажерах обязаны следить за состоянием личного и группового снаряжения, и в случае обнаружения дефектов (надрывов, потертостей) или неисправностей немедленно сообщить об этом Руководителю группы или инструктору по технике безопасности.

7. Запрещено находиться на тренажерах без Руководителю группы.
8. Во время проведения занятий на тренажерах, во избежание травматизма, у участников в карманах не должны находиться посторонние личные вещи, в том числе мобильные телефоны и ключи.
9. Руководитель группы перестегивает каждого из участников в страховочный трос на платформе. Любые действия со страхующими карабинами для участников запрещены.
10. Страхующие обязаны внимательно следить за веревкой и не допускать ее провисания.

Категорически запрещается:

1. Самовольно перестегивать карабины на усах страховки и ролик в троллей.
2. Находиться в зоне Тренажеров без каски.
3. Находиться на Тренажерах без комплекта личного снаряжения.
4. Снимать каску и ослаблять ремни нижней обвязки.
5. Сбрасывать любые предметы вниз.
6. Держаться при спуске по троллею за тросс.
7. Переворачиваться вниз головой во время движения по троллею.
8. Подниматься на любую высоту без страховки.
9. Самовольное передвижение по территории Скалодрома, Лестницы Якоба, без согласия Руководителя группы.
10. Самовольное встегивание страхующей веревки в систему.
11. Спуск участника осуществляется только Руководителем группы или инструктором по технике безопасности.
12. Отвлекаться во время осуществления страховки других участников.

Бланк оценки работы специалиста на высотных тренажёрах «Рубикон», «Лестница Якоба» и «Скалодром» в рамках физкультурно-оздоровительного мероприятия «Открытие 2.0» ГБУ «Лаборатория путешествий».

Ф.И. О. _____
(информация о заполняющим бланк)

Дата заполнения бланка _____

Специалист _____
(информация про специалисте, чья работа оценивается)

**Внимание!!! Оценка по каждому критерию по пятибалльной системе от 1 до 5.
Минимальный балл означает, что требования, которые оцениваются данным критерием, не соблюдаются педагогом.**

№	Критерии оценки	Баллы	Комментарий
1.	Организация безопасной работы с детьми на высотных тренажёрах: - специалист чётко объясняет правила прохождения, внимательно следит за соблюдением детьми ТБ, педагог сам ведёт себя безопасно с учётом всех требований ТБ – 5 баллов. - отсутствие какого-либо из вышеперечисленных действий снижает общую оценку на 1 балл за каждое действие.		
2.	Пунктуальность: - специалист чётко работает по графику, не задерживает другие команды, со своей группой вовремя начинает прохождение высотных тренажёров – 5 баллов. - отсутствие какого-либо из вышеперечисленных действий снижает общую оценку на 1 балл за каждое действие.		
3.	Взаимодействие с коллегами на высотных тренажёрах: - специалист внимательно относится к помощи и рекомендации техников, не повторяет ошибки, на которые обратил его внимание техник – 5 баллов. - отсутствие какого-либо из вышеперечисленных действий снижает общую оценку на 1 балл за каждое действие.		
4.	Отношение специалиста к работе с детской группой во время прохождения высотных тренажёров: - халатно – 1 балл - ответственно -5 баллов Оценки «2», «3», «4» необходимо комментировать.		
5.	Итого (средний балл) за работу с группой на высотных тренажёрах		
Комментарии и рекомендации по дальнейшей работе специалиста на высотных тренажёрах с детскими группами			

**АНКЕТА УЧАСТНИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ
«Открытие 2.0»**

Дата заполнения анкеты: « _____ » _____ 2018

Школа _____

Твоя фамилия и имя _____

Дорогой Друг!

Вот и закончилось мероприятие «Открытие 2.0»

Мы просим тебя поделиться своими впечатлениями и ответить на несколько несложных вопросов, потому что для нас очень важно твое мнение.

1. Оправдались ли твои ожидания по итогам мероприятия? Поделись.

2. Оправдались ли твои опасения по итогам мероприятия? Поделись.

3. Что для тебя было самым трудным на этом выезде?

Кто или что помогло преодолеть тебе эти трудности?

4. Как ваша команда справилась с испытаниями?

5. Кого тебе удалось узнать лучше из твоей команды?

_____ Почему именно этот человек/эти люди, открылись для тебя с новой стороны?

6. Что нового ты узнал о себе за время участия в мероприятии?

7. Хотел бы ты что-то изменить в этом выезде?

8. Хотел бы ты участвовать в других программах и мероприятиях ГБОУ «Лаборатория путешествий»?

«ДА»

«НЕТ»

«НЕ ЗНАЮ»

Если «да», то напиши, в каких программах ты принял бы участие?

9. Что бы ты пожелал своим Наставникам?

Спасибо за искренние ответы!

**АНКЕТА СОТРУДНИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ, ПРИНИМАВШЕГО
УЧАСТИЕ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ МЕРОПРИЯТИИ «Открытие 2.0»**

Дата заполнения анкеты: « _____ » _____ 2018

Школа _____

Фамилия и имя _____

Вот и закончилось мероприятие «Открытие 2.0»

*Мы просим Вас поделиться своими впечатлениями и ответить на несколько
несложных вопросов.*

1. Оправдались ли Ваши ожидания по итогам мероприятия?

_____ в чем это проявилось?

2. Как Вам кажется, что было самым трудным для детей на этом выезде?

3. Удалось ли команде сплотиться и преодолеть эти трудности?

_____ в чем
это проявилось?

4. Как на Ваш взгляд повлияла программа на детей?

_____5. Хотят ли дети поучаствовать в других проектах ГБУ «Лаборатория
путешествий»?_____

6. Хотели бы Вы что-то изменить в этом выезде?

_____7. Справился ли специалист (наставник вашей группы) ГБУ «Лаборатория
путешествий» со своей функцией?_____
_____**Спасибо за ответы!**

Сценарий прощального мероприятия.

Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Открытие 2.0»

1.Приветствие:

Ведущий: Здравствуйте! Как прошел ваш день? Все ли покорили Рубикон?

Давайте вместе крикнем: «Мы покорили Рубикон» ...

2.Игра на разминку «Рыбка в море»:

Ведущий: Когда рыбка выпрыгивает из моря, нужно хлопать. (Ведущий имитирует море и рыбку руками)

3.Просмотр презентации:

Ведущий: А сейчас давайте посмотрим, как вы провели эти два дня...(на экране появляется презентация фотографий под музыку)

4.Награждение:

Ведущий: Пришло время пригласить на сцену ваших наставников, для вручения сертификатов.... (специалисты вручают сертификаты)

5.Слово руководителя программы

6.Обнимашки:

Ведущий: У нас существует особенная традиция – вязание обнимашек, сейчас каждому из вас мы раздадим обнимашки, и вы сможете сказать своим друзьям добрые слова и даже обнять их.

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛАБОРАТОРИЯ ПУТЕШЕСТВИЙ»

109147, г. Москва, ул. Нижегородская, дом 3, E-mail: labp@edu.mos.ru тел. (495) 678-55-62
ОГРН 1097746031393 ИНН 7725663400 КПП 770901001

Методический материал
для физкультурно-оздоровительного мероприятия «Открытие 2.0»
(для учащихся коррекционных классов VII, VIII)

Москва, 2017 г.

Оглавление

1. Психолого-педагогические занятия.....	3
1.1. Описание занятия № 1 в школе.....	3
1.2. Конспект – схема тематической беседы «Обсуждение проекта».....	5
1.3. Описание общего тренинга «Я иду в поход».....	6
Приложение 1	11
Приложение 2	12
1.4. Конспект станционной игры «В поисках сокровищ».. Ошибка! Закладка не определена.	3
Приложение 1.....	14
Приложение 2.....	15
Приложение 3.....	15
1.5. Содержание этапов игры «В поисках сокровищ»:.....	16
1.6. Конспект занятия «Музей Северного полюса»	19
1.7. Конспект заключительного занятия	22
2. Вербочные курсы и безопасность	Ошибка! Закладка не определена.
2.1. Особенности проведения «Нижнего верёвочного курса» и «Высокого верёвочного курса».	Ошибка! Закладка не определена.
2.2. Цикл упражнений «Нижний веревочный курс».....	Ошибка! Закладка не определена.
2.3. Методика проведения рефлексии по итогам упражнений цикла «Нижний верёвочный курс».....	25
2.4. Цикл упражнений «Высокий веревочный курс».....	25
2.5. Упражнение на тренажёре «Лестница Якоба».....	30
2.6. Упражнение на тренажёре «Скаладром»	31
2.7. Конспект занятия по технике безопасности при прохождении комплекса высотных тренажеров	32

1. Психолого-педагогические занятия

1.1. Описание занятия № 1 в школе

Цель: пробудить интерес и создать положительную мотивацию предстоящего участия в проекте.

Задачи:

- познакомиться с участниками проекта;
- побудить желание участвовать в проекте;
- выявить сферу интересов;
- стимулировать детей к преодолению внутренних барьеров и страхов;
- выявить участников, которые боятся высоты, помочь им перебороть этот страх;
- ознакомить участников с техникой безопасности.

Категория участников группы: учащиеся коррекционных школ VII, VIII вида

Количество участников группы: 6 - 7

Возраст (класс) участников группы: 7-10 класс (15-17)

Подготовка к занятию: стулья (по количеству участников группы, один стул для педагога, один стул для пособий) стоят полукругом, доска, мел, видеопроектор, видео о проекте, бланки ТБ, Листы А4, фломастеры, листы с эмоциями.

Форма проведения: групповая

Время проведения: 1 час 20 минут

Ход занятия.

Этап	Содержание	Время	Примечание
Водный	Приветствие. - Здравствуйте, ребята. Меня зовут _____. Нам с вами предстоит совместное приключение, общая работа и интересные события. Для того, чтобы нам было комфортно общаться, конечно, нужно познакомиться. Давайте представимся друг другу. Назовите свои имена? Как к вам лучше обращаться? И вкратце расскажите о себе: Каково ваше хобби? Чем любите заниматься? Есть ли у вас мечта? (по кругу представляются) Отлично!	10 мин	
Основной	Упражнение 1. «Правила группы» Цель: сформулировать правила группы - Как в школе, так и на выезде мы с вами будем жить и работать командой. А каждая команда живет по своим неписанным правилам и законам, старается их придерживаться и не отступать от них. Я вам предлагаю некоторые правила, которые помогут нам стать дружным и сплоченным коллективом. И мы решим с вами вместе – принимаем мы их или нет: 1. Правило точного времени. Приходить вовремя, быть до конца занятия с участниками группы. Принимаем? (если нет, то почему) 2. Добровольность ответов. Никто не принуждает вас высказываться, но мнение свое вы говорите открыто в круг, для всех, а не на ухо соседу.	65 мин	<i>Доска, мел, видео о проекте, ТБ</i>

<p>3. Доверие. Все, что говорится в группе, не выносится за ее пределы.</p> <p>4. Доброе отношение к окружающим. Мы называем каждого по имени, не унижая и не оскорбляя друг друга.</p> <p>5. «Здесь и теперь». Если вы с чем-то не согласны, скажите об этом сразу, ведь каждая проблема имеет свое решение.</p> <p>6. Может быть, вы предложите какие-то еще правила, которые были бы для нас с вами важны?</p> <p>Беседа. «Проект Открытие в Рузе» Цель: рассказать о предстоящем выезде, заинтересовать в участии. Мы с вами буквально через неделю отправимся навстречу приключениям и именно поэтому мы сегодня с вами общаемся, знакомимся, узнаем друг о друге интересные факты. Нам с вами предстоит вместе преодолевать возможные сложности и препятствия на пути. И, конечно, тут понадобятся и ваши таланты (перечислить, что говорили в игре, о каждом!!!), и ваш опыт (интересные факты). Мы столько уже нового узнали друг о друге, а сколько нам ещё предстоит! <i>(просмотр видео)</i></p> <p>Упражнение 2. Рисунок «Ожидание от выезда» Участникам раздаются листки А4 и фломастеры, их задача нарисовать ожидания от выезда.</p> <p>Упражнение 3. Командообразующая игра «Нарисуй на спине» Участники становятся паровозиком, ведущий рисует на спине крайнему участнику рисунок, задача команды как можно точнее передать рисунок, так же рисуя на спине соседа. При этом нельзя разговаривать и подсматривать.</p> <p>Беседа «страхи» - Ребята, нам предстоит выезд в Рузу на проект «Открытие», где нам придется преодолевать свои негативные эмоции, давайте обсудим их подробнее. Для начала давайте перечислим, какие негативные эмоции бывают? (злость, обида, страх, негодование и т.п.) - Давайте сейчас с помощью жеребьевки разделим эти эмоции и каждый из вас изобразит полученную эмоцию на листке и расскажет о ней.</p> <p>Вопросы для обсуждения: - Почему эти эмоции считаются негативными? - Как эти эмоции влияют на других людей? - Нужно ли бороться с этими негативными эмоциями? - Какие способы преобразования негативных эмоций в позитивные Вы знаете?</p>	<p><i>Записываем на доске каждое принятое правило</i></p> <p><i>видео</i></p> <p><i>Листы А4, фломастеры</i></p> <p><i>Листки с эмоциями</i></p>	
--	--	--

	<p>- Как Вы считаете, что такое страх? <i>(Страх — внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием)</i></p> <p>- Почему со страхом нужно бороться? - Как можно бороться со страхом? - Боится ли кто-нибудь из вас высоты? - Как бороться с этим страхом?</p> <p>- Эмерсон сказал: «Сделайте то, чего боитесь, и страх наверняка умрет» и это один из наиболее действенных способов бороться со страхом <i>(Это основная идея беседы, ее нужно обязательно озвучить)</i>.</p> <p>- А теперь давайте подведем итог нашему разговору, как на Ваш взгляд можно бороться со своим страхом? <i>(Универсальный способ: успокоиться, здраво взглянуть на ситуацию, возможно все не так плохо, попросить совет у других, рискнуть и попробовать побороть свой страх и т.д.)</i></p> <p>Перед тем как отправиться в наше путешествие, нам необходимо познакомиться с техникой безопасности и расписаться в бланках.</p>		<p>ТБ Не забудьте уточнить место и время сбора перед выездом</p>
<p>Заключительный</p>	<p>Я очень рад(а), что вы пришли сегодня, и мы познакомились, узнали столько нового друг о друге! Давайте поблагодарим друг друга за участие в этом занятии.</p> <p>Начнем с меня. Мне было очень приятно узнать, что среди нас есть человек, который _____ (Например, который имеет такое же увлечение, как у меня, может открыто высказать свою точку зрения...). (высказываются дети.)</p> <p>До встречи!</p>	<p>5 мин</p>	

1.2. Конспект – схема тематической беседы «Обсуждение проекта»

Цели и задачи:

- познакомить детей с проектом;
- подготовить презентацию данного проекта;
- замотивировать детей участвовать в проектах ЛП.

Категория участников группы: учащиеся коррекционных школ VII, VIII вида

Количество участников группы: 6 - 7

Возраст (класс) участников группы: 7-10 класс (15-17)

Оборудование и материалы: стулья – 7 шт. (по количеству участников группы и один стул для педагога) или туристические коврики, ноутбук, видеозаписи о проекте, маркер, бумага

Подготовка к занятию: Стулья стоят полукругом

Форма проведения: групповая

Время проведения: 1 час + 30 мин

Ход занятия.

Этап	Содержание	Время	Примечание
------	------------	-------	------------

Вводный	Приветствие. Постановка цели и задач.	5 минут	Приготовление материала: ватман, маркеры, фотографии и т.п., ноутбук.
Основной	Просмотр видеоролика. Вопросы для обсуждения: - Чем интересен данный проект? - Что в нем уникального? - Что вас привлекает в этом проекте? - Хотели бы вы принять в нем участие? Почему? Подготовка презентации проекта: - Что на ваш взгляд нужно отразить в презентации проекта? <i>Создание коллажа о проекте.</i> - Как представим наш коллаж? - Как представим свою команду?	50 минут	<i>Видеоролик о проекте</i>
Заключительный	Подведение итогов.	5 мин	

1.3. Описание общего тренинга «Я иду в поход»

Цель: сформировать у участников представление о походах.

Задачи:

- представить возможные виды туризма;
- дать представление о туристическом быте;
- замотивировать детей на участие в походах.

Категория участников группы: учащиеся коррекционных школ VII, VIII вида

Количество участников группы: 6 - 7

Возраст (класс) участников группы: 7-10 класс (15-17)

Оборудование и материалы: стулья (по количеству участников группы и один стул для педагога), проектор, презентация.

Форма проведения: групповая

Время проведения: 1 час 20 минут

Ход занятия:

Этап	Содержание	Время	Примечание
Вводный	Ведущий: - Здравствуйте! Как прошёл ваш день? Чему вы за сегодня научились? (...) Здорово! Вы, наверное, уже узнали много интересного о наших проектах. Почти в каждом из них есть поход, и мы сейчас поговорим о том, что же это такое и какие походы бывают.	5 минут	Важно создать атмосферу, где дети не боятся задавать вопросы, высказывать свое мнение.

<p>Основной</p>	<p>- Для начала, предлагаю вам познакомиться с самим понятием «туризм» и рассмотреть каким он бывает. Презентация: Сейчас мы рассмотрим виды туризма, которые представлены в ЛП.</p> <p>1 слайд: - По целям, которые преследует турист, туристические путешествия делятся на две основных разновидности: рекреационный туризм — с целью отдыха, для физического и психического восстановления организма; деловой туризм — путешествия с деловыми целями, по профессиональным и коммерческим интересам.</p> <p>2 слайд: Мы предлагаем вам заняться рекреационным туризмом, а если говорить точнее, спортивным туризмом, рассмотрим его подробнее. Предлагаю рассмотреть его классифицируя по средствам передвижения.</p> <p>3 слайд: Пеший туризм - вид спортивного туризма, основной целью которого является пешее преодоление группой маршрута по слабопересечённой местности. С пешим туризмом вы столкнетесь на наших площадках в Карелии, Крыму и Краснодаре.</p> <p>4 слайд: Водный туризм - один из видов спортивного туризма, который заключается в преодолении маршрута по водной поверхности. Водный туризм в ЛП представлен в Карелии и вам вас ждет путешествие на катамаранах.</p> <p>5 слайд: Лыжный туризм - является видом туризма, в котором для преодоления естественных препятствий используются туристские лыжи.</p> <p>6 слайд: На нашей площадке в Карелии, зимой, совместно с основной группой на лыжах, также принимают участие собаки породы Хаски и сибирские Лайки.</p> <p>7 слайд: Комбинированный туризм - заключающийся в прохождении маршрута способом, сочетающим в себе несколько видов туризма. Данный вид туризма также</p>	<p>50 минут</p>	<p>Подготовить проектор. (презентация) Приложение 1</p>
------------------------	---	-----------------	---

представлен в Карелии летом.
- Вот мы и познакомились с основными направлениями туризма в ЛП.
Ведущий: Отлично! Теперь проверим, что вы знаете про походы.
Детям предлагают ответить на вопросы.
Ведущий:
1. Какие виды туризма вы знаете?
(велосипедный, пеший, лыжный, горный, автомобильный).
2. Какие части света вы знаете? (Север, юг, запад, восток).
3. Где восходит солнце? (На востоке).
4. Где заходит солнце? (На западе).
5. Какие вы знаете съедобные грибы?
(Подберезовики, подосиновики, грузди, лисички, опята).
6. А несъедобные? (Поганки, мухоморы, ложные опята, ложные лисички).
7. Какие лесные ягоды можно есть?
(Малину, землянику, ежевику, рябину).
8. А какие нельзя? (Волчью ягоду, вороний глаз, бузину).
9. Каких зверей надо опасаться в лесу?
(Волка, кабана, медведя, лося).
10. В чем несут все необходимое, когда идут в поход? (В рюкзаке).
11. Где спят туристы? (В палатке).
12. В чем готовят еду? (В котелке).
13. Над чем висит котелок, когда готовят еду? (Над костром).
14. Что является постелью в походе?
(Спальный мешок).
15. Как называется предмет, с помощью которого мы узнаем части света? (Компас).
16. Как называется средство передвижения для водного похода? (Катамаран, байдарка)
17. Что используют туристы в пешем походе для опоры и самостраховки? (альпеншток, треккинговая палка)
18. Что используют туристы в водном походе для самостраховки? (каска, спасжилет)
19. Какая звезда указывает на север?
(Полярная)
20. Где находится север на карте? (сверху)
Слова:
Молодцы, у каждого из вас есть представления о туристическом быте и сейчас, я буду называть различные предметы и если они нужны в походе, то вы хлопаете, если не нужны, то топаете.
Давайте попробуем: 1 слово – топор (хлопают), 2 слово – фен для волос (топают)....

Слова:
Палатка,
Телевизор,
Веревка
Плюшевый мишка
Спальный мешок,
Компас,
Стул,
Вентилятор,
Фотоаппарат,
Одеяло,
Карта,
Лыжи,
Пылесос,
Утюг.
А теперь перейдем к проектам
«Лаборатории путешествий», которые вы
готовили.
Показ презентаций проектов.
**После каждого выступления на экране
появляется информация про проект.**
**Между выступлениями задаются
загадки:**
В кармане моем замечательный друг,
Он знает, где север,
Он знает, где юг.
И в тайге, и в океане
Он отыщет путь любой,
Умещается в кармане,
А ведет нас за собой. (Компас).
Он в походе очень нужен,
Он с кастрюлей очень дружен.
Можно в нем уху варить,
Чай душистый кипятить.
(Котелок).
На привале нам помог,
Суп варил, картошку пек.
Для похода он хорош,
Но с собой не понесешь.
(Костер).
Дом стоит под старой елкой,
В нем живет моя семья.
Я несу туда иголки,
Приношу добычу я.
Мы в работе поминутно
От зари и до зари.
Нас в лесу найти не трудно,
Ты под ноги посмотри.
Назови меня скорей,
Я – рабочий ...
(Муравей).
Не зверь, не птица,
А нос как спица.
Летит-пищит,
Сядет-молчит.

(презентация)
Приложение 2

(Комар).
Мы лесные жители,
Мудрые строители.
Из иголок всей артелью
Строим дом себе под елью.
(Муравьи, муравейник).
Все время стучит,
Деревья долбит,
Но их не калечит,
А только лечит.
(Дятел).
Летом ходит без дороги
Возле сосен и берез,
А зимой он спит в берлоге,
От мороза прячет нос.
(Медведь).
Комочек пуха,
Длинное ухо,
Прыгает ловко,
Любит морковку.
(Заяц).
Летом в болоте
Вы её найдете.
Зеленая квакушка.
Зовут ее...
(Лягушка).
Всю ночь летает-
Мышей побывает,
А станет светло-
Спать летит в дупло. (Сова).
Трав копытами касаясь,
Ходит по лесу красавец.
Ходит смело и легко,
Рога раскинув широко.
(Лось).
Качается стрелка туда и сюда,
Укажет нам север и юг без труда.
(Компас)
И от ветра, и от зноя,
От дождя тебя укроет.
А как спать в ней сладко!
Что это?..
(Палатка)
Он в походе очень нужен,
Он с кострами очень дружен.
Можно в нем уху сварить,
Чай и кофе вскипятить.
(Котелок)
Он с тобою и со мною
Шел лесными стежками –
Друг походный за спиною
На ремнях с застёжками.
(Рюкзак)
Над рекой она склонилась,
Ловко-ловко исхитрилась:

	<p>Обменяла червяка На большого окунька. (Удочка) Моря есть, а плавать нельзя, Дороги есть, а ехать нельзя, Земля есть, а пахать нельзя. Что это? (Карта) Этот дом в поход берут, На спине его несут. (Ответ: Палатка) Ты идешь с друзьями в лес, А он на плечи тебе влез. Сам идти не хочет, Он тяжелый очень. (Рюкзак) В поход идут и дом берут, В котором дома не живут. (Палатка) Мы - проворные сестрицы, Быстро бегать мастерицы, В дождь - лежим, В снег - бежим, Уж такой у нас режим. (Льжи) Сценки: А сейчас, каждой команде, я предлагаю придумать и показать историю, о том, как вы идете в походе на вашем проекте. <i>Показ сценок...</i></p>		
<p>Заключительный</p>	<p>Ну что, давайте подведем итог, в ходе нашего занятия вы узнали в каких походах вы можете поучаствовать и сейчас за ужином, я прошу вас подумать, какой же из видов туризма вам ближе.</p>	<p>5 минут</p>	

Приложение 1

Разновидности туризма

рекреационный туризм — с целью отдыха, для физического и психического восстановления организма;



деловой туризм — путешествия с деловыми целями, по профессиональным и коммерческим интересам.



Спортивный туризм



Классифицируется по средствам передвижения



Пеший туризм -

вид спортивного туризма, основной целью которого является пешее преодоление группой маршрута по слабопересечённой местности.



Водный туризм

один из видов спортивного туризма, который заключается в преодолении маршрута по водной поверхности



Лыжный туризм -

является видом туризма, в котором для преодоления естественных препятствий используются туристские лыжи



хаски



Комбинированный туризм -

заключающийся в прохождении маршрута способом, сочетающим в себе несколько видов туризма



«Управление временем»

Расположение: Карелия
Время года: межсезонье, зима
Цель: научиться ценить время и управлять временем
Основная идея: на протяжении всего заезда дети следят за временем, становятся пунктуальными
Основные виды деятельности: поход, занятия, тренинги, беседы

Кубок мэра города Москвы

Расположение: подмосковье
Время года: зима (февраль)
Цель: проверить уровень спортивной подготовки участников
Основная идея: соревнования по лыжному туризму, а также проверка туристских умений
Основные виды деятельности: соревнования, игры

«По пути с хаски»

Расположение: Карелия, Москва (парк Сокольники)
Время года: круглый год
Цель: пробудить в детях добрые чувства через общение с собаками
Основная идея: положительное влияние собак на детей
Основные виды деятельности: игры с собаками, игры про собак, катания на собачей упряжке

«Наш выбор»

Расположение: республика Крым
Время года: лето
Цель: научиться делать правильный выбор
Основная идея: погрузить участников в ситуацию, когда им необходимо быть ответственными за сделанный выбор
Основные виды деятельности: поход, веревочный курс, каякинг, занятия, тренинги, игры

«Стратегия проектирования»

Расположение: Карелия
Время года: лето
Цель: научиться достигать поставленных целей
Основная идея: придумать и реализовать проект
Основные виды деятельности: поход, веревочный курс, проектирование, занятия, тренинги, игры

«Курс на лидерство»

Расположение: Краснодарский край
Время года: лето, межсезонье
Цель: научиться руководить другими людьми
Основная идея: каждый участник получает навыки руководства и пробует себя в качестве лидера
Основные виды деятельности: поход, ориентирование, веревочный курс, тренинги, игры

1.4. Конспект станционной игры «В поисках сокровищ»

Цель: всем участникам пройти испытания, найди сокровища, которыми являются те возможности, что ЛП дает людям.

Задачи:

1. Командообразование участников;
2. Развитие творческих и интеллектуальных способностей участников.

Категория участников группы: учащиеся коррекционных школ VII, VIII вида

Количество участников группы: 6 - 7

Возраст (класс) участников группы: 7-10 класс (15-17)

Оборудование и материалы: реквизит для этапов, проектор, видео, аппаратура, карта, фрагменты карт, оформление этапов.

Форма проведения: групповая игра

Время проведения: 1 час 40 минут

Время: 19.40 – 21.20

Место проведения: актовый зал, аудитории, холлы столовой.

Ход игры:

19.35	Начало игры в актовом зале. Дети собираются, педагоги	
-------	---	--

	<p>рассаживают их, оставляют с сопровождающими и уходят на свои станции.</p>	
19.40	<p>Ведущий: Добрый вечер! Как прошел ваш день? Все ли у вас получилось? (ответы детей)</p> <p>На протяжении долгого времени мы с вами говорим о ГБОУ ЦДОД «Лаборатория путешествий» и о ее идейном вдохновителе и руководителе Матвее Шпаро, но мало кто знает, что Матвей Дмитриевич спрятал клад в одном из своих путешествий. Мы предлагаем вам отправиться на поиски сокровищ.</p> <p>Но для начала давайте вспомним, какие знаменитые путешествия совершил Матвей Шпаро...</p> <p>Для того чтобы отправиться в путь вам понадобится карта, на которой отмечены места возможного нахождения клада и увеличенные фрагменты карты, а также путевой лист. Прошу капитанов команд подойти и получить эти материалы.</p> <p>Обратите внимание на увеличенные фрагменты карты, каждый фрагмент указывает на то место, куда вы должны отправиться в первую очередь, пройдя испытание, вы получите новый фрагмент карты. Обращаю ваше внимание, что маршруты команд различные.</p> <p>Если у вас возникнут вопросы с определением места в которое вам нужно отправиться и фрагмент карты будет не понятен, вы можете обратиться к нашему мудрецу, который подскажет вам ответы на все вопросы (мудрецом является кто-то из орг. Группы), найти его вы можете на первом этаже главного корпуса.</p> <p>Счастливого вам пути!</p>	<p>Приложение 1, 2 Последнее испытание у всех Москва (актовый зал)</p> <p>Приложение 3</p>
20.00	<p>Старт игры. Движение по маршрутным листам, выполнение заданий на станциях.</p>	<p>Таблички с названиями этапов, реквизит.</p>
21.00	<p>Подведение итогов игры.</p> <p>Видеоролик. <i>(Кладом оказываются, те возможности, которые ЛП и Матвей Шпаро дают детям и инвалидам)</i></p> <p>Ведущий: Ребята, вы успешно прошли все испытания, и мы хотим вам сказать, что главное, что является кладом Матвея Шпаро, это возможность делать детей счастливыми. А сейчас, каждому из вас мы бы хотели подарить теплу шапочку, для того, чтобы завтра на «Рубиконе», вам было комфортно.</p> <p>Вручение сувенирной продукции.</p> <p>Танец от специалистов, работающих с группами детей.</p>	<p>Видеоролик.</p>

**Друзья!
Сейчас вы
отправитесь искать
клад Матвея Шпаро!**

**Для того, чтобы его
найти, мы дадим вам
подсказки:**

1. Карта с местами где был Матвей Шпаро



2. Фрагмент карты уточняющий место куда вам надо идти



Вам нужно сопоставить фрагмент карты с картой мира, чтобы понять, что это за место,



и отправиться на его поиски, в этом вам поможет 3 подсказка – путевой лист.

Путевой лист	
Познание земли	Место проведения
Приход через Берингов пролив	Аудитория 3 на втором этаже
Ночью в полосу	Площадка под лестницей
По просторам Гренландии	Универсальный зал
Покорение Маг Кингид	Аудитория 1 на втором этаже
Высочайшая точка Африки	Аудитория 2 на втором этаже
Большое приключение в Креслах	Площадка перед актовым залом
Большая Москва	Место старта

4 подсказка ждет вас на месте испытания и указывает на пункт к которому вы пришли.



**На каждое испытание вам дается
10 минут и 1 минута на переход от
одного места в другое.
Просим вас не задерживаться.**

Желаем вам удачи!



Приложение 3

Путевой лист

Название этапа	Место провидения
Проход через Берингов пролив	Аудитория 3 на втором этаже
Ночью к полюсу	Площадка под лестницей
По просторам Гренландии	Танцевальный зал
Покорение Мак-Кинли	Аудитория 1 на втором этаже
Высочайшая точка Африки	Аудитория 2 на втором этаже
Большое приключение в Карелии	Площадка перед актовым залом
Большая Москва	Место старта

1.5. Содержание этапов игры «В поисках сокровищ»:

Этапы	Название	Место	Фрагмент карты	Условия прохождения	Реквизит	Расположение
1	Проход через Берингов пролив	Беринго в пролив		Инструкция Вашей группе предстоит перебраться через пролив. Сделать это будет не просто. Прежде всего, выполнять это задание нужно молча. За каждое слово, произнесенное кем-либо из участников, будет наказана вся группа: упражнение придется начать выполнять заново. Пролив	Листы А 4 (3-5 штук)	Аудитория 4

				<p>вы будете переходить по льдинкам. Они перед вами. Всей группе нужно перебраться через пролив, но если льдинка остается без контакта человека, то она тонет (или вы начинаете сначала).</p> <p>Помните: перебраться должна вся группа, а за нарушение правил все участники возвращаются на этот берег.</p>		
2	Ночью к полюсу	Северный полюс		<p>Один из участников команды назначается поводырем, он единственный будет видеть и говорить, вся остальная команда завязывает глаза и не может говорить. Ведущий показывает поводырю куда идти, поводырь объясняет незрячим, так чтобы никто не упал. Команда движется паровозиком.</p> <p>ИЛИ</p> <p>На этапе команде предстоит провести теннисный мячик по лабиринту, сделанному на фанерном листе. Со всех сторон к нему привязаны веревки. Участники команды должны равномерно распределиться по сторонам листа и при помощи этих веревок управлять листом. При этом у половины участников завязаны глаза.</p>	Банданы Навесной лабиринт.	У Диджейского пульта в Актовом зале
3	По просторам Гренландии	Гренландия		<p>Две линии обозначают пункт А и пункт Б. Участники находятся в пункте А, в их распоряжении – две лыжи. Задача, переправиться из пункта А в пункт Б всей командой, перемещаясь только на лыжах. Запрещается касаться земли между пунктами А и Б любыми частями тела, одеждой, волосами и т.п.</p>	Лыжи и линии	Аудитория 1

4	Покорение Мак-Кинли	Мак-Кинли		<p>Для того чтобы пойти в поисках сокровищ гору Мак-Кинли, вам необходимо обойти серьезное препятствие – скалу. Сейчас команда в полном составе выстраивается в ряд, вдоль отчерченной линии, взявшись под руки. Спереди и сзади – “бездонная пропасть”. Крайний участник должен переправиться на другой конец цепи с помощью остальных участников скалы. Падение со скалы несет команде “смерть” участника. Таким образом, на другой конец цепи постепенно должны переправиться все участники команды. Каждый член команды по очереди перемещается из одного конца скамейки в другой таким образом, чтобы тот, кто в начале упражнения стоял последним, в результате оказался первым”. Если участник заходит за линию, вся команда начинает с начала.</p>	Отчерченные линии	Аудитория 3
5	Высочайшая точка Африки	Килиманджаро		<p>Команде выдается лист бумаги формата А3. Ведущий озвучивает инструкцию: «Перед вами вершина горы, нужно всей командой разместиться на этой вершине, то есть встать таким образом, чтобы никакие ноги, руки и другие части тела каких-либо членов команды не касались пола, все должны быть на листке. Как вы этого добьетесь — ваше дело. Нельзя использовать дополнительные предметы, такие как столы, стулья и т.д.</p>	Лист бумаги А3	Аудитория 2

6

Большое приключение в Карелии

Карелия



Ответьте на вопросы по картинке «Туристы в Карелии»



Картинка и вопросы

Площадка перед актовым залом

вопросы:

1. Сколько туристов в лагере?
2. Они приехали сегодня или раньше?
3. Далеко ли от лагеря до ближайшего населенного пункта?
4. Откуда дует ветер: на север или юг?
5. Какое время дня сейчас?
6. Куда ушел Шура?
7. Кто дежурил вчера?
8. Какое сегодня число, какого месяца?

Ответы:

1. Четверо (по списку дежурных и по количеству ложек).
2. Они приехали не сегодня. На палатке паутина. И дежурит не Коля, он стоит с рюкзаком, на котором буква «к».
3. Селение не далеко. Вряд ли туристы захватили с собой живую курицу. Скорее всего, она пришла сама.
4. На деревьях более редкие ветки с северной стороны. В эту же сторону наклоняется пламя костра.
5. Тень падает на запад, следовательно, солнце светит с востока. Сейчас утро.

				<p>6. Шура ловит бабочек.</p> <p>7. Шура ловит бабочек, Вова фотографирует курицу (буква на рюкзаке), Коля машет рукой (буква на рюкзаке). Значит сегодня дежурный – Петя. Вчера – Коля.</p> <p>8. Петя дежурит 8 числа. Судя по арбузу и бабочке сейчас, вероятнее всего, август.</p>		
7	Большая Москва	Москва		Все команды на последнее испытание приходят в Актовый зал с картой Москвы, где происходит финальная часть мероприятия		Актовый зал

1.6. Конспект занятия «Музей Северного полюса»

Цель: познакомить участников с рекордом Дмитрия и Матвея Шпаро, а также Бориса Смолина.

Задачи:

- информировать участников о экспедициях на Северный полюс;
- мотивировать на участие в отборе, следовательно, меняться в лучшую сторону.

Категория участников группы: учащиеся коррекционных школ VII, VIII вида

Количество участников группы: 6 - 7

Возраст (класс) участников группы: 7-10 класс (15-17)

Оборудование и материалы: проектор, ноутбук, экспонаты музея, приглашения на выставку

Подготовка к занятию: Стулья стоят полукругом

Форма проведения: групповая

Время проведения: 1 час

Ход занятия:

Этап	Содержание	Время	Примечание
Вводный	Ведущий: Здравствуйте, ребята! Как ваше настроение? Я хочу вам рассказать про Северный полюс.	1 минута	
Основной	Ведущий: Вы знаете, что наши руководители Матвей и Дмитрий Шпаро знаменитые путешественники? И для начала, я хочу вам рассказать про Дмитрия и Матвея Шпаро. Дмитрий Шпаро - известный путешественник и писатель, чья экспедиция 1979 года первой в мире достигла Северного полюса на лыжах. Заслуженный мастер спорта СССР (1979) Матвей Шпаро – путешественник, руководитель ГБОУ ЦДОД «Лаборатория путешествий».	55 минут	видеоролик

Матвей Шпаро и Борис Смолин – организовали первую в мире экспедицию ночью к Северному полюсу, что является рекордом и занесен в книгу рекордов Гиннеса
Давайте посмотрим видеофрагмент из этого знаменитого путешествия. *(просмотр видеоролика)*

Вопросы для обсуждения:

Как вы думаете, почему Матвей Шпаро и Борис Смолин решились на это путешествие?

А хотели бы вы установить рекорд?

Зачем люди вообще устанавливают рекорды?

А еще Матвей Шпаро и Борис Смолин

ежегодно устраивают экспедиции на Северный полюс для подростков.

Сейчас я предлагаю вам посмотреть видеоролик про 7 молодежную экспедицию на Северный полюс. *(просмотр видеоролика)*

Вопросы для обсуждения:

Что в этом фильме вам запомнилось?

Как вы думаете нравится ли ребятам ходить на Северный полюс?

Почему ребятам хочется покорить Северный полюс?

Хотели бы вы пойти на Северный полюс?

Ведущий: Пришло время рассказать вам про выставку «Вызов Северному полюсу», которая сейчас путешествует по всей России. *(просмотр видеоролика)*

Ведущий: Со 2 по 10 ноября в доме пионеров на Воробьевых горах пройдет выставка «Вызов Северному полюсу», мы будем очень рады вас там видеть. *(раздача приглашений)*

Ну и наконец, мы добрались к самому интересному, сейчас я расскажу вам про наши экспонаты, а некоторые вещи разрешу даже потрогать и померить.

Все эти предметы, это личные вещи Матвея и Дмитрия Шпаро.

Волокуши - приспособление предназначено для перевозки грузов. Человек может гораздо больше увести, если везет вещи в повозке, чем в рюкзаке.

КЛМН, как вы видите ложка, вилка, нож пластмассовые, это потому что:

1) вес (они легкие)

2) пластмасса в отличие от железа не примерзает к губам, языку

Набор посуды: тарелка, сковорода, кастрюля и всё это из титана для облегчения груза

Сублимированные продукты - это консервированные особым способом продукты, прошедшие двухступенчатую обработку. Они на много легче обычных продуктов, так как проходят специальную

обработку в результате которой из них уходит вся жидкость и их вес и объем уменьшается в несколько раз не теряя при этом своих питательных свойств.

Горелка и баллон с топливом, ее используют для приготовления пищи, а также это единственный способ обогреть палатку.

Капсула, для послания будущим поколениям. Капсулу открывают и кладут письмо или письма, с пожеланием и «приветом из прошлого» и оставляют именно в той точке где в данный момент находится северный полюс. Так как лёд постоянно движется, никто не знает где она окажется.

Гидрокостюм – специальная одежда, предназначенная для плавания в холодной воде. Часто полярникам препятствует расхождение льда, чтобы преодолеть эту преграду и нужен гидрокостюм.

Лыжи - самый главный инвентарь в полярном походе. Лыжи менялись со временем, менялось и само крепление.

Так же у нас в музее есть лыжи одного из участников экспедиции 1979го года. Это лыжи канадца, на них даже написано его имя.

Вас, наверное, интересует вопрос: как же спать на северном полюсе, там же холодно?

- Также, как и в любом другом походе.

Палатка, коврик, спальный мешок, но они конечно отличаются:

- Спальный мешок более теплый, как и остальные он сохраняет тепло внутри;
- Коврик. Он кладется в палатку под спальный мешок, он оснащен серебристым покрытием, чтобы так же сохранять тепло;

Человек отправившийся на Северный полюс должен быть одет соответственно погоде.

Наверное, каждый понимает, что наша зима отличается от климата Северного полюса и наши зимняя одежда не подойдет для полярной экспедиции.

А сейчас я предлагаю вам окунуться в суровый быт полярников и познакомиться с их снаряжением и кухней.

(Примерка одежды и рассматривание реквизита).

Игра.

Ведущий: А теперь, давайте представим, что вы отправляете одного из участников на Северный полюс и вам нужно его как можно теплее одеть. Использовать можно все, что есть у вашей команды. А также свой костюм нужно презентовать. (...)

Спасибо, ребята, теперь вы готовы

	отправиться на Северный полюс.		
Заключительный	Спасибо, мне было приятно рассказать вам про Северный полюс	2 минуты	

1.7. Конспект заключительного занятия

Цель: подведение итогов физкультурно-оздоровительного мероприятия «Открытие 2.0»

Задачи:

- провести рефлексию прошедшего выезда;
- получить обратную связь по средствам творчества.

Категория участников группы: учащиеся коррекционных школ VII, VIII вида

Количество участников группы: 6 - 7

Возраст (класс) участников группы: 7-10 класс (15-17)

Оборудование и материалы: доска или ватман, маркеры, стулья – 7 шт. (по количеству участников группы и один стул для педагога), маркеры, листы А4, стикеры, ручки, картон, пластилин

Подготовка к занятию: стулья стоят полукругом

Форма проведения: групповая

Время проведения: 1 час

Ход занятия.

Этап	Содержание	Время	Примечание
Вводный	<p>Приветствие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Здравствуйте! Как ваше настроение? ... Ребята, понравилось ли вам физкультурно-оздоровительное мероприятие «Открытие 2.0»? - Что вам запомнилось больше всего? - Какой из наших проектов вам больше всего понравился? (<i>важно понять на какой проект дети хотят попасть</i>) - Как вы думаете, чему вас научит участие в этом проекте? 	20 мин	
Основной	<p>А сейчас, чтобы лучше понять ваши эмоции и впечатления, предлагаю вам выразить свои чувства через творческую композицию. (<i>создание рисунка или композиции</i>)</p>	35 мин	каждый ребенок составляет композицию или рисунок отражающий его участие в мероприятии
Заключительный	<ul style="list-style-type: none"> - Мы были очень рады взаимодействию с вами и с вашей школой. До новых встреч! 	5 мин	Не забудьте про недостающие документы.

2. Вербочные курсы и безопасность

2.1. Особенности проведения «Нижнего верёвочного курса» и «Высокого верёвочного курса».

Циклы упражнений «Нижний веревочный курс» и «Высокий веревочный курс» проводятся на тренажёре для проведения групповых занятий «Рубикон», состоящем из трёх троп:

- нижняя тропа расположена на высоте 30 см от земли и состоит из 5 препятствий,
- две верхних тропы расположены на высоте от 5 до 11 метров, состоят из десяти препятствий, оборудованных специальной системой страховки.

Все упражнения на тренажёре «Рубикон» проводятся только в присутствии педагога-организатора согласно требованиям по технике безопасности и правилам проведения занятий.

Цель проведения циклов упражнений «Нижний веревочный курс» и «Высокий веревочный курс»:

- Анализ отношений, сложившихся в группе на данный момент.
- Формирование внутригруппового взаимодействия команды.
- Формирование практических навыков выбора эффективной тактики и стратегии для решения поставленной задачи сообща, с учетом индивидуальных особенностей участников.
- Формирование саморегуляции при работе в команде.
- Развитие коммуникативных навыков.
- Формирование доверительных отношений в группе, как условия для снятия тревожности и агрессивности.
- Развитие и укрепление физической силы.

Все упражнения представляют собой несложные задачи, которые можно выполнить только всей командой при условии, что каждый Участник работает с полной отдачей.

Группа совместными усилиями вырабатывает тактику и стратегию решения задачи с учетом индивидуальных особенностей каждого Участника.

Невнимательность одного из членов Группы обязательно скажется на общем результате команды.

Каждое задание направлено на то, чтобы члены Группы научились координировать свои действия, договариваться, распределять роли и самое главное – понимать друг друга.

Правила прохождения тренажера делают курс сугубо командным: физическая сила, ловкость, сноровка отдельного Участника, безусловно, будут важным вкладом в общую победу, но никак не могут ее гарантировать.

Более важными оказываются такие качества Участников, как умение повести людей за собой, вовлечь команду в азарт достижения цели, сконцентрироваться на происходящем и сфокусировать на нем внимание других.

Все упражнения развивают в Участниках "командный дух", чувство доверия, ответственности и взаимоуважения.

Время прохождения горизонтального курса ограничено. Каких-либо временных рамок для выполнения конкретного упражнения не существует.

Общие правила:

В прохождении цикла упражнений принимает участие команда, состоящая из 6 детей и сопровождающего от образовательной организации (его участие по желанию).

Все упражнения на тренажёре «Рубикон» команды проходят в сопровождении и под руководство педагога-организатора ГБОУ ЦДОД «Лаборатория путешествий».

Упражнение должны пройти все участники команды.

Стратегия и тактика выполнения обсуждается до упражнения. Во время прохождения участники не разговаривают, они могут использовать только мимику, жесты и касания.

Если правило нарушено одним из участников, то команда начинает упражнение сначала.

В зависимости от категории детей правила могут быть усложнены или упрощены на усмотрение педагога-организатора.

К занятиям на тренажёре допускаются участники, прошедшие инструктаж по технике безопасности. Группа может приступать к занятиям исключительно в сопровождении своего педагога-организатора, при наличии у каждого из участников, включая педагога-организатора, комплекта личного и группового снаряжения для занятий на тренажёре.

Перед занятием специалист контролирует, правильно ли надето снаряжение. После этого специалист знакомит участников с сооружениями нижнего и высокого курса.

2.2. Цикл упражнений «Нижний веревочный курс».

Общая информация:

Цикл упражнений «Нижний веревочный курс» включает в себя прохождение группой участников упражнений, в ходе которых в игровой форме отрабатываются различные виды внутригруппового взаимодействия. После каждого упражнения педагогом-организатором проводится рефлексия: обсуждение упражнения, направленное на осмысление участниками группы своих собственных действий, выявление и обсуждение ошибок, эмоций.

Продолжительность цикла упражнений для 1 группы участников: 1 час 20 минут.

Описание упражнений цикла «Нижний веревочный курс».

Упражнение «Переправа».

Материалы: Две жерди по длине платформы.

Задача: Команде нужно переправиться с одной платформы на другую, используя жерди.

Правила: Нельзя касаться частями тела основных перекладин и земли. Нельзя разговаривать. Важно, чтобы ребята сами поняли, что нужно держать друг друга.

Упражнение «Расходящиеся бревна».

Материалы: Две расходящиеся платформы.

Задача: Оставаясь лицом к лицу, разойтись по перекладинам на максимальное расстояние, держась друг за друга. Каждый участник должен пройти это испытание с каждым членом команды, для налаживания индивидуальных отношений.

Правила: Два человека встают на разные перекладины в месте наименьшего расхождения. Нельзя разговаривать и касаться земли. Нельзя сплестать пальцы, важно найти точку равновесия, упираясь руками друг в друга.

Упражнение «Бермудский треугольник».

Материалы: Три базовые перекладины (треугольник) с вертикальным столбом по центру. Две жерди разной длины.

I вариант: в треугольнике хаотично расположены предметы (кегля, мяч, перчатка и пр.), по количеству детей в группе, один из них предмет на вертикальном столбе.

Правила: каждый ребенок может достать только один предмет, касаться земли нельзя, разговаривать запрещено.

Задача: достать все предметы из треугольника.

II вариант: канаты обмотаны вокруг вертикального столба, каждый участник держит один край каната.

Правила: нельзя отпускать канаты, нельзя дотрагиваться до земли, нельзя разговаривать.

Задача: распутать канаты.

Упражнение «Шлагбаум».

Материалы: Платформа с горизонтальной перекладиной.

I вариант: Пролететь командой под перекладиной, не касаясь бревна. Разговаривать и держаться за бревна запрещено.

Задача: пролезть под горизонтальным бревном-шлагбаумом.

II вариант: Пролететь командой над перекладиной.

Разговаривать и держаться руками за бревна запрещено.

Задача: пролезть над горизонтальным бревном-шлагбаумом.

Изначально не нужно задавать в условии, что детям нужно держаться за руки, они должны догадаться сами. Но если группа не может догадаться, подскажите им это решение.

Вниманию специалиста: при выполнении этого упражнения важно страховать детей!

Упражнение «Пирамида».

Материалы: Три базовые перекладины, три опоры вышки внутри треног.

Задача: Команда должна пройти по внутреннему периметру треугольника, не размыкая рук.

Правила: Участники встают на одну из базовых перекладин, держась за руки. Команда должна сделать круг, не размыкая рук и не касаясь земли, не дотрагиваясь до опор вышки (можно упростить и разрешить дотрагиваться только плечами).

Для всех тренажеров могут быть применены правила с усложнением: Связанные руки, ноги, глаза, при этом следите за безопасностью детей!

2.3. Методика проведения рефлексии по итогам упражнений цикла «Нижний верёвочный курс».

Рефлексия (от позднелат. reflexio — обращение назад, отражение) проводится специалистом после каждого, пройденного группой упражнения. Цель проведения рефлексии: осмысление участниками группы своих собственных действий, выявление и обсуждение ошибок, эмоций.

Вопросы к рефлексии:

- Получилось ли пройти с первого раза? Почему?
- Как вы выбирали стратегию?
- Что мешало договориться?
- Легко ли было принимать решение в команде? Почему?
- Что было самое сложное?
- Чему научились/ чему учит упражнение?
- Чему вам надо научиться для достижения лучшего результата?
- Что нового вы увидели в своих товарищах?
- С какими новыми качествами в себе вы столкнулись?
- Чем это упражнение отличалось от предыдущего?
- Где можно применить полученный опыт?

2.4. Цикл упражнений «Высокий веревочный курс».

Общая информация:

Цикл упражнений «Высокий веревочный курс» включает в себя прохождение группой участников упражнений, в ходе которых в игровой форме отрабатываются различные виды внутригруппового взаимодействия. После прохождения 2-х упражнений педагогом-организатором проводится рефлексия: обсуждение упражнения, направленное на осмысление участниками группы своих собственных действий, выявление и обсуждение ошибок, эмоций.

Прохождение высокого курса состоит из двух уровней, которые в цикле упражнений обозначены как ВВК-1 и ВВК -2.

Продолжительность цикла упражнений для 1 группы участников: 2 часа 40 минут.

Правила прохождения цикла упражнений «ВВК-1».

Первый уровень высокого курса (далее ВВК-1) начинается с испытания «Сетка». Каждый из участников поднимается по сетке на накопительную платформу №1, двигаясь по центру сетки лицом вперед. Подъем по сетке осуществляется без страховки. Первым поднимается специалист группы. После того, как специалист поднялся на платформу и стал на страховку (встегнул усы в страховочный трос), на платформу могут подниматься участники. Во время подъема на сетке не должно находиться более трех человек одновременно. Участников, поднявшихся на платформу, специалист встегивает в страховочные тросы. На одном страховочном тросе по всему маршруту не должно находиться более двух участников. Помогать подниматься на платформу следующим участникам может только тот, кто стоит на страховке.

После того, как последний участник стал на страховку, специалист объясняет правила прохождения препятствий «Разрушенный мост» и «Черепашка».

Упражнение «Разрушенный мост».

Задача: команде нужно поровну распределиться на два параллельных бревна (в соответствии со страховкой, так чтобы усы не спутались) и двигаться до промежуточной платформы, держась только друг за друга.

Правила: участники могут держаться только друг за друга.

Упражнение «Черепашка».

Задача: четыре троса расположены параллельно друг другу, команде нужно равномерно распределиться по тросам (в соответствии со страховкой, так чтобы усы не спутались) и держась только друг за друга, дойти до промежуточной башни.

Правила:

После объяснения правил участники выстраиваются на платформе, и происходит перестежка каждого из участников (перестежка осуществляется специалистом соблюдая «правило одной руки»). Сначала выстегивается первый ус и встегивается в страховочный трос, проходящий между двумя платформами, затем операция повторяется со вторым усом. Перестежка осуществляется только специалистом!

Варианты усложнений:

Внимание!!! Любое усложнение задания требует понимания, что группа готова к этому усложнению.

Внимание!!! Все усложнения и карточки вы можете подготовить накануне вечером. А именно – напечатать!!!

1. Вы можете **завязывать глаза** одному из участников (предварительно СПРОСИВ, как он себя чувствует с закрытыми глазами, не теряет ли равновесие!) // **привязывать руки** участника к его туловищу // **связывать руки двух участников** между собой / **связывать ноги двух участников** между собой.

2. Раздать участникам **банданы трех разных цветов** (цвет 1, цвет 2, цвет 3). Затем раздать заранее заготовленные **карточки с условиями**. Участники должны соблюдать все условия, прописанные на карточках.

КАРТОЧКА 1. ЦВЕТ 1.

1. Ты в любой момент можешь опереться на участника своего цвета (цвет 1).
2. Ты всегда должен держаться за участника с цветом 2.
3. Ты не должен стоять на бревне с участником цвет 3.

КАРТОЧКА 2. ЦВЕТ 2.

1. Ты в любой момент можешь опереться на участника своего цвета (цвет 2).
2. Ты не должен держаться за участника цвет 3.
3. Ты должен быть рядом на бревне с участником цвет 1.

КАРТОЧКА 3. ЦВЕТ 3.

1. Ты в любой момент можешь опереться на участника своего цвета (цвет 3).
 2. Ты должен держаться за участника цвет 1.
- Ты не должен стоять на бревне рядом с участником цвет 2.

Во время прохождения всех этапов ВВК каждый из участников находится на двойной страховке. На одном страховочном усе участник находится только во время перестежки. Держаться за страховочные усы и страховочные тросы без особой необходимости запрещено.

Пройдя первое испытание, группа располагается на промежуточной платформе №1 и готовится к следующему испытанию. Любые действия со страхующими карабинами на промежуточной платформе запрещены. Пройдя испытание «Черепашка», группа переходит на накопительную платформу №2 (промежуточную башню). Специалист перестегивает каждого из участников в страховочный трос на платформе. Если время позволяет, то можно провести небольшую рефлексю, выслушать претензии, если таковые имеются, снять эмоциональное напряжение. Далее Специалист объясняет правила прохождения следующих испытаний и перестегивает участников в страховочный трос, проходящий между двумя платформами.

Упражнение «Заколдованный лес».

Задача: участникам необходимо распределиться на три линии, двигаться они могут только по выбранному тросу, держась друг за друга и за стоящие на пути столбы.

Правила: Выполнять упражнение необходимо всей командой. Следите за страховкой, не допускайте спутывания страховочных усов.

Пройдя испытание «Заколдованный лес», группа располагается на промежуточной платформе №2 и готовится к следующему испытанию.

Упражнение «Лианы».

Задача: участники распределяются по количеству тросов и передвигаются строго, каждый по своему тросу до промежуточной башни, держась друг за друга и за динамические канаты.

Правила: держаться можно только за канаты и друг друга, двигаться по одному тросу.

Варианты усложнений:

1. Вы можете **завязывать глаза** одному из участников (предварительно СПРОСИВ, как он себя чувствует с закрытыми глазами, не теряет ли равновесие!) // **привязывать руки** участника к его туловищу // **связывать руки двух участников** между собой / **связывать ноги двух участников** между собой // **запрещать разговаривать** (проходить все в полной тишине).

2. Вы делите **всех участников группы на пары. Один человек в паре становится оператором, другой – роботом.** С этого момента все работают в паре. Задача операторов – руководить роботом. Задача роботов – не проявляться никакой инициативы, подчиняться задачам, которые ставит оператор. Так, абсолютно каждое движение надо проговаривать, например, «Согни ногу в колене, подними ногу, сделай один шаг вправо. Молодец. Согни руку, схватись рукой за лиану. Молодец. И т.д.»

После испытания «Лианы» группа переходит на накопительную платформу №3, специалист перестегивает каждого из участников в страхующие тросы платформы. В случае необходимости каждый регулирует длину усов страховки, карабины при этом остаются встегнутыми в страхующие тросы.

Отрегулировав страховочные усы, специалист по очереди отстегивает оба уса каждого из участников, фиксирует их на системе. Участник выбирается на сетку через отверстие в виде веревочной трубы. Выбравшись из трубы, участник спускается по сетке вниз. При спуске необходимо держаться за сетку обеими руками и двигаться по центру сетки.

Каждый из участников, ожидая своей очереди, должен находиться на страховке. Во время спуска на сетке не должно находиться более трех человек. Специалист начинает спуск только после того, как на землю спустился последний из участников.

В случае, если группа проходит ВВК цельно и не спускается вниз, то участникам необходимо поочередно подняться вверх по сетке, где их обязательно встречает Инструктор по безопасности и встегивает в страховочные троса.

Категорически запрещается:

1. Находиться на ВВК без специалиста программы.
2. Находиться на ВВК в обуви на высоких каблуках.
3. Самовольно перестегивать карабины на усах страховки.
4. Выстегивать два карабина одновременно.
5. Находиться на ВВК без комплекта личного снаряжения.
6. Снимать каску и ослаблять ремни нижней обвязки.
7. Сбрасывать любые предметы вниз.

После прохождения ВВК-1 рекомендуется провести рефлекссию. Возможные вопросы для рефлексии:

1. Какие новые ощущения вы испытали?
2. Было ли вам страшно? Почему?
3. Как вы боролись со своим страхом?
4. Что еще мешало или помогало вам в прохождении препятствий?
5. Кто из участников наиболее активно помогал другим?
6. Как работала команда?
7. Каких успехов вы достигли?
8. Чего не хватает, для того чтобы результат был лучше?
9. Какое из испытаний на ВВК-1 было для вас самым сложным? Почему?
10. Удалось ли вам увидеть что-то новое в себе и своих товарищах?

Правила прохождения верхней тропы (ВВК-2).

К занятиям на ВВК-2 допускаются участники, прошедшие инструктаж по технике безопасности. Группа может приступать к занятиям исключительно в сопровождении своего педагога-организатора, при наличии у каждого из участников, включая специалиста, комплекта личного снаряжения для занятий на ВВК-2.

Перед занятием специалист контролирует, правильно ли надето снаряжение. После этого специалист знакомит участников с сооружением высокого курса.

Второй уровень высокого курса начинается испытанием «Сетка». Каждый из участников поднимается по сетке на накопительную платформу №1, двигаясь по центру сетки лицом вперед. Подъем по сетке осуществляется без страховки. Первым поднимается специалист группы. После того, как специалист поднялся на платформу и стал на страховку (встегнул усы в страховочный трос), на платформу могут подниматься участники. Во время подъема на сетке не должно находиться более трех человек одновременно. Участников, поднявшихся на платформу, специалист встегивает в страховочные

тросы. На одном страховочном тросе по всему маршруту не должно находиться более трех участников. Помогать подниматься на платформу следующим участникам может только тот, кто стоит на страховке.

После того, как последний участник стал на страховку, специалист объясняет правила прохождения препятствий «Крестовый поход» и «Болото».

Упражнение «Крестовый ход».

Задача: участникам необходимо разделиться на две стороны, одна сходит на трос слева, другая справа. Всей команде нужно перелезть через крест на другую сторону, так как пройти под ним не возможно из-за наличия страховки. Когда вся команда достигла промежуточной башни, испытание считается выполненным.

Правила: участники имеют право держаться друг за друга и за канат, который является основанием креста. Во время прохождения упражнения «Крестовый поход» перестежка запрещена. Все участники должны пройти упражнение, перебираясь через два натянутых каната в виде креста. Пройдя первое испытание, группа располагается на промежуточной платформе и готовится к следующему упражнению, если есть возможность, то можно провести промежуточную рефлексю. Любые действия со страхующими карабинами на промежуточной платформе запрещены.

Упражнение «Болото».

Задача: перед участниками предстают пять небольших платформ, на каждую из них команда должна встать всем составом, держась только друг за друга, только после этого они могут продолжать движение и встать на следующую платформу.

Правила: Вставать на металлические троса запрещено. Важно равномерно распределять вес на стороны платформы и следить за страховкой. Дойдя до башни № 4, команда завершает испытание. Пройдя упражнение «Болото», группа переходит на накопительную платформу № 4. Специалист перестегивает каждого участника на страховочный трос на платформе. Объясняет правила прохождения следующих упражнений.

Варианты усложнений:

1. На пятнашках можно сделать «одноручек» и «двуручек» (их количество определяется инструктором). Участники могут занимать 2 пятнашки одновременно, как только все участники разместились на них, можно двигаться дальше.
2. Также можно сделать между участниками непрерывную связь, т.е. чтоб они всегда касались друг друга.

Участники выстраиваются на платформе, и специалист осуществляет перестежку. Сначала выстегивается первый ус и встегивается в страховочный трос, проходящий между двумя платформами, затем операция повторяется со вторым усом.

Во время прохождения всех этапов ВВК каждый из участников находится на двойной страховке. На одном страховочном усе участник находится только во время перестежки. Держаться за страховочные усы и страховочные тросы без острой необходимости запрещено.

Упражнение «Качели».

Задача: перед участниками представлены параллельные площадки, на которые им следует встать всей командой, после чего они могут двигаться дальше и переступать на следующую площадку.

Правила: держаться за канаты на которых крепятся площадки – запрещено (если команде трудно, то можно разрешить крайним участникам держаться за канаты), если команда хорошо справляется с упражнением, то можно усложнить прохождение и ввести условие одновременного перехода с площадки на площадку всеми участниками. Пройдя упражнение «Качели», группа располагается на промежуточной платформе и готовится к следующему упражнению.

Упражнение «Паром».

Задача: для прохождения паррома, всей группе необходимо встать на передвижную платформу, крайним участникам нужно перетягивать платформу с помощью тросов (можно разрешить придерживаться за канаты по краю), а центральные участники должны следить за страховкой и в случае необходимости ее поправлять.

Правила: важно не допустить резких толчков и передвигать паром плавно. В начале прохождения, когда паром еще зафиксирован, педагогу-организатору самостоятельно или при помощи инструктора по технике безопасности, необходимо плавно отпускать фиксирующий канат, для того, чтобы начать движение.

После упражнения «Паром» группа переходит на накопительную платформу №5. Специалист осуществляет перестежку в страхующие тросы платформы.

Перед спуском по троллею специалист проверяет, правильно ли закреплен ролик с оттяжкой в страховочную систему каждого из участников. Затем встегивает ролик и страховочные усы, соблюдая при этом правила прохождения перестежки, в одну из ветвей троллея, по очереди каждого участника. Специалист объясняет участникам правила спуска и по одному спускает их по троллею. Спуск каждого участника возможен только по команде спустившегося до этого участника. Инструктор по безопасности,

который на земле встречает участников, обязан осуществлять функции страхующего на тормозном устройстве троллея. Во время спуска необходимо постоянно держаться за страховочный (дополнительный) ус.

Команды для спускающихся участников по троллею:

1. Участник на земле - команда «свободно», правая рука поднята вверх.
2. Специалист на платформе - команда «принял», начинает перестегивать участника в троллей

для спуска.

Каждый из участников, ожидая своей очереди, должен находиться на страховке.

Специалист, может спускаться только после спуска всех участников.

Категорически запрещается:

1. Находиться на ВВК без специалиста программы.
2. Находиться на ВВК в обуви на высоких каблуках.
3. Самовольно перестегивать карабины на усах страховки.
4. Выстегивать два карабина одновременно.
5. Находиться на ВВК без комплекта личного снаряжения.
6. Снимать каску и ослаблять ремни нижней обвязки.
7. Сбрасывать любые предметы вниз.
8. Самовольно встегивать усы и ролик в троллей.
9. Спускаться по троллею с не заправленными под каску или под одежду волосами.
10. Держаться при спуске по троллею за трос.
11. Переворачиваться вниз головой во время движения по троллею.

После спуска всей команды необходимо провести полную **рефлексию** (примерные вопросы см. выше).

2.5. Упражнение на тренажёре «Лестница Якоба».

Лестница Якоба (далее ЛЯ) - это тренажер для проведения групповых занятий высотой 11 метров, оборудованный системой страховки.

Все занятия на ЛЯ специалист проводит согласно требованиям по технике безопасности и правилам проведения занятий на ЛЯ. Во избежание травматизма в случае непогоды занятия на ЛЯ проводить запрещено.

Продолжительность упражнения для 1 группы участников: 1 час.

Правила проведения занятия на тренажёре «Лестница Якоба» (далее ЛЯ).

К занятиям на «Лестнице Якоба» допускаются участники, прошедшие инструктаж по технике безопасности. Группа может приступать к занятиям исключительно в сопровождении своего педагога-организатора, при наличии комплекта необходимого снаряжения для занятий на ЛЯ.

Занятие на ЛЯ специалист, может проводить самостоятельно, без участия инструктора по технике безопасности. Перед занятием специалист контролирует, правильно ли надето снаряжение. После этого специалист знакомит участников с сооружением ЛЯ. Перед тем, как приступить к занятию, необходимо организовать точку страховки (3 шт.) с помощью карабина и устройства «Гри-Гри» на страхующем бревне. В узел «восьмерку» с противоположного конца веревки следует встегнуть карабин.

Три участника перед началом движения (в тот момент, когда они еще стоят на земле) должны спросить у страхующих, готова ли страховка. Дождавшись положительного ответа, участники начинают подъем, помогая друг другу. Страхующие должны выбирать веревку по мере продвижения вверх участников.

После того, как все трое участников коснулись рукой самого верхнего бревна, либо в случае отказа передвигаться дальше (по техническим причинам, либо в случае нехватки времени), каждый из участников спрашивает у страхующих, готова ли страховка. Дождавшись положительного ответа, каждый участник нагружает веревку и не держится за бревна. Только после того, как участник нагрузил веревку, специалист может осуществлять спуск каждого участника по очереди.

Правила поведения на тренажёре «Лестница Якоба».

Специалист встегивает участника в страхующую веревку и проверяет положение карабина, контролирует действия страхующих и в случае необходимости помогает страховать.

Спуск участников осуществляет только специалист.

Страховые обязаны внимательно следить за веревкой и не допускать ее провисания.

Категорически запрещается:

1. Присутствовать на ЛЯ без наличия касок у каждого участника группы.
2. Подниматься на любую высоту без страховочной веревки.
3. Самовольное передвижение по территории без согласия специалиста.
4. Самовольное встегивание страховочной веревки в систему.

После прохождения ЛЯ, проводится рефлексия.

Вопросы для рефлексии:

1. Было ли вам сложно? Почему?
2. Что было для вас наиболее трудно? Как вы с этим справились?
3. Каково вам было работать в данной тройке?
4. Какого результата вы достигли?
5. Как улучшить результат?
6. Чувствовали ли вы ответственность за других?
7. Было ли вам сложно страховать?
8. Доверяли ли вы тем, кто вас страховал? Что при этом чувствовали?
9. Как в этом упражнении выражается поддержка? Как ее выражали Вы?
10. Хотели бы вы пройти это испытание еще раз? Каким составом?

2.6. Упражнение на тренажере «Скалодром»

Скалодром (далее СК) - это тренажер для проведения индивидуальных занятий, высотой 10 метров, оборудованный системой страховки.

Все занятия на СК специалист проводит согласно требованиям по технике безопасности и правилам проведения занятий на СК. Во избежание травматизма в случае непогоды занятия на СК проводить запрещено.

Продолжительность упражнения для 1 группы участников: 1 час.

Занятие на СК специалист, может проводить самостоятельно, без участия инструктора по технике безопасности. Перед занятием специалист контролирует, правильно ли надето снаряжение. После этого специалист знакомит участников с сооружением СК. Перед тем, как приступить к занятию, необходимо организовать точку страховки, с помощью карабина и устройства «Гри-Гри» на страховочном бревне. В узел «восьмерку» с противоположного конца веревки следует встегнуть карабин.

Одновременно, два участника могут проходить испытания, параллельно друг другу. Перед началом движения (в тот момент, когда они еще стоят на земле) должны спросить у страховочных, готова ли страховка. Дождавшись положительного ответа, участники начинают подъем. Страховые должны выбирать веревку по мере продвижения вверх участников.

После того, как участник коснулся рукой самого верхнего бревна, либо в случае отказа передвигаться дальше (по техническим причинам, либо в случае нехватки времени), каждый из участников спрашивает у страховочных, готова ли страховка. Дождавшись положительного ответа, участник нагружает веревку и не держится за СК. Только после того, как участник нагрузил веревку, специалист может осуществлять спуск участника.

Правила поведения на тренажере «Скалодром».

Специалист встегивает участника в страховочную веревку и проверяет положение карабина, контролирует действия страховочных и в случае необходимости помогает страховать.

Спуск участников осуществляет только специалист.

Страховые обязаны внимательно следить за веревкой и не допускать ее провисания.

Категорически запрещается:

5. Присутствовать на СК без наличия касок у каждого участника группы.
6. Подниматься на любую высоту без страховочной веревки.
7. Самовольное передвижение по территории без согласия специалиста.
8. Самовольное встегивание страховочной веревки в систему.

После прохождения СК, проводится рефлексия.

Вопросы для рефлексии:

1. Было ли вам сложно? Почему?
2. Что было для вас наиболее трудно? Как вы с этим справились?

3. Каково вам было работать в паре со страхующим?
4. Какого результата вы достигли?
5. Как улучшить результат?
6. Чувствовали ли вы ответственность за других?
7. Было ли вам сложно страховать?
8. Доверяли ли вы тем, кто вас страховал? Что при этом чувствовали?
9. Как в этом упражнении выражается поддержка? Как ее выражали Вы?

2.7. Конспект занятия по технике безопасности при прохождении комплекса высотных тренажеров

Цель: довести до участников правила техники безопасности при прохождении комплекса высотных тренажеров

Задачи:

- рассказать правила техники безопасности при прохождении комплекса высотных тренажеров
- научить участников пользоваться индивидуальной страховочной системой

Категория участников группы: учащиеся коррекционных школ VII, VIII вида

Количество участников группы: 6 - 7

Возраст (класс) участников группы: 7-10 класс (15-17)

Оборудование и материалы: индивидуальная страховочная система, блок-ролик для спуска

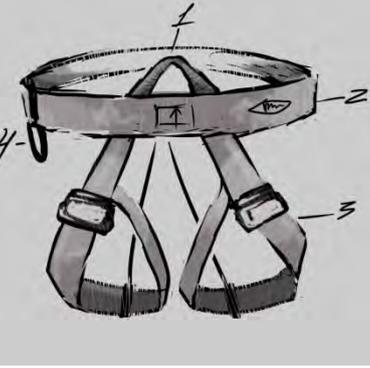
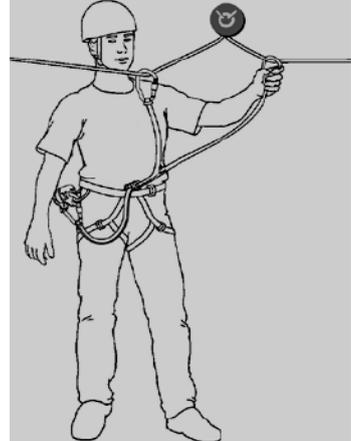
Подготовка к занятию: стулья стоят полукругом

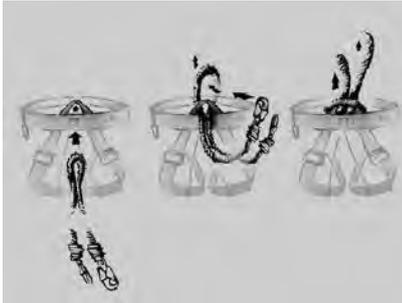
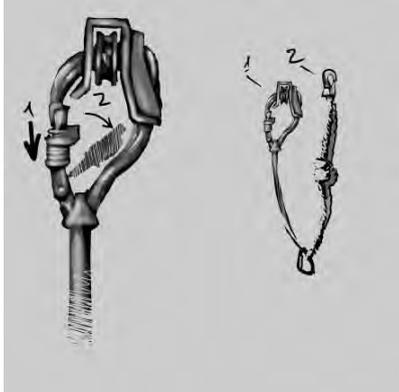
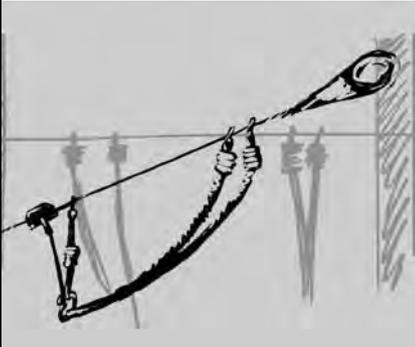
Форма проведения: групповая

Время проведения: 1 час

Ход занятия

№	Тема	Содержание для участника	Вопросы, на которые нужно обратить внимание (информация для инструктора)	Примечания
I	Элементы страховочного снаряжения			
1	Каска	1. Назначение каски 2. Конструкция каски 3. Регулировка каски 4. Положение каски на голове (см. рисунок)	*Под каску одевается бандана/шапка/платок *Каска не должна болтаться, должна сидеть удобно и закрывать лоб *Волосы должны быть убраны под бандану, украшения необходимо снять. *В зоне тренажеров можно находиться только в каске *После демонстрации инструктором каждый участник одевает каску, инструктор отмечает ошибки и помогает!	 <p style="text-align: center;">Рисунок 1. Правильное положение каски на</p>  <p style="text-align: center;">голове</p> <p style="text-align: center;">Рисунок 2. Каска должна закрывать лоб!</p>

<p>2.</p>	<p>ИСС (индивидуальная страховочная система)</p>	<p>1. Назначение ИСС 2. Где применяется ИСС («Рубикон», Скалодром, «Лестница Якоба») 3. Элементы ИСС (см. рисунок) 4. Регулировка ИСС 5. Правильное положение ИСС</p>	<p>* ИСС одевается по принципу «штанов», грузовая петля должна находиться впереди * Обязательно одевается на одежду * Поясной ремень должен находиться немного выше бедренных костей * Куртка заправляется под ИСС (НО! Если верхняя одежда короткая и/или может выскользнуть, её следует одевать поверх системы) * ИСС не должна давить, но при этом не должна сползать (между поясом и талией должны проходить 2 пальца, не больше; между ножным ремнем и ногой не больше ладони!) * Нельзя хвататься за ИСС других участников * Все ремни должны быть заправлены, нельзя ослаблять ремни ИСС во время прохождения занятий * Инструктор контролирует «обратный ход» ремней * После демонстрации инструктором, каждый участник одевает ИСС, инструктор отмечает ошибки и помогает!</p>	 <p>Рисунок 3. Индивидуальная страховочная система</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Грузовая петля (зеленого цвета) 2. Поясной ремень 3. Ножные ремни 4. Накопительная петля
<p>3.</p>	<p>Страховочные усы (усы самостраховки)</p>	<p>1. Назначение усов (самостраховка на Рубиконе) 2. Из чего состоят усы самостраховки (канаты, карабины) 3. Одевание усов самостраховки (см. рисунок) 4. Транспортировка усов самостраховки 5. Запрещается держаться за усы самостраховки во время прохождения тренажеров и прикасаться к карабинам! <u>Участник должен быть пристегнут к страховочным тросам все время!</u></p>	<p>* Перестежку усов самостраховки, осуществляет только инструктор <i>Страховочные усы перестегиваются по одному!</i> (см. рисунок) * Правильное положение карабинов (см. рисунок) * После демонстрации инструктором, каждый участник одевает усы самостраховки, инструктор отмечает ошибки и помогает! * на Рубиконе есть 2 вида тросов: страховочные и силовые. Встегивать усы самостраховки необходимо в страховочные тросы! Страховочными являются 4 параллельных троса, проходящих насквозь от одной башни до другой. * К одному страховочному тросу можно пристегнуть не более 2х человек (независимо от того участник это, инструктор или сопровождающий)</p>	  <p>Рисунок 4. Правильное</p>

				<p>положение карабинов на страховочном тросе и усов самостраховки при перестежке</p>  <p>Рисунок 5. Последовательность одевания усов самостраховки</p>
4.	Ролик для спуска	<p>1. Назначение ролика для спуска</p> <p>2. Конструкция ролика для спуска</p> <p>3. Петля ролика встегивается в грузовую петлю ИСС сверху вниз, муфтой от себя</p> <p>4. Ролик встегивается в спусковой трос, муфта ролика открывается в 2 движения (см. рисунок)</p> <p>5. Последовательность пристегивания (ролик, тормоз, затем усы самостраховки)</p> <p>6. Последовательность спуска</p> <p>7. Торможение при спуске- во время спуска необходимо все время держаться за тормоз</p> <p>8. После освобождения троса троллея необходимо сообщить другим участникам, что линия свободна!</p>	<p>*Участников перед спуском пристегивает инструктор!</p> <p>* Необходимо еще раз проконтролировать затянутые ремни, растрепавшиеся волосы необходимо снова убрать под бандану)</p> <p>* Последовательность пристегивания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ролик 2. тормоз 3. усы самостраховки (усы выстегиваются из накопителя башни только после того, как встегнут ролик и тормоз) <p>*Перед началом спуска необходимо убедиться, что на земле группу встречает инструктор по ТБ</p> <p>*Перед началом спуска необходимо убедиться, что усы самостраховки не перепутаны, находятся за спиной участника</p> <p>* Инструктор обязан визуальнo контролировать движение участника и команды, помогать им!</p>	  <p>Рисунок 6. Ролик для спуска(1) и тормозной карабин(2)</p>  <p>Рисунок 7. Положение</p>

			ролика, тормоза и усов при спуске
		<p>1. «Рубикон» (башни, упражнения, последовательность прохождения, спуск и подъем по сетке)</p> <p>2. «Лестница Якоба» (страховку осуществляют участники в перчатках, нельзя находиться в зоне тренажера без каски)</p> <p>3. «Скалодром» (кол-во маршрутов и их сложность, страховку осуществляют участники в перчатках, нельзя находиться в зоне тренажера без каски)</p>	<p>*Первым на Рубикон поднимается инструктор (при переходе между этажами, инструктор остается последним, участников встречает техник), при подъеме на сетке может находиться не более 2х человек. Любые манипуляции с карабинами и перестежку осуществляет только инструктор. На башнях участники могут заступать за красные линии только после разрешения инструктора. Следите, что бы ИСС были всегда в затянутом положении. Страховочные усы участника должны быть встегнуты в трос находящийся над тем тросом или бревном, по которому он пойдет. Во время выполнения упражнения участник не должен переходить с троса на трос.</p> <p>*Страховка осуществляется в перчатках, перед началом движения на «Лестнице Якоба» и «Скалодроме» необходимо убедиться в готовности страховки! Страхователю категорически запрещается отпускать страховочную веревку и наматывать ее на руку! Спуск участников на «Лестнице Якоба» и «Скалодроме» осуществляется только инструктором или инструктором по ТБ. Участникам без каски запрещается заходить за ограничительное бревно. Любые манипуляции с карабинами так же осуществляет только инструктор.</p> <p>*При прохождении комплекса высотных тренажеров «Рубикон» участники должны быть одеты в соответствии с погодными условиями, украшения и большие серьги необходимо снять, запрещается брать с собой мобильные телефоны и фотоаппараты. При прохождении запрещается отвлекать участников других групп и находиться под тренажером во время проведения занятий. Инструктор имеет право не допустить участника до прохождения занятий без объяснения причин. Перед началом проведения занятий инструктор обязан удостовериться в исправности страховочного снаряжения. При спуске по троллею пристегиваться к спусковому тросу можно только после того, как предыдущий участник полностью освободил спусковой трос (выстегнул все карабины(техник), покинул зону приземления и сообщил о том, что линия свободна). Запрещается прохождение тренажера в темное время суток, в условиях недостаточной видимости и в грозу.</p>