**I. Пояснительная записка.**

Туризм — один из наиболее массовых видов спорта. Несмотря на сложную внутриполитическую и экономическую обстановку в стране, тысячи туристов ежегодно выходят на свои маршруты. Правда, туризм сегодня не только самый массовый вид, но и один из наиболее дорогих. Но люди находят средства и способы хотя бы на неделю-две вырваться из плена городов и окунуться в чарующий мир первозданной природы.

Но там же и подстерегают опасности, от которых нас отучил комфорт. Не только путешественник, любой человек может оказаться в экстре ​-мальной ситуации, например, заблудиться в лесу.

Экстремальность ситуации — понятие субъективное. Одна и та же ситуация может быть экстре​мальной для городского жителя и обыденной для таежного охотника, и наоборот. Поэтому можно утверждать, что любой конфликт человека с природой всегда возникает по вине человека, поскольку природа беспристрастна и ведет себя одинаково со всеми. Сейчас не часто человеку приходится сталкиваться с действительно первобытной природой, однако для современного городского жителя может стать экстремальным даже поход за грибами в пригородный лесопарк, если при этом возникнут непредвиденные обстоятельства, например: резкое ухудшение погоды, лесной пожар, потеря ориентировки, укус змеи, травма и т.п.

В повседневном быту городского жителя навыки выживания в природе тоже далеко не лишние. Вот лишь некоторые случаи, когда мы остро ощущаем свою зависимость от повседневных благ цивилизации: перебои с водой, газом, электроэнергией, отоплением; техногенные аварии, стихийные бедствия в условиях населенной местности и т.п. Во всех этих случаях лучше обратиться к природе, покинув на время, ставшую враждебной, привычную среду обитания.

К сожалению, современное узкоспециальное и теоретизированное образование в большинстве случаев не дает ответа на конкретные вопросы, связанные с выживанием человека в той или иной ситуации. А занятие туризмом позволяет на практике отработать возможные непредвиденные ситуации.

Но туризм — это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Путешествуя, человек знакомится с родной страной, иногда попадая в условия, близкие к тем, в которых жили наши предки, на практике знакомится с бытом и традициями народов России. И в один прекрасный момент он задумывается о своем месте в жизни. Именно отсюда и начинается патриотизм — с отождествления себя со страной, в которой живешь, с ее культурой и обычаями.

Данная программа разработана с учетом программ кружков по туризму, спортивному ориентированию (1995г), «Подготовка судей соревнований по туризму» (Константинов Ю.С., 1988г) «Юные инструкторы туризма» (Маслов А.Г., 2002г), отличается от них продолжительностью обучения, расчасовкой, универсальным подходом к обучению, упором на природные особенности Белореченского района, материальной базой.

**Новизна** программы предусматривает возможность варьировать виды туризма, степень и категорию сложности маршрута в зависимости от индивидуальных особенностей детей и подростков. Программа адаптирована к данному региону, особенностям климатических и природных условий.

**Актуальность программы**

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма — это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны — растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей — слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

В походе турист имеет возможность вплотную наблюдать жизнь различных экосистем. Занимаясь пешеходным туризмом, ребенок знакомится с природой равнин и среднегорья.

**Педагогическая целесообразность** программы очевидна, так как обучающиеся по ней дети получат дополнительные знания по таким общеобразовательным предметам как история, география, ОБЖ, литература, повысят свой образовательный уровень по экологии. Наряду с этим приобретут практические навыки по оказанию первой доврачебной помощи, выживанию в экстремальных ситуациях природной среды. Умению ориентироваться на местности.

**Основная концепция программы*.***Если говорить об основной идее, концепции программы, то она достаточно проста и строится из трех взаимосвязанных линий.

Первое и основное — ***идея гносеологической спирали (спирали познания) Остапца-Свешникова***, т. е. развитие от близкого к дальнему, от простого к сложному. Конечная цель каждого года обучения — летний зачетный поход. С каждым годом сложность походов возрастает, соответственно с каждым годом углубляются и расширяются знания учащихся по тем или иным вопросам. Т. е. все планирование в течение года привязано к конечной цели — дать то, что понадобится в зачетном походе.

Для возможности реализации такого «наслоения» материала все разделы программы разделены на уровни, а каждый уровень — на тематические блоки. У педагога есть возможность строить планирование на несколько лет вперед, добавляя в программу каждого года все новые и новые разделы программы, закрепляющие и обобщающие ранее изученный материал. ***Уровневая программа*** — это вторая идея, на которой построена данная программа. Деление на уровни позволяет также более четко отслеживать межпредметные связи при разработке планирования, привязывать изучение различных блоков программы к конкретным разделам школьных предметов.

Но постепенное изложение материала, также, создает простор для творческого поиска учащихся, т. е. активизирует познавательную деятельность учащихся. Они пытаются самостоятельно искать пути решения различных проблем, восполняя пробелы за счет учебно-популярной туристской, краеведческой литературы. Третья идея ***— применение инновационного метода проектов*** при итоговой оценке знаний, умений и навыков — позволяет в полном объеме реализовать познавательную активность учащихся, а использование дифференцированных заданий (маршруты сложнее, проще) дает возможность самовыражения и реализации своих идей даже отстающим. Ведь, зачастую, в туризм идут дети с проблемами в общении, из неблагополучных семей и т.п. И здесь нужно не отсеивать по успеваемости («У тебя двойки, а мне двоечники не нужны»), а воспитывать познавательный интерес, желание учиться, узнавать новое. Сложность зачетных заданий можно варьировать, добавляя или исключаяиз них различные блоки программы.

**Цели:**

Основные цели, которых хотелось бы добиться при обучении детей по предлагаемой программе, я вижу в следующем:

–​ физическое и духовное развитие личности;

–​ воспитание в ребенке любви к окружающему миру и родной стране;

–​ формирование чувства патриотизма и гражданственности;

–​ уточнение, подтверждение полученных и приобретение новых знаний по предметам школьной программы, взаимосвязанных с туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельностью[1](https://docviewer.yandex.ru/?url=http%3A%2F%2Flyc86.edu22.info%2Fdoc%2Fn%2Fsport_turizm.doc&name=sport_turizm.doc&lang=ru&c=57431a39ab6a" \l "footnote_1);

–​ выявление и развитие творческих интересов школьников через общение с природой и культурными памятниками родной страны;

–​ формирование личности, способной творчески адаптироваться к жизни, ее изменениям;

–​ овладение ребенком основными спортивно-техническими профессиональными навыками в данной области;

–​ развитие способности к принятию творческих решений в нестандартных жизненных ситуациях на основе имеющегося багажа практического опыта, т.е. переход количества практического опыта и знаний в качество оригинальных решений;

–​ социальная адаптация детей и подростков из неблагополучных семей и детей с отклонениями в социализации;

–​ воспитание в школьниках основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости.

**Задачи:**

Поставленных целей можно добиться, решая основные воспитательные, познавательные и оздоровительные задачи, а именно:

* удовлетворить естественную потребность учащихся в непосредственном познании мира, своего края;
* показать, как он прекрасен, воспитать активную любовь к нему, преданность народу и земле, на которой они родились;
* обучающиеся должны ознакомиться с инструкцией по технике безопасности во время проведения туристских походов;
* осуществить зачетный некатегорийный поход (в дни школьных каникул) после первого года занятий и категорийный поход после второго года занятий.
* привитие любви к труду и умения трудиться;

 - сдача норм на значок «Юный турист России», разрядных требований на 3,2,1 юношеский разряды по туризму.

**Возраст обучающихся**

Данная программа рассчитана на постоянный состав учащихся, занимающихся на протяжении нескольких лет в туристско-спортивном объединение.

 Комплектовать состав группы следует из учащихся не моложе 11 лет, т. е. пятиклассников, хотя, на практике возрастные рамки определяются физическими и психологическими возможностями детей и соответствуют требованиям к школьникам — участникам туристских походов. (Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий с учащимися образовательных школ Приказ Министерства образования РФ № 293 от 13. 07. 1992)

При наборе группы следует учитывать, что, в связи с естественной текучкой, количественный состав группы будет меняться. Возраст обучающихся от 11 до 18 лет. Опыт показывает, что следует набирать несколько большее число учащихся, чем необходимо для формирования учебной группы (минимальный состав — 15 человек). Но опыт проведения походов говорит, что с увеличением туристской группы увеличивается и риск травматизма в походе, поэтому к дальним категорийным зачетным походам должны допускаться только наиболее подготовленные члены группы, а состав группы не должен превышать 12 человек (10 детей и 2 руководителя). Для непродолжительных походов по Краснодарскому краю допустимы группы численностью до 17 человек (15+2). Через три- четыре года занятий обычно формируется команда численностью около 10 человек. Это и есть та цифра, на которую следует ориентироваться при наборе новой группы.

Состав группы первого года обучения – 15 человек, 2-го и последующих – 10-12 человек. (Приложение №1 «Рекомендуемые состав и площади помещений в организациях дополнительного образования» к СанПиН 2.4.4.3172-14).

 Целесообразно разновозрастной состав группы при комплектации. Так, в объединения второго и последующих годов обучения могут быть зачислены обучающиеся, не занимающиеся в группе первого года обучения, но успешно прошедшие собеседование и практические испытания.

**Базовый уровень.**

Туризм — дисциплина комплексная, включающая в себя ряд разделов. Принято рассматривать не просто туризм, а его отдельные виды: туризм пешеходный, горный, водный, лыжный, парусный, спелео, вело и т.д. Но во всех видах туризма обучение новичка идет по одному и тому же пути: сначала даются определенные базовые знания, общие для всех видов туризма и лишь потом начинается специализация.

Таким образом, в туризме можно выделить несколько разделов, общих для всех видов. Эдакий ликбез, азбука туризма. Именно эти разделы были вынесены в ознакомительный уровень и, на мой взгляд, являются обязательными для изучения начинающими туристами. Без знания этих разделов туристской жизни нельзя говорить о подготовленности туриста.

Следует обратить внимание на разделы экологической и краеведческой подготовки туриста. Эти разделы недаром включены в Базовый, то есть обязательный для всех, уровень. Именно через экологическую и краеведческую работу возможно достижение основных целей данной программы. Путешествуя, ребенок знакомится с окружающим миром, на практике постигает его законы, и задача руководителя — всеми способами способствовать развитию этого интереса. Через краеведческую работу ребенок знакомится с культурой, географией, историей родной страны. Через экологическую работу детям прививается бережное отношение к природе. А это и есть решение основной задачи программы — воспитание в детях чувства патриотизма и привитие основных человеческих качеств, как-то: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости. Следует обратить внимание, что на изучение этих разделов отведено максимальное количество учебного времени. Это объясняется тем, что изучение этогоуровня должно идти в течение всего времени занятий туризмом, т.е. в планирование каждого года следует включать блоки краеведческой и экологической подготовки. Это и понятно, ведь каждый раз, собираясь в поход, туристу приходится тщательно изучать район путешествия, а это и есть одна из форм краеведческой работы.

Базовый уровеньможет быть почти полностью использован при планировании курса «Юный турист» для учащихся 5-6 классов. После изучения базового уровня, учащиеся уже имеют представление о туризме вообще и могут выбирать для себя интересующий их профиль.

Базовый уровень делится на несколько блоков, соответствующих определенным видам туризма. При составлении календарного плана профильные уровни можно распределить по сезонам.

**Форма и режим занятий**

 Режим и организация работы в объединении. Программа 1 года занятий рассчитана на 144 учебных часа, 2-го и 3-го года обучения 216 часов включая теорию, практические занятия в помещении и на местности (в т.ч. подготовку походов и подведение их итогов), а также проведение учебно-тренировочных походов. В соответствии с приложением №3 к СанПиН 2.4.4.1251-03 «Рекомендуемый режим занятий детей в объединениях различного профиля» продолжительность занятий с детьми школьного возраста составляет два академических часа два раза в неделю для групп первого года обучения (недельная нагрузка 4 часа), три академических часа два раза в неделю или два академических часа три раза в неделю для групп второго и последующих лет обучения (недельная нагрузка 6 часов в неделю) с обязательным 15-минутным перерывом для отдыха детей и проветривания помещений после каждого часа занятий. Академический час равен 45 минутам.

 В работе объединения при наличии условий и согласия руководителя объединения могут участвовать совместно с несовершеннолетними учащимися их родители (законные представители) без включения в основной состав.

Летние зачетные походы в сетку часов не включены.

Режим работы в течение учебного года в его различные периоды не одинаков: как правило, учащиеся собираются на занятия 2 или 3 раза в неделю в определенный день и час. В среднем один раз в месяц организуются экскурсии, практические занятия на местности (тренировки), учебные походы на 1-3 дня, участие в соревнованиях. Более продолжительные походы проводятся в каникулярное время.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Основным результатом воспитательной работы педагога с обучающимися будет не только усвоение культурных ценностей и приобретение личного социального опыта, но и способность обучающихся к самовоспитанию.

**Ожидаемыми результатами воспитания**обучающихся будут:

**Освоение Базового уровня (1 год обучения)**: соблюдение норм экологического поведения на маршруте; норм поведения в коллективе и в обществе; умение выполнять поручения руководителя в группе обучающихся; соблюдение основных правил личной гигиены в походе и на тренировках.

**Освоение Базового уровня (2 год обучения)***:*самостоятельность в действиях во время совершения туристского похода и элементы взаимопомощи у обучающихся; понимание общественной значимости совершаемых дел; осознание необходимости соблюдения принципа «не навреди» во взаимоотношениях с природой и с людьми; достаточный уровень коллективных действий; достаточный уровень коммуникативности во взаимоотношениях с обучающимися и педагогами; понимание необходимости физических упражнений для разностороннего развития личности и достижения хороших спортивных результатов.

**Освоение Базового уровня (3 год обучения):**ответственность за свои действия; самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно-тренировочном походе; понимание мира природы как целостного организма, стремление соблюдать нормы экологического и общественного поведения; стремление разрешать конфликты на основе диалога; согласованное выполнение коллективных действий; оптимальный уровень коммуникативности; стремление к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию и росту спортивного мастерства.

Для реализации поставленных в программе задач и достижения планируемых целевых ориентиров педагог использует комплекс педагогических технологий. Учитывая, что овладение знаниями и умениями происходит на благоприятном фоне положительного настроя и мотивации на овладение знаниями и умениями со стороны детей, педагог стремится к тому, чтобы ребенок «учился сам». Для этого он соответствующие методы обучения, формы познавательной деятельности и технологии, обеспечивающие комфортные условия для развития личности.

Дополнительное образование есть изначально личностно-ориентированное образование, поскольку подавляющее большинство детей приходит заниматься видами деятельности, которыми они хотят заниматься. Конечно, некоторые просто следуют моде, приходят вместе с друзьями, иногда посещают объединение «от скуки», кого-то приводят родители, но такие дети не составляют большинство, хотя и для них желательно найти соответствующие способы создания мотивации и методы обучения.

Наиболее эффективны с позиций личностно-ориентированного подхода технология разноуровневого обучения, технология коллективного взаимообучения, технология полного усвоения. В условиях занятий спортивным туризмом коллективные действия по приобретению умений, при организованной добровольной взаимопомощи, позволяют всем обучающимся овладеть объемом знаний и умений, определенным в программе.

 **Формы и виды контроля:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | Вид контроля | Форма контроля | Срок контроля | Что контролируем | Вид контрольной работы |
| **1 год обучения** |
| Вводные уроки | вводный | обсуждение | во время изучения темы | готовность занятия в объединении | опрос |
| Природа родного края | текущийитоговый | обсуждениепоход | во время изучения темымай | знания по краеведению | экскурсияприменение знаний на практике |
| Подготовка похода | текущийитоговый | практическое занятиепрактическое занятие | во время изучения темымай | знания о разработке маршрутазнания о выполнении плана-графика маршрута | применение знаний на практикеприменение знаний на практике |
| Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности. | текущийитоговый | практическое занятиепрактическое занятие | во время изучения темымай | распределение обязанностей в походе; знания о режиме днязнания об обязанностях направляющего и замыкающего | применение знаний на практикеприменение знаний на практике |
| Проведение похода | текущийитоговый | походпоход | во время изучения темымай | знания по техники безопасности, организации и хозяйственномсамообеспечении, страховке и самостраховкезнания по организации бивака | применение знаний на практикеприменение знаний на практике |
| Подведение итогов похода | текущийитоговый | обсуждениеобсуждение | во время изучения темымай | знания по оформлению документации, чистке, ремонту, сдаче снаряжения | применение знаний на практикезачет на присвоение разрядов |
| Техническая подготовка | текущийитоговый | практическое занятиепрактическое занятие на местности | во время изучения темыво время похода | знания по правилам передвижения по скалам, кочкам, бревну, чтению топокарт, определению азимута | применение знаний на практикезачет |
| Спортивная подготовка туриста | текущийитоговый | практическое занятиепрактическое занятие | во время изучения темымай | знание комплекса упражнений для укрепления мышц | применение знаний на практикезачет |
| Туристское снаряжение  | текущийитоговый | практическое занятиесоревнование | во время изучения темымай | знания о правилах укладки рюкзака | применение знаний на практикезачет |
| Туристские навыки и быт | текущийитоговый | практическое занятиепрактическое занятие | во время изучения темымай | знания о планировке бивака | применение знаний на практикезачет |
| Гигиена туриста. Доврачебная помощь | текущийитоговый | практическое занятиепрактическое занятие | во время изучения темымай | знания по содержанию походной аптечкизнания по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшему | применение знаний на практикезачет |
| **2-ой год обучения** |
| Спортивный туризм в России | вводный | тестирование | во время изучения темы | готовность занятия в объединении | тест |
| Нормативные документы | текущийитоговый | обсуждениетестирование | во время изучения темымай | знание правил организации и проведения походов | тесттест |
| Общетуристская подготовка | текущийитоговый | практическое занятиепрактическое занятие | во время изучения темымай | знания техники безопасности, поведения на биваке, подготовки снаряжения | применение знаний на практикезачет |
| Техническая подготовка | текущийитоговый | практическое занятиепрактическое занятие | во время изучения темымай | знания технических приемов при движении, переправах, подъемах, траверсе, спусках | применение знаний на практикезачет |
| Физическая подготовка | текущийитоговый | практическое занятиеспортивные игры | во время изучения темымай | владение технологиями современных оздоровительных систем | применение знаний на практикесоревнования |
| Тактическая подготовка | текущийитоговый | практическое занятиепрактическое занятие | во время изучения темымай | знания о поведении человека в опасных ситуациях природного характера | применение знаний на практикезачет |
| Снаряжение для соревнований | текущийитоговый | практическое занятиепрактическое занятие | во время изучения темымай | знания о снаряжении для соревнований, его подгонке, проверке, ремонте | применение знаний на практикезачет |
| Судейство соревнований | текущий итоговый | тестированиепрактическое занятие | во время изучения темыво время соревнований | знания основ организации и судейства соревнований по туризму, прав и обязанностей судей | тестзачет |
| **3-ой год обучения** |
| Подведение итогов года и лета | вводный | обсуждение | во время изучения темы | готовность занятия в объединении | тест |
| Нормативные документы | текущийитоговый | обсуждениетестирование  | во время изучения темы | знания спортивной классификации в туризме | тестзачет |
| Общетуристская подготовка | текущийитоговый | практическое занятиепоход | во время изучения темыво время проведения похода | знания обязанностей участников похода, снаряжения, режима, приготовления пищи | применение знаний на практикезачет |
| Техническая подготовка | текущий итоговый | практическое занятиепрактическое занятие | во время изучения темымай | знания способов крепления, командной страховки, установки и снятия палатки, быстрого разведения костра | применение знаний на практикезачет |
| Физическая подготовка | текущийитоговый | практическое занятиеспортивные игры | во время изучения темымай | владение технологиями современных оздоровительных систем, двигательных умений | применение знаний на практикесоревнования |
| Тактическая подготовка | текущий итоговый | практическое занятиепрактическое занятие | во время изучения темымай | знания о способе и очередности прохождения этапов участниками | применение знаний на практикезачет |
| Психологическая подготовка | текущийитоговый | практическое занятиетестирование | во время изучения темымай | владение элементами аутогенной тренировки | применение знаний на практикетест |
| Снаряжение для соревнований | текущийитоговый | практическое занятиепрактическое занятие | во время изучения темымай | знания о способах изготовления и испытания самодельного снаряжения | применение знаний на практикезачет |
| Судейство соревнований | текущий итоговый | тестированиепрактическое занятие  | во время изучения темыво время соревнований | знания основ организации и судейства соревнований по туризму, прав и обязанностей судей | тестзачет |

**II. Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем и разделов** | **Всего****часов** | **Теория** | **Практика** |
|  | **1-ый год обучения**  |  |  |  |
| 1.1 | Введение в образовательную программу | 2 | 2 |  |
| 1.2 | Природа родного края. История края | 2 | 2 |  |
| 1.3 | Подготовка похода | 4 | 2 | 2 |
| 1.4 | Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности | 6 | 2 | 4 |
| 1.5 | Проведение похода | 22 |  | 22 |
| 1.6 | Подведение итогов похода  | 4 |  | 4 |
| 1.7 | Техническая подготовка | 60 | 6 | 54 |
| 1.8 | Спортивная подготовка туриста | 28 |  | 28 |
| 1.9 | Туристское снаряжение | 4 | 2 | 2 |
| 1.10 | Туристские навыки и быт | 8 |  | 8 |
| 1.11 | Гигиена туриста. Доврачебная помощь | 4 | 2 | 2 |
|  | **ИТОГО:** | **144** | **18** | **126** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем и разделов** | **Всего****часов** | **Теория** | **Практика** |
|  | **2-ой год обучения** |  |  |  |
| 2.1 | Спортивный туризм в России | 2 | 2 |  |
| 2.2 | Нормативные документы | 4 | 4 |  |
| 2.3 | Общетуристская подготовка, всего: | 50 |  |  |
|  | Техника безопасности | 2 | 2 |  |
|  | Туристская группа в походе | 48 |  | 48 |
| 2.4 | Техническая подготовка, всего: | 72 |  |  |
|  | движение по скалам | 22 | 4 | 18 |
|  | движение по болоту | 2 |  | 2 |
|  | переправа через овраг и реку | 20 |  | 20 |
|  | установка и снятие палатки | 4 |  | 4 |
|  | разжигание костра | 4 | 1 | 3 |
|  | транспортировка пострадавшего | 4 | 1 | 3 |
|  | вязание узлов | 8 |  | 8 |
|  | ориентирование и топография | 8 |  | 8 |
| 2.5 | Физическая подготовка | 72 |  | 72 |
| 2.6 | Тактическая подготовка | 6 |  | 6 |
| 2.7 | Снаряжение для соревнований | 6 |  | 6 |
| 2.8 | Судейство соревнований | 4 |  | 4 |
|  | **ИТОГО:** | **216** | **14** | **202** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем и разделов** | **Всего****часов** | **Теория** | **Практика** |
|  | **3-ий год обучения** |  |  |  |
| 3.1 | Подведение итогов года и лета | 2 | 2 |  |
| 3.2 | Нормативные документы | 2 | 2 |  |
| 3.3 | Общетуристская подготовка, всего: | 42 |  |  |
|  | техника безопасности | 2 | 2 |  |
|  | туристская группа в походе | 40 | 4 | 36 |
| 3.4 | Техническая подготовка, всего: | 92 |  |  |
|  | движение по травянистым, осыпным, скальным склонам; | 24 | 4 | 20 |
|  | преодоление болота | 4 |  | 4 |
|  | переправа через овраг и реку | 28 | 4 | 24 |
|  | установка и снятие палатки | 6 |  | 6 |
|  | разжигание костра | 6 | 2 | 4 |
|  | элементы спасательных работ | 12 | 4 | 8 |
|  | вязание и применение узлов | 6 |  | 6 |
|  | ориентирование и топография | 6 |  | 6 |
| 3.5 | Физическая подготовка | 56 |  | 56 |
| 3.6 | Тактическая подготовка | 10 |  | 10 |
| 3.7 | Психологическая подготовка | 4 |  | 4 |
| 3.8 | Снаряжение для соревнований | 4 |  | 4 |
| 3.9 | Судейство соревнований | 4 |  | 4 |
|  | **ИТОГО:** | **216** | **24** | **192** |

**III. Содержание программы.**

**1 года обучения.**

1. **Введение в образовательную программу** - **2ч.**

**Теория- 2ч.** Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека и для государства. Основы техники безопасности: об опасностях в туризме мнимых и действительных.

 Виды туризма, особенности пешеходных походов. Норма­тивы на значок «Юный турист» и «Турист России», юношеские разряды. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ кинофильма или видеофильма). Законы туристов.

Заполнение анкет (туристских паспортов) кружковцев.

**2.Природа родного края, его история – 2 ч.**

**Теория - 2 ч**.Краеведческая работа в туристском походе. Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Предприятия, ООО, ЗАО, ОАО, колхозы и совхозы края. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других краеведческих материалов. Подго­товка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

Всероссийское туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество» и региональное «Кубанский край – земля родная» - их цели и задачи. Что такое общественно полез­ная работа туристов, формы такой работы в походах. Знакомство с картой района, края,
республики. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслуши­вание докладов кружковцев о природе и достопримечательно­стях края. Проведение краеведческих викторин.

**3.Подготовка похода – 4ч.**

**Теория – 2 ч.** Правила организации и проведения ту­ристских походов на территории РФ. Инструкция по орга­низации и проведению туристских походов и экскурсий с уча­щимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Рас­пределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт,
переписка с местными краеведами и туристами, встречи с
людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посе­щение музеев и т. п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похо­да, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюк­зака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор и хранение картографического материала.

Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распре­деление тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и видеосъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

***Практические занятия – 2 ч.***Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание до­кладов орайоне похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, за­купка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: провер­ка личной и групповой готовности к выходам в походы.

**4.Туристская группа в походе – 6 ч.**

**Теория 2 ч.**Обеспечение безопасности. Спортивное и краеведческое содержание похода. Значение ак­тивного способа передвижения и преодоления естественных препятствий на маршруте. Поход и прогулка. Виды естествен­ных препятствий в пешеходном и горном туризме. Нормы переходов. Строй, темп, режим, интервал, построение цепочки; их изменения в зависимости от различных условий. Шаг ту­риста, положение корпуса, рук при пешем и горном передви­жении.

Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с раз­личными почвенно-растительными условиями.

Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

***Практические занятия – 4 ч.***Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения груп­пы по маршруту. Работа с картой в пути, разведки на марш­руте.

**5.Проведение походов – 22 ч.**

В соответствии с количеством часов, отведенных по учебно-тематическому плану занятий кружка и рабочему плану-графику, рекомендуется провести в течение учебного года (кро­ме летнего зачетного похода) четыре учебно-тренировочных по­ходов: два однодневных - по 8 часов = 24 часа, один двухдневный 16 часов.

В результате этих походов кружковцы приобретут четырехдневный опыт движения по маршрутам, ознакомятся с приро­дой и достопримечательностями своего края.

***Практические занятия – 22 ч.*** Во время учебно-тренировочных походов необходимо отра­ботать: движение колонной, правила и режим пешего и горного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание би­вака. Использование карты и компаса, сличение карты с ме­стностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентиро­вание по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение на­блюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и ис­правлений на карту, фотографирование, ведение записей, со­ставление описания пути движения неинтересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов краеведческих и из природного материала.

**6.Подведение итогов похода – 4 ч.**

***Практические занятия- 4 ч.*** Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад. Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты. Подготовка выставки о работе объединения для школы. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документа­ции, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), на­граждение участников. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов и подготовка видеофильмов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения. Оформление знач­ков и разрядов.

 **7**. **Техническая подготовка– 60 ч.**

**Теория – 6 ч.** Стороны горизонта. Устройст­во компаса Адрианова, современных жидкостных компасов. Пользование компасом в походе. Ази­мут. Определение азимута по карте и на местности, азимуталь­ное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ори­ентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние. Правила подъема, траверса, спуска по склонам без страховки. Переправа по бревну, преодоление реки, навесной переправы.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и мест­ным признакам. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и то­пографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масшта­бы топографических и географических карт. Пользование ли­нейными и числовыми масштабами. Курвиметр. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолиней­ных и криволинейных расстояний на карте.

Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспор­тир. Ориентирование на маршруте с помощью карты и ком­паса.

***Практические занятия- 54 ч.*** Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые за­сечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по за­данным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оцен­ка расстояний до предметов. Движение по склонам, кочкам, жердям, по веревке с перилами. Движение по болоту (по кочкам).Ориентирование на маршруте с помощью карты и ком­паса. Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографичес­кого диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Прокладывание на карте маршрута по его текстовому описа­нию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и рас­стояний заданных линий (маршрутов).

**8.Спортивная подготовка туриста – 28 ч.**

 Понятие о категорийных путешествиях (походах). Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешествен­нику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсме­нов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Зака­ливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы. Книги о путешествиях и путе­шественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.

***Практические занятия –28 ч.***Разучивание комплекса утренней гимнастики. Упражнения для ук­репления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туло­вища, ног. Беговые тренировки. Сдача норм на юношеские спортивные разряды по туризму и туристскому многоборью.

**9**. **Туристское снаряжение – 4 ч.**

**Теория – 2 ч.** Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам сна­ряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и пере­носке. Перечень основных предметов личного и группового сна­ряжения туриста, требования к каждому пред­мету.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для па­латок. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

***Практические занятия – 2 ч.*** Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход?».

**10**. **Туристские навыки и быт – 8 ч.**

 ***Практические занятия- 8 ч*** Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Ос­новные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Гра­фики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общест­венно полезная работа на дневках. Охрана природы. Сверты­вание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Пример­ный набор продуктов питания для туристского похода. Что такое ме­ню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути. Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды.

Расчет продуктов питания для двух­дневного похода. Рас­фасовка, упаковка и переноска продуктов. Зарисовка схем правильной планировки бивака с учетом требований, предъявляемых к месту при­вала.

**11**. **Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему – 4 ч.**

**Теория – 2 ч.** Лич­ная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморо­жений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль туриста.

***Практические занятия-2 ч.***Оказание первой доврачебной по­мощи при различных травмах. Транспортировка «пострадавшего».

**Содержание программы 2 года обучения.**

**1. Введение. Спортивный туризм в России – 2 ч.**

**Теория – 2 ч.** Чем полезны и интересны занятия по туризму и дисциплинам, непосредственно связанных с ним - ориентированию и краеведению. Туризм, как вид спорта. Виды соревнований в туризме. Соревнования в классе спортивных походов. Соревнования по туристскому многоборью. Туристские слеты, конкурсы, фестивали. Опасности в туризме мнимые и действительные.

**2. Нормативные документы – 4 ч.**

**Теория – 4 ч.** Правила организации и проведения походов с учащимися. Разрядные требования. Положение о значке «Юный турист», «Юный турист России». Общие положения. Юношеские и взрослые спортивные разряды по туризму.

**3. Общетуристская подготовка – 50 ч.**

**Теория – 2 ч.** Техника безопасности. Обеспечение безопасности при движении группы по шоссе, по проселочным дорогам, по тропам; поведение на биваке, безопасность при проведении тренировочных занятий и соревнований.

 Туристская группа в походе. Подготовка и организация похода. Формирование группы. Подготовка снаряжения и продуктов. Движение по дорогам и тропам. Организация бивака; приготовление пищи на костре. Виды костров. Установка и снятие бивака. Экологические требования. Туризм и охрана природы. Ориентирование в походе.

***Практические занятия* – 48 ч.** Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных ЗУНов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях.

**4. Техническая подготовка – 72 ч.**

**Теория – 6 ч.** Движение по скалам. Подъем, траверс, спуск по травянистым склонам без страховки. Подъем, траверс, спуск с альпенштоком. Подъем траверс, спуск с использованием страховочных веревок, навешенных судьями.

***Практические занятия* – 66ч.** Отработка отдельных технических приемов в помещении; тренировки на местности.

 Движение по болоту. «Кочки», жерди.

***Практические занятия*:** отработка техники движения по искусственным кочкам, по жердям.

 Переправа через овраг и реку. Переправа по бревну без самостраховки, с использованием судейских перил, «маятником». Переправа через брод «стенкой», «кругом», парой, по одному с шестом с использованием судейских перил. Переправа по веревке с перилами. Преодоление реки или оврага по навесной переправе, наведенной судьями.

***Практические занятия*:** отработка отдельных технических приемов в помещении, спортзале, ходьба по гимнастическому бревну, скамейке; движение приставными шагами в паре; движение стенкой, кругом. Тренировки на местности: освоение техники переправы вброд через ручей, переправы по бревну, уложенному через овраг или ручей без страховки, «маятником» с перильной страховкой. Прохождение навесной переправы.

 Установка и снятие палатки силами 2-3 участников. Разжигание костра с пережиганием нити. *Практические занятия:* Освоение техники быстрого разжигания костра.

 Транспортировка пострадавшего. Транспортировка способом на руках, на веревке, в рюкзаке, на носилках из жердей и штормовок.

***Практические занятия*:** подготовка веревки, рюкзака, изготовление носилок для транспортировки. Освоение технических приемов в помещении. Отработка техники транспортировки на местности на расстояние до 50 м.

 Вязание узлов. *Практические занятия*: освоение техники вязания узлов, вязание на скорость.

 Ориентирование и топография. Условные знаки. Применение компаса. ***Практические занятия*:** определение топознаков по карточкам. Определение азимута на предмет.

**5. Физическая подготовка – 72 ч.**

 Практика – 44 ч., выездные – 28 ч. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

 Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта (туризма)

 Формирование двигательных качеств. Ловкость. Быстрота. Координационные особенности. Сила. Выносливость. Формирование двигательных умений (ходьба и бег по пересеченной местности: прыжки, лазание).

***Практические занятия*:** общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты и соревнования.

**6. Тактическая подготовка – 6 ч.**

 Освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера.

 Порядок прохождения командной дистанции. Роль капитана команды. ***Практическиезанятия*-6 ч.** личное и командное прохождение учебно-тренировочных дистанций.

**7. Снаряжение для соревнований – 6 ч.** Спортивная одежда и обувь. Альпеншток. Страховочные системы, каски, рукавицы. Основные и вспомогательные веревки. Репшнуры. Карабины.

***Практические занятия*-6 ч.** подгонка, проверка и ремонт снаряжения.

**8. Судейство соревнований – 4 ч. практики.**

Основы организации и судейства соревнований по туризму и туристскому многоборью. Права и обязанности судей. Таблицы штрафов.

***Практические занятия*-4 ч.** участие в судействе учебно-тренировочных соревнований, турслетов, квалификационных соревнований.

**Содержание программы**

 **3 года обучения.**

**1. Подведение итогов года и летних походов – 2 ч.**

**Теория – 2 ч.** Итоги зачетных летних походов и мероприятий, проводившихся в течение учебного года. Анализ и выводы. Обсуждение ошибок и недостатков в организации и проведении, методическом обеспечении и пр. Планирование работы (практических и теоретических занятий) на 3-ой год обучения.

**2. Нормативные документы – 2 ч.**

**Теория – 2 ч.** Спортивная классификация в туризме. Правила соревнований по туристскому многоборью. Классификация соревнований. Организация соревнований. Права и обязанности участников, капитанов, представителей и тренеров команд. Совершенствование правил, введение поправок и изменений.

**3. Общетуристская подготовка – 42 ч.**

**Теория- 6 ч.** Техника безопасности. Причины аварийных ситуаций в туризме. Обеспечение безопасности при движении группы, на биваке, на тренировочных занятиях и соревнованиях, в условиях горного рельефа.

***Практические занятия*- 36 ч.** отработка действий группы в аварийных ситуациях.Туристская группа в походе. Обязанности участников похода: руководителя, зам.руководителя (помощника), завхоза, завснара, медика, хронометриста, реммастера, фотографа. Личное и групповое снаряжение. Бивуачное и специальное снаряжение. Режим питания в походах. Движение группы по различным формам рельефа. Организация бивака, бивуачные работы, приготовление пищи в сложных походных условиях.

***Практические занятия*:** организация и проведение 2-хдневного похода в условиях межсезонья.

**4. Техническая подготовка – 92 ч.**

**Теория- 14 ч.** Движение по травянистым, осыпным, скальным склонам. Подъем, траверс, спуск с альпенштоком. Подъем, траверс, спуск с организацией командной страховки.

***Практические занятия*- 78 ч.** освоение отдельных технических элементов, способов крепления и снятия страховочных веревок, приемов страховки и самостраховки. На местности: отработка различных способов организации командной страховки на склонах; скоростное прохождение этапов.

Техника преодоления заболоченного участка.

***Практические занятия*:** движение по кочкам, укладка жердей и прохождение по ним.

Переправа через овраг и реку. Переправа по бревну с использованием судейских перил, «маятником». Наведение и снятие перил. Переправа через реку вброд «стенкой», «кругом», «парой»; по одному с шестом, с использованием командных и судейских перил. Переправа по веревке с перилами, преодоление реки или оврага по навесной переправе, наведенной командой. Преодоление водной преграды на плавсредствах.

***Практические занятия*** в помещении: освоение способов крепления веревок, вязание полиспаста при помощи карабинов и блоков. На местности: совершенствование техники переправы вброд и по бревну; освоение техники укладки бревна через овраг и ручей; натяжение и снятие страховочных перил, навесной переправы; переправа на плавсредствах.

Установка и снятие палатки.

***Практические занятия*:** совершенствование техники установки и снятия палатки различных конструкций силами 1-4 участников.

Разжигание костра с кипячением воды. Подготовка дров. Совершенствование техники быстрого разведения костра, поддержания пламени в ветреную и дождливую погоду.

Элементы спасательных работ. Оказание доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего.

***Практические занятия*:** первая помощь при травмах и заболеваниях. Подъем и спуск пострадавшего с сопровождающим на двойной веревке, переправа на носилках из жердей и веревок.

Вязание и применение узлов. Встречная восьмерка, брамшкотовый, Грейпвайн, срединный проводник, обмоточный схватывающий, узел Бахмана и др.

***Практические занятия*:** совершенствование техники скоростного вязания ранее изученных узлов. Освоение новых узлов. Вязание узлов одной рукой, с завязанными глазами, в неудобных положениях.

Ориентирование и топография.

***Практические занятия*:** определение высоты предмета, расстояния до ориентира, крутизны склона, сторон горизонта по часам и солнцу. Ориентирование по топографический карте. Элементы спортивного ориентирования.

**5. Физическая подготовка – 56 ч.**

***Практические занятия*-56 ч.** совершенствование двигательных качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, координационных способностей. Совершенствование двигательных умений (ходьба и без по пересеченной местности, прыжки, лазание). Имитационные и спортивные игры,эстафеты, соревнования.

**6. Тактическая подготовка – 10 ч.**

грузов и пострадавшего.

***Практические занятия-10 ч.*** В помещении: составление заявки по тактике, решение тактических задач. На местности: прохождение учебно-тренировочных дистанций; сравнение времени прохождения дистанции при различных тактических схемах.

**7. Психологическая подготовка – 4 ч.**

Устойчивость к различным стрессовым факторам: плохой погоде, утомление, недостаткам организации и судейства соревнований. Преодоление страха перед сложными этапами и ответственными соревнованиями.

***Практические занятия*-4 ч.** Прохождение этапов и учебных дистанций в неблагоприятных условиях. Элементы аутогенной и идеомоторной тренировки.

**8. Снаряжение для соревнований – 4 ч.**

Тормозные устройства: «восьмерка», «лесенка», «букашка» и др. Приспособления для подъема по перилам: жумары, «кулачки» и др. Блоки, полиспасты, транспортировочные приспособления. Скальные молотки, крючья, закладки. Плавсредства.

***Практические занятия*- 4 ч.** Изготовление и испытание самодельного снаряжения.

**9. Судейство соревнований – 4 ч.**

Основы организации и судейства соревнований. Права и обязанности судей. Таблица штрафов.

***Практические занятия*- 4ч.** Участие в судействе учебно-тренировочных соревнований, квалификационных соревнований, турслетов.

**I V. Методические рекомендации по реализации программы.**

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала. Личностно ориентированные технологии, технологии сотрудничества, развивающие. Для достижения результатов при реализации задач программы используются следующие разнообразные педагогические **методыи приемы**:

**Репродуктивный метод**. Цель – воспроизведение информации. Используется при объяснении новой темы. Приемы: рассказ, составление картосхем, репродуктивная беседа.

**Объяснительно-иллюстративный**. Цель – проиллюстрировать информацию с помощью наглядных средств. Приемы: словесный, работа с наглядным материалом, с туристским снаряжением, с видеоматериалами.

**Игровые методы**. Применяются при изучении материала, закреплении, во время проведения учебно-тренировочных сборов. Приемы: игры на местности, в помещении, упражнения на развитие памяти, внимания и мышления.

**Метод проблемного обучения.** Цель – новые знания достигаются детьми в решении проблемных вопросов. Приемы – создание проблемной ситуации, ролевые игры.

**Частично-поисковый метод**. Цель навести ребенка на решение каких-то проблем. Используется при закреплении материала, при разработке маршрута.

**Метод взаимодействия**. Приемы: работа во временных группах, ситуации совместных переживаний.

**Метод контроля**. Прием: сдача нормативов, соревнования.

**Метод мотивации и стимулирования**. Цель – формирование познавательного интереса. Приемы: самоподготовка, отработка туристских элементов, разбор дистанции, поход.

**Методы воспитания**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Методы формирования сознания личности** | **Методы организации деятельности и формирование опыта** | **Методы стимулирования поведения деятельности.** |
| Беседы.Лекции. Диспуты.Метод примера присутствие в нравственной среде. Создание воспитательных ситуаций | Педагогические требования Общественное мнение Приучение Упражнение Создание проблемных ситуаций. | Соревнования Поощрение Наказание Создание ситуации успеха. Разбор дистанции. Создание ситуации занимательности |

Основными принципами обучения учащихся являются: индивидуальный подход, систематичность и последовательность в обучении, связь теории с практикой, сознательность и активность обучаемых, доступность, наглядность, прочность знаний.

Привитие самостоятельности учащимся достигается осмысленным изучением материала: обобщением, сравнением, определением важности действий, объяснением причин неправильного выполнения технических приемов.

Для лучшего восприятия материала нередко одни методы обучения заменяют другими. Так, при изложении нового теоретического материала вместо объяснения проводят беседу, в процессе которой учащиеся делают основные выводы. Выбор материала зависит также от индивидуальных особенностей педагога, учащихся, условий занятия. Учитывается окружающая обстановка, состояние и количество снаряжения.

 Занятие по каждой теме любого раздела имеет свою специфику, которая определяется как содержанием учебного материала, так и воспитательными целями. Качественного проведения определенного занятия недостаточно для решения общей задачи. Для этого необходимо правильно построить всю систему занятий по уровню в целом.

Занятия делятся на следующие виды:

* первоначального изучения материала;
* повторительно-обобщающие; комбинированные, включающие в себя все основные звенья процесса обучения;
* практические.

 Первые два вида занятий - теоретические. Основной вид занятий — комбинированный. Практические занятия проводятся при отработке упражнений по технике и тактике спортивного туризма. Занятия по первоначальному изучению материала в основном сводятся к его восприятию и осмыслению учащимися. Практические занятия направлены на закрепление знаний, формирование навыков и умений. В конце изучения темы проводятся повторительно-обобщающие занятия, на которых рассматриваются вопросы их взаимосвязи. Логическое единство требует, чтобы и занятия были внутренне связаны. Для этого в начале занятия проводят работу, способствующую усвоению изучаемого материала (повторение предшествующего материала, сообщение цели и учебных вопросов). Полное овладение знаниями, навыками, умениями происходит через процесс усвоения, состоящий из отдельных взаимодополняющих и взаимодействующих познавательных звеньев: восприятие – осмысление – закрепление – применение.

**Методы выполнения упражнений:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Методы** | **Характеристика** | **Пример использования** |
| **Равномерный** | Характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки. | Используется на протяжении всего тренировочного процесса, для втягивания организма в работу после соревнований или развития общей выносливости в подготовительный период |
| **Переменный** | Характеризуется изменением интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы. | Изменение нагрузки происходит постепенно, учитывая самочувствие спортсмена. Например, рваный бег, перемена скорости при беге.  |
| **Контрольный** | Связан с применением контрольных нормативов (КН). | КН могут быть как физическими так и техническими: выполнение определенных примеров по заранее установленному времени. Например: навесная переправа за 8 сек.  |
| **Интервальный** | Используется для развития в короткий срок максимальных возможностей | Использование сборов перед соревнованиями, когда за короткое время вырабатывается максимальное количество необходимых приемов. |
| **Повторный** | Заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках. | Повторение одного и того же приема (этапа) для достижения необходимого результата. |
| **Соревновательный** | Метод основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе. | Участие в максимально возможном количестве соревнований, воспроизведение дистанций соревнований на тренировке. |
| **Метод отягощения** | Выполнение упражнений с достаточной нагрузкой | бег в страховочной системе, каске с грузом |
| **Метод выполнения упражнений до отказа.** | Характеризуется высоким уровнем нагрузки | Отжимание, приседание до отказа |
| **Игровой метод** | Характеризуется созданием игровых ситуаций во время тренировочного процесса. | Применяется особенно на первом году обучения, стимулирует двигательную активность, проявления творчества. На 2-3 году обучения используется для разрядки |
| **Круговой** | Заключается в чередовании специально подобранных комплексных упражнений. | Использует разные методы и их сочетания. Тренировки чередуются упражнениями, технические приемы – игрой |

Организация учебного процесса программа предусматривает проведение индивидуальных, групповых и коллективных занятий.

**Формы образовательного процесса включают в себя**:

* Туристские слеты, соревнования по спортивному туризму, походы однодневные, многодневные, выходного дня, экскурсии;
* Общественно-полезная работа;
* Вечера, праздники, конкурсы КВН;
* Комбинированные старты; учебно-тренировочные занятия на местности, сборы;
* Тренировки;
* Проекты;
* Игры на местности, спортивные игры, ролевые игры;
* Кросс, круговые тренировки;
* Проигрывание ситуаций;
* Создание проблемных ситуаций;
* Разбор и планирование маршрутов;
* Оздоровительные процедуры на воздухе.

Туристские сборы, слеты, соревнования являются обязательными формами подготовки и проверки готовности туристских групп к совершению безаварийных содержательных, туристских походов, проверки полученных учащимися умений и навыков.

Вечера, праздники, конкурсы, КВН, экскурсии - формы образовательной и досуговой (воспитательной) деятельности. Они помогают приобщать учащихся к интересному общению, товарищеской взаимопомощи, пониманию, терпению, выдержке.

Для улучшения результатов необходимо сочетать групповую, в парах (в связках) и индивидуальную формы обучения. Важно применять различные методы обучения: словесный, наглядный, репродуктивный, проблемный, поисковый. Деловая игра, метод проблемных ситуаций – это методы обучения, которые позволяют быстрее и эффективнее освоить учебный материал.

Учебный материал строится на теоретических и практических занятиях. Причем практические занятия занимают большую часть обучения. На теоретических занятиях учащиеся получают сведения о туристской технике и тактике, об организации бивуака, узнают алгоритмы действий в аварийных ситуациях.

На практических занятиях отрабатываются и закрепляются умения и навыки необходимые в жизни, на соревнованиях, сдаются контрольные нормативы. Занятия проводятся с применением наглядного материала, туристского снаряжения, оборудования для соревнований по спортивному туризму. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятий и времени года.

На начальных этапах тренировки планируются только подготовительные и контрольные соревнования, основными целями которых, являются контроль над эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта.

Занятия можно проводить с полным составом объединения. Физическая подготовка необходима для развития силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты обучающихся.

На этапе начальной специализации преимущество отдается общей физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В раздел общей физической подготовки включен блок «Здорового образа жизни», который включает в себя ознакомление с оздоровительными процедурами на воздухе, воде, изучение комплекса оздоровительной гимнастики.

В процессе обучения необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления. Некоторые практические вопросы, связанные с туризмом отрабатываются во время сборов и походов для лучшего закрепления материала.

Через краеведческую работу ребенок знакомится с культурой, географией, историей родной страны, детям прививается бережное отношение к природе. Путешествуя, ребенок знакомится с окружающим миром, на практике постигает его законы, и задача руководителя — всеми способами способствовать развитию этого интереса.

Ожидаемые педагогические результаты и методы их оценки. Для оценки качества знаний, умений и навыков учащихся следует проводить различного рода контрольно-проверочные мероприятия. Так, в конце Ознакомительного уровня следует проводить зачет по теоретическому курсу с проверкой знаний по изученным дисциплинам, можно в виде теста-игры.

Отслеживание результатов обучения проводится с помощью контрольных нормативов по туристской технике (вязка узлов, прохождение навесной переправы, параллельных переправ, спуска и подъемов по перилам, постановке палатки, прохождении личной туртехнике).

Уровень технического мастерства проверяется на областных и городских соревнованиях.

При оценке результатов принимается во внимание способность понимания задания педагога, владение туристской техникой, умение выполнять задания с использованием приобретенных навыков.

В конце 1 и 2 года воспитанники должны совершить походы выходного дня, степенные походы, принять участие в соревнованиях, в туристических слетах, проводимых в городе и области. После 3 года обучения совершить походы выходного дня, степенные походы, категорийный поход, принять участие в туристических слетах и соревнованиях, проводимых в городе и области.

Ожидаемые педагогические результаты включают в себя:

* формирование стойкого интереса к туризму, желание постоянного самосовершенствования и саморазвития;
* развитие самостоятельности, волевых качеств личности;
* привитие навыков здорового образа жизни;
* воспитание гармонически развитой личности, физически здоровой, уверенной в себе,
* умение адаптироваться к жизни, принимать решения в экстремальной ситуации,
* умение построить временное жилище (шалаш, балаган, юрту), приготовить пищу для себя и товарищей, организовать бивуак, ночлег в лесу;
* умение оказать первую медицинскую помощь, знание лекарственных и съедобных растений в лесу, знание и навыки сбора в туристское путешествие,
* умение тактически и технически преодолевать естественные препятствия, умение жить в коллективе, дорожить им, воспитание ответственности, чувства коллективизма;
* умение проявить себя творчески, умение найти свое место в жизни.

По завершении изучения 3 года обучения учащиеся должны уметь самостоятельно разрабатывать маршруты походов по равнинной части до 3 степени сложности, составлять и рассчитывать продуктовую раскладку, перечень группового и личного снаряжения, рассчитывать вес рюкзака. В связи с этим целесообразно контроль практических навыков в этой области провести с использованием, так называемой Проектной методики. Т.е. предложить учащимся самостоятельно разработать маршрут похода по заданному району и в заданные сроки. Дети самостоятельно готовят сообщения о выбранных районах, а помощь педагога заключается в подборе иллюстративного и демонстрационного материала и в небольших дополнениях к сообщению

Критерии оценки эффективности работы по программе положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

1. Создание коллектива единомышленников, повышение уровня сплоченности и развития коллектива.
2. Сохранение контингента учащихся в течение 3-4 лет работы по программе
3. Повышение уровня физического развития учащихся, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, к постоянному здоровому образу жизни.
4. Создание в коллективе нравственной обстановки, обстановки уважения к товарищу, самоуважения и самодостаточности учащихся.
5. Рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);
6. Формирование стремления учащихся к победе в соревнованиях только честным способом, приобретение чувства собственного достоинства.
7. Заметная психическая коррекция учащихся, высокий уровень адаптации в коллективе сверстников и общества.

Диагностические методики оценки эффективности программы средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг.

**Нормативно-правовой базой образовательной программы служит:**

1. Международная конвенция ООН о правах ребенка 1991 года.

2. Гражданский кодекс Российской Федерации.

3. Трудовой кодекс Российской Федерации.

4. Семейный кодекс Российской Федерации.

5. Федеральный закон Российской Федерации "Об образовании".

6. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»

7. Федеральная целевая программа развития образования на 2011-2015 годы по обеспечению доступности качественного образования, соответствующего требованиям инновационного, социально ориентированного;

8. Концепция долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 17 ноября 2008 г. N 1662-р

9. Устав МБУ ДО «Центра творчества»

 **Материально – техническая база.**

Для теоретических занятий необходим класс или комната достаточная для письменной работы пятнадцати человек.

Для практических занятий благоприятным условием является, находящийся поблизости лес или парк с оврагами, склонами, обрывами. В противном случае естественные препятствия приходится делать условными, что существенно понижает качество отработки преодоления и прохождения вышеперечисленных препятствий.

Занятия по общей физической подготовке требуют спортивный зал, бассейн, скалодром  хотя бы на время межсезонья и когда температурный режим не позволяет заниматься на местности.

Походы выходного дня для новичков рекомендуется делать по Краснодарскому краю, чтобы дети лучше знали родной край, любили, берегли его.

В походных условиях руководитель должен добиться, чтобы спортивный фактор не заменил все остальные: радость общения с природой, с товарищами, полезная деятельность на маршруте, экологические акции.

**Перечень туристского снаряжения и инвентаря**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | кол-воединиц |
| **Оборудование и снаряжение общетуристского назначения** |
| 1. | Палатка туристская 3-4-х местная | Компл. |
| 2. | Тенты для палаток | Компл. |
| 3. | Тент хозяйственный | 1 шт. |
| 4. | Пила двуручная в чехле | 1 шт. |
| 5. | Пила туристская компактная | 2 шт. |
| 6. | Топор в чехле | 2 шт. |
| 7. | Котлы туристские | 2 компл. |
| 8. | Таганок  костровой | 2 шт. |
| 9. | Ремнабор | Компл. |
| 10. | Аптечка | Компл. |
| 11. | Лопата саперная в чехле | 1 шт. |
| 12. | Рукавицы брезентовые | Компл. |
| 13. | Коврик теплоизоляционный | Компл. |
| **Специальное снаряжение** |
| 1. | Веревка основная (20 м) | 4 шт. |
| 2. | Веревка основная (30 м) | 6 шт. |
| 3. | Веревка основная (40 м) | 6 шт. |
| 4. | Веревка основная (50 м) | 2 шт. |
| 5. | Веревка основная (60 м) | 2 шт. |
| 6. | Веревка вспомогательная (30 м) | 2 шт. |
| 7. | Веревка вспомогательная (50 м) | 2 шт. |
| 8. | Веревка вспомогательная (40 м) | 2 шт. |
| 9. | Петли прусика (веревка 6-8 мм) | Компл. |
| 10. | Спецполотно (носилки) | 2 шт. |
| 11. | Система страховочная | Компл. |
| 12. | Карабин туристский (полуавтомат) | Компл. |
| 13. | Карабин туристский (автомат) | Компл. |
| 14. | Репшнуры (2-3 м диаметром веревки 6-8 мм) | Компл. |
| 15. | Каска защитная | Компл. |
| 16. | Полиспаст | 2 шт. |
| 17. | ФСУ (универсальное) | Компл. |
| 18. | Блоки (2-4-кратные) | 2 шт. |
| 19. | Жумары | Компл. |
| **Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь** |
| 1 | Секундомер электронный | 3 шт. |
| 2 | Компас жидкостный для ориентирования | Компл. |
| 3 | Рулетка 30-40 м | 1 шт. |
| 4 | Карты топографические учебные | Компл. |
| 5 | Условные знаки спортивных карт | Компл. |
| 6 | Условные знаки топографических карт | Компл. |
| 7 | Учебные плакаты «Узлы» | Компл. |
| 8 | Карты спортивные | Компл. |
| 10 | Фото-, видео- камера | 1 шт. |

**V. Список литературы**

1. Алексеев А.А. Горообразование и горный рельеф, - М., 1999
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе, - М., 1997
3. Алешин В.М.Карта в спортивном ориентировании – М., "Физкультура и спорт", 1983
4. Берсон Г. З. Дикорастущие съедобные растения - Ленинград, "Гидрометеоиздат",1991
5. Бормотов И.В «В край легенд и преданий» Справочник экскурсовода по горной Адыгее. М., 2012 г.
6. Варламов В. Г. Основы безопасности в пешем походе ЦРНБ "Турист", Москва, 1983
7. Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма М-ПРОФИЗДАТ-1973
8. Верзилин Н.М. По следам Робинзона "Народнаяасвета", Минск, 1982
9. Кодыш В. Соревнования туристов, - М., ФиС., 1990
10. Контора А. В. «Краеведение в вопросах и ответах МОиНРФ Славянск – на – Кубани 2005
11. Контора А. В. «Лагерь в котором хочется жить» Управление по делам молодежи Славянск – на - Кубани 2009
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии, - М., ЦДЮТ, 1997
13. Курилова В.И. Туризм,- М., «Просвещение», 1988
14. Линчевский Э. Э. «Психология климат туристической группы» «Наука» 2012 г.
15. Методические рекомендации по организации занятий на семинарах подготовки общественных туристских кадров Разработал: М.Г. Бабенко ЦРИБ "Турист", 1977
16. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации», 2015
17. Первая помощь в экстремальных ситуациях, МВД России, - М., 2005
18. Подготовка туристских общественных кадров, ЦРНБ «Турист», 1990
19. Самойленко А. А. «Основы экологического туризма» Кубанский социально-экономический институт 2010
20. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой работе, организации отдыха детей и молодежи - МФЦДЮТиК, 2006.
21. СухановА. П.Питание и ведение хозяйства в туристском походе Краснояр. гос.ун-т.-Красноярск,2003
22. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образова-ния детей / Общая редакция – Константинов Ю.С. – М.: ФЦДЮТиК, 2014.
23. Учебно – методическое пособие «Мои узлы» «Самиздат» 2007
24. Шкенев В. А. Спортивно – прикладной туризм – «Учитель» Волгоград 2009
25. Штюрмер Ю. А. Карманный справочник туриста
2-е изд., с изм. и доп. – М., Профиздат, 1982

**Календарный учебный график**

**3 год обучения**

**Место проведения**: МБОУ СОШ №5.

**Время проведения занятий**:

2 группа - понедельник, среда, пятница с 9.30 до 11.30.

3 группа – понедельник, среда, пятница с 11.45 до 13.45

4 группа – понедельник, среда, пятница с 14.00 до 16.00

5 группа – понедельник, пятница, воскресенье с 16.10 до 18.10

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата проведенияГруппы | Тема занятия | Количество часов | Форма занятия | Форма контроля |
| 2гр | 3гр | 4гр | 5гр |  | Всего часов | Теор | Практика |
| 02.09 | 02.09 | 02.09 | 02.09 | 1. Подведение итогов года и лета | 2 | 2 | - | беседа | опрос |
| 05.09 | 05.09 | 05.09 | 04.09 | 2. Нормативные документы | 2 | 2 | - | лекция | тест |
| **3. Общетуристская подготовка** | **42** | **6** | **36** |  |  |
| 07.09 | 07.09 | 07.09 | 05.09 | 3.1. Техника безопасности. Причины аварийных ситуаций в туризме. Обеспечение безопасности при движении группы, на биваке, на тренировочных занятиях и соревнованиях, в условиях горного рельефа | 2 | 2 | - | лекция |  |
| ***3.2. Туристская группа в походе*** | ***40*** | ***4*** | ***36*** |  | зачет |
| 09.09 | 09.09 | 09.09 | 09.09 | 3.2.1 Отработка действий группы в аварийных ситуациях | 2 | 2 | - | лекция |
| 12.09 | 12.09 | 12.09 | 11.09 | 3.2.2 Туристская группа в походе | 2 | 2 | - | лекция |
| 14.09 | 14.09 | 14.09 | 12.09 | 3.2.3 Обязанности участников похода: завснара, медика, хрометриста, реммастера, фотографа | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| 16.09 | 16.09 | 16.09 | 16.09 | 3.2.4. Личное и групповое снаряжение | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| 19.09 | 19.09 | 19.09 | 18.09 | 3.2.5. Бивуачное и специальное снаряжение | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| 21.09 | 21.09 | 21.09 | 19.09 | 3.2.6. Движение группы по различным формам рельефа | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| 23.09 | 23.09 | 23.09 | 23.09 | 3.2.7.Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных Зунов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях | 2 | - | 2 | тренировочное занятие |  |
| 26.09 | 26.09 | 26.09 | 25.09 | 3.2.8.Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных Зунов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях | 2 | - | 2 | тренировочное занятие | зачет |
| 28.09. | 28.09 | 28.09 | 26.09 | 3.2.9.Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных Зунов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях | 2 | - | 2 | тренировочное занятие |
| 30.09 | 30.09 | 30.09 | 30.09 | 3.2.10.Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных Зунов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях | 2 | - | 2 | тренировочное занятие |
| 03.10 | 03.10 | 03.10 | 02.10 | 3.2.11.Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных Зунов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях | 2 | - | 2 | тренировочное занятие | зачет |
| 05.10. | 05.10 | 05.10 | 03.10 | 3.2.12.Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных Зунов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях | 2 | - | 2 | тренировочное занятие |
| 07.10 | 07.10 | 07.10 | 07.10 | 3.2.13.Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных Зунов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях | 2 | - | 2 | тренировочное занятие |
| 10.10 | 10.10 | 10.10 | 09.10 | 3.2.14.Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных Зунов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях | 2 | - | 2 | тренировочное занятие | зачетзачет |
| 12.10 | 12.10 | 12.10 | 10.10 | 3.2.15.Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных Зунов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях | 2 | - | 2 | тренировочное занятие |
| 14.10 | 14.10 | 14.10 | 14.10 | 3.2.16.Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных Зунов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях | 2 | - | 2 | тренировочное занятие |
| 17.10 | 17.10 | 17.10 | 16.10 | 3.2.17.Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных Зунов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях | 2 | - | 2 | тренировочное занятие | зачет |
| 19.10 | 19.10 | 19.10 | 17.10 | 3.2.18.Тренировочные занятия на местности и в полевых условиях по применению основных Зунов (знаний, умений и навыков), полученных на теоретических занятиях | 2 | - | 2 | тренировочное занятие | зачет |
| 21.10 | 21.10 | 21.10 | 21.10 | 3.2.19. Организация бивака, бивуачные работы | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| 24.10 | 24.10 | 24.10 | 23.10 | 3.2.20. Приготовление пищи в сложных походных условиях | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| **4. Техническая подготовка** | **92** | **14** | **78** |  |  |
|  |  |  |  | ***4.1.Движение по травянистым, осыпным, скальным склонам*** | ***24*** | ***14*** | ***20*** |  |  |
| 26.10 | 26.10 | 26.10 | 24.10 | 4.1.1. Движение по скалам. Подъем, траверс, спуск по травянистым склонам без страховки. Подъем, траверс, спуск с альпенштоком | 2 | 2 | - | лекция | устный опрос |
| 28.10 | 28.10 | 28.10 | 28.10 | 4.1.2. Подъем, траверс, спуск с использованием страховочных веревок, навешенных судьями | 2 | 2 | - | лекция |
| 31.10 | 31.10 | 31.10 | 30.10 | 4.1.3 Отработка отдельных технических приемов в помещении, спортзале, ходьба по гимнастическому бревну, скамейке. Движение приставными шагами в паре | 2 | - | 2 | практическое занятие | выполнение нормативов |
| 02.11 | 02.11 | 02.11 | 31.10 | 4.1.4. Движение по травянистым, осыпным, скальным склонам. Движение по скалам. Подъем , траверс, спуск по травянистым склонам без страховки. Подъем, траверс, спуск с альпенштоком | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| 04.11. | 04.11 | 04.11 | 04.11 | 4.1.5. Подъем, траверс, спуск с использованием страховочных веревок навешенных судьями | 2 | - | 2 | практическое занятие | зачет |
| 07.11. | 07.11 | 07.11 | 06.11 | 4.1.6. Движение по травянистым, осыпным скальным склонам | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| 09.11 | 09.11 | 09.11 | 07.11 | 4.1.7. Отработка отдельных технических приемов в помещении, спортзале, ходьба по гимнастическому бревну, скамейке. Движение приставными шагами в паре | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| 11.11 | 11.11 | 11.11 | 11.11 | 4.1.8. Движение по травянистым, осыпным скальным склонам | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| 14.11 | 14.11 | 14.11 | 13.11 | 4.1.9. Движение по скалам. Подъем, траверс, спуск по травянистым склонам без страховки | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| 14.11 | 14.11 | 14.11 | 14.11 | 4.1.10. Подъем, траверс, спуск с альпенштоком | 2 | - | 2 | практическое занятие |  |
| 16.11 | 16.11 | 16.11 | 18.11 | 4.1.11. Подъем, траверс, спуск с использованием страховочных веревок навешенных судьями | 2 | - | 2 | практическое занятие |  |
| 18.11 | 18.11 | 18.11 | 20.11 | 4.1.12. Движение по травянистым, осыпным скальным склонам | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| ***4.2. Преодоление болота*** | ***4*** | ***-*** | ***2*** |  |  |
| 21.11 | 21.11 | 21.11 | 21.11 | 4.2.1. Техника заболоченного преодоления участка | 2 | - | 2 | практическое занятие | зачет |
| 23.11 | 23.11 | 23.11 | 25.11 | 4.2.2. Преодоление болота | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| ***4.3. Переправа через овраг и реку*** | ***28*** | ***4*** | ***24*** |  |  |
| 25.11 | 25.11 | 25.11 | 27.11 | 4.3.1. Переправа по бревну с использованием судейских перил, «маятником» | 2 | 2 | - | практическое занятие | зачет |
| 30.11 | 30.11 | 30.11 | 28.11 | 4.3.2. Наведение и снятие перил | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| 02.12. | 02.12 | 02.12 | 02.12 | 4.3.3. Переправа через реку вброд «стенкой», «кругом», «парой»; по одному с шестом, с использованием командных и судейских перил | 2 | 2 | - | лекция |
| 05.12. | 05.12 | 05.12 | 04.12 | 4.3.4. Переправа по веревке с перилами, преодоление реки или оврага по навесной переправе, наведенной командой | 2 | - | 2 | практическое занятие | зачет |
| 07.12. | 07.12. | 07.12. | 09.12 | 4.3.5. Преодоление водной преграды на плавсредствах | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| 09.12. | 09.12 | 09.12 | 11.12 | 4.3.6. На местности: совершенствование техники переправы вброд и по бревну | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| 12.12 | 12.12 | 12.12 | 12.12 | 4.3.7. Переправа по бревну с использованием судейских перил, «маятником» | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| 14.12. | 14.12. | 14.12 | 16.12 | 4.3.8. Наведение и снятие перил | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| 16.12 | 16.12 | 16.12 | 18.12 | 4.3.9. Переправа через реку вброд «стенкой», «кругом», «парой; по одному с шестом, с использованием командных и судейских перил | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| 19.12 | 19.12 | 19.12 | 19.12 | 4.3.10. Переправа по веревке с перилами, преодоление реки или оврага по навесной переправе, наведенной командой | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| 23.12 | 23.12 | 23.12 | 25.12 | 4.3.11. Преодоление водной преграды на плавсредствах | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| 26.12. | 26.12. | 26.12. | 26.12. | 4.3.12. Переправа через реку вброд «стенкой», «кругом», «парой»; по одному с шестом, с использованием командных и судейских перил | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| 28.12 | 28.12 | 28.12. | 30.12 | 4.3.13.Наведение и снятие перил | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| ***4.4. Установка и снятие палатки*** | ***6*** | ***-*** | ***6*** |  |  |
| 09.01 | 09.01. | 09.01. | 11.01 | 4.4.1. Совершенствование техники установки и снятия палатки различных конструкций силами 1-4 участников | 2 | - | 2 | практическое занятие | выполнение нормативов |
| 11.01. | 11.01 | 11.01 | 13.01 | 4.4.2. Установка и снятие палатки | 2 | - | 2 | практическое занятие |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16.01. | 16.01. | 16.01. | 15.01. | 4.4.3. Совершенствование техники установки и снятия палатки различных конструкций силами 1-4 участников | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| ***4.5. Разжигание костра*** | ***6*** | ***2*** | ***4*** |  |  |
| 18.01 | 18.01 | 18.01. | 18.01 | 4.5.1. Разжигание костра с кипячением воды | 2 | 2 | - | лекция |  |
| 20.01 | 20.01 | 20.01 | 20.01 | 4.5.2. Подготовка дров | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| 23.01 | 23.01. | 23.01 | 22.01 | 4.5.3. совершенствование техники быстрого разведения костра, поддержания пламени в ветреную и дождливую погоду | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| ***4.6. Элементы спасательных работ*** | ***12*** | ***4*** | ***8*** |  |  |
| 25.01 | 25.01 | 25.01 | 23.01 | 4.6.1. Оказание доврачебной помощи | 2 | 2 | - | лекция | зачет |
| 27.01. | 27.01 | 27.01 | 27.01 | 4.6.2. Транспортировка пострадавшего | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| 30.01 | 30.01 | 30.01 | 29.01 | 4.6.3.Первая помощь при травмах и заболеваниях | 2 | 2 | - | лекция |
| 01.02. | 01.02. | 01.02 | 30.01 | 4.6.4. Подъем и спуск пострадавшего с сопровождающим на двойной веревке | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| 03.02. | 03.02. | 03.02 | 03.02 | 4.6.5. Переправа на носилках из жердей и веревок | 2 | - | 2 | практическое занятие | зачет |
| 06.02. | 06.02. | 06.02 | 05.02 | 4.6.6. Элементы спасательных работ | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| ***4.7. Вязание и применение узлов*** | ***6*** | ***-*** | ***6*** |  |  |
| 08.02. | 08.02 | 08.02 | 06.02 | 4.7.1 вязание и применение узлов. Виды узлов. | 2 | - | 2 | практическое занятие | демонстрация практических навыков |
| 10.02 | 10.02 | 10.02 | 10.02 | 4.7.2. Встречная восьмерка, брамшкотовый | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| 13.02 | 13.02 | 13.02 | 12.02 | 4.7.3. Грейпвайн, срединный проводник, обмоточный схватывающий узел Бахмана | 2 | - | 2  | практическое занятие |
| ***4.8. Ориентирование и топография*** | ***6*** | ***-*** | ***6*** |  |  |
| 15.02. | 15.02 | 15.02 | 13.02 | 4.8.1. Определение высоты предмета, расстояния до ориентира, крутизны склона, сторон горизонта по часам и солнцу. | 2 | - | 2 | практическое занятие | топографический диктант |
| 17.02. | 17.02 | 17.02 | 17.02 | 4.8.2. Ориентирование по топографической карте | 2 | - | 2 | практическое занятие |
| 20.02. | 20.02 | 20.02 | 19.02 | 4.8.3. Элементы спортивного ориентирования | 2 | - | 2 |  |  |
| **5. Физическая подготовка** | **56** | **-** | **56** |  |  |
| 23.02 | 23.02 | 23.02 | 20.02 | 5.1. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья | 2 | - | 2 | Практические занятия |  |
| 27.02 | 27.02 | 27.02 | 26.02 | 5.2. Формирование двигательных качеств. Ловкость. Быстрота. Координационные особенности: сила, выносливость. Формирование двигательных умений. Специальные упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты и соревнования. | 2 | - | 2 |  |
| 01.03. | 01.03 | 01.03 | 27.02 | 5.3. Формирование двигательных качеств. Ловкость. Быстрота. Координационные особенности: сила, выносливость. Формирование двигательных умений. | 2 | - | 2 |  |
| 03.03. | 03.03 | 03.03 | 03.03 | 5.4. Специальные упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты и соревнования | 2 | - | 2 | практическое занятие | мини-соревнования |
| 06.03 | 06.03 | 06.03 | 05.03 | 5.5. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья | 2 | - | 2 |
| 10.03 | 10.03 | 10.03 | 10.03 | 5.5. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья | 2 | - | 2 |
| 13.03 | 13.03 | 13.03 | 12.03 | 5.7. Специальные упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты и соревнования | 2 | - | 2 |
| 15.03 | 15.03 | 15.03 | 13.03 | 5.8. Формирование двигательных качеств. Ловкость. Быстрота. Координационные особенности: сила, выносливость. Формирование двигательных умений. | 2 | - | 2 |  |
| 17.03 | 17.03 | 17.03 | 17.03 | 5.9. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья | 2 | - | 2 |
| 20.03 | 20.03 | 20.03 | 19.03 | 5.10. Специальные упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты и соревнования | 2 | - | 2 |
| 22.03 | 22.03 | 22.03 | 20.03 | 5.11. Формирование двигательных качеств. Ловкость. Быстрота. Координационные особенности: сила, выносливость. Формирование двигательных умений. | 2 | - | 2 | практическое занятие | Спортивные игры |
| 24.03 | 24.03 | 24.03 | 24.03 | 5.12. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья | 2 | - | 2 | практическое занятие | Спортивные игры |
| 27.03 | 27.03 | 27.03 | 26.03 | 5.13. Специальные упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты и соревнования | 2 | - | 2 |
| 29.03 | 29.03 | 29.03 | 27.03 | 5.14. Формирование двигательных качеств. Ловкость. Быстрота. Координационные особенности: сила, выносливость. Формирование двигательных умений. | 2 | - | 2 |
| 31.03 | 31.03 | 31.03 | 31.03 | 5.15. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья | 2 | - | 2 |
| 03.04 | 03.04 | 03.04 | 02.04 | 5.16. Специальные упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты и соревнования | 2 | - | 2 | Спортивные игры |
| 05.04. | 05.04 | 05.04 | 03.04 | 5.17. Формирование двигательных качеств. Ловкость. Быстрота. Координационные особенности: сила, выносливость. Формирование двигательных умений. | 2 | - | 2 |
| 07.04 | 07.04 | 07.04 | 07.04 | 5.18. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья | 2 | - | 2 |
| 10.04 | 10.04 | 10.04 | 09.04 | 5.19. Специальные упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты и соревнования | 2 | - | 2 |
| 12.04 | 12.04 | 12.04 | 10.04 | 5.20. Формирование двигательных качеств. Ловкость. Быстрота. Координационные особенности: сила, выносливость. Формирование двигательных умений. | 2 | - | 2 |
| 14.04 | 14.04 | 14.04 | 14.04 | 5.21. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья | 2 | - | 2 |
| 17.04 | 17.04 | 17.04 | 16.04 | 5.23. Специальные упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты и соревнования | 2 | - | 2 |
| 19.04 | 19.04 | 19.04 | 17.04 | 5.24. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья | 2 | - | 2 |
| 21.04. | 21.04 | 21.04 | 21.04 | 5.25. Специальные упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты и соревнования | 2 | - | 2 |  |
| 24.04 | 24.04 | 24.04 | 23.04 | 5.26. Формирование двигательных качеств. Ловкость. Быстрота. Координационные особенности: сила, выносливость. Формирование двигательных умений. | 2 | - | 2 |
| 26.04. | 26.04 | 26.04 | 24.04 | 5.27. Специальные упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты и соревнования | 2 | - | 2 |
| 28.04. | 28.04 | 28.04 | 28.04 | 5.28. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья | 2 | - | 2 |
| **6. Тактическая подготовка** | **10** | **-** | **10** |  |  |
| 03.05 | 03.05 | 03.05 | 30.04 | 6. 1. Освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера | 2 | - | 2 |  беседа | устный опрос |
| 05.05 | 05.05 | 05.05 | 05.05 | 6. 2. Освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера | 2 | - | 2 | практическое занятие | тестирование |
| 08.05 | 08.05 | 08.05 | 07.05 | 6. 3. Освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера | 2 | - | 2 | практическое занятие | тестирование |
| 10.05 | 10.05 | 10.05 | 08.05 | 6. 4. Освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера | 2 | - | 2 | практическое занятие | тестирование |
| 12.05 | 12.05 | 12.05 | 12.05 | 6. 5. Освоение знаний о безопасном поведении человека в опасных и чрезвычайных ситуациях природного характера | 2 | - | 2 | практическое занятие | тестирование |
| **7. Психологическая подготовка** | **4** | **-** | **4** |  |  |
| 15.05 | 15.05 | 15.05 | 14.05 | 7.1. Устойчивость к различным стрессовым факторам: плохой погоде, недостаткам организации и судейства соревнований. | 2 | - | 2 | практическое занятие | тестирование |
| 17.05 | 17.05 | 17.05 | 15.05 | 7.2. Преодоление страха перед сложными этапами и ответственными соревнованиями. | 2 | - | 2 | практическое занятие | тестирование |
| **8. Снаряжение для соревнований** | **4** | **-** | **4** |  |  |
| 19.05 | 19.05 | 19.05 | 19.05 | 8.1. Тормозные устройства: «восьмерка», «лесенка», «букашка» и др. Приспособления для подъема по перилам: «жумары», «кулачки и др. | 2 | - | 2 | практическое занятие | демонстрация практических навыков |
| 22.05 | 22.05 | 22.05 | 21.05 | 8.2. Блоки, полиспасты, транспортировочные приспособления. Скальные молотки, крючья, закладки. Плавсредства. | 2 | - | 2 |
| **9. Судейство соревнований** | **4** | **-** | **4** |  |  |
| 24.05 | 24.05 | 24.05 | 22.05 | 9.1. Основы организации и судейства соревнований. Права и обязанности судей. Таблица штрафов. | 2 | - | 2 | практическое занятие | зачет |
| 26.05 | 26.05 | 26.05 | 26.05 | 9.1. Участие в судействе учебно - тренировочных соревнований, турслетов.**Итоговая аттестация** | 2 | - | 2 |  |  |
|  | **216** | **24** | **192** |  |  |