

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ГОРОД НОВОРОССИЙСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принято на заседании Утверждаю

научно- методического совета Директор МБУДО «ЦДТ»

МБУДО «ЦДТ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В. Остапко

от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г.

протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Туристско – краеведческой направленности

«Спортивный туризм»

Уровень программы: базовый

Срок реализации: 2 года, 360 часов

Возрастная категория: от 10 до 17 лет

Вид программы: модифицированная

Педагог дополнительного образования

Добырн Сергей Вениаминович

г. Новороссийск, 2016

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование коллектива (объединения), в котором реализуется программа | «Спортивный туризм» |
| Автор (педагог дополнительного образования) | Добырн Сергей Вениаминович |
| Название программы | «Спортивный туризм» |
| Направленность образовательной деятельности | Туристско - краеведческая |
| Вид | Модифицированная |
| Цель программы | Развитие спортивных и туристских способностей обучающихся средствами спортивной и туристско-краеведческой деятельности |
| Предметы обучения | Спортивные, туристские и краеведческие знания и навыки |
| Срок освоения | 2 года |
| Возраст учащихся | 10-17 лет |
| Форма обучения | Разновозрастная группа учащихся |
| Режим занятий | 1год – 2 раза в неделю по 2 часа.  2 год – 3 раза в неделю по 2 часа. |
| Формы аттестации | Результаты выступлений на соревнованиях по спортивному туризму разного уровня, туристских фестивалях, тестовые зачеты. |
| Наполняемость группы | 10-15 учащихся |
| Форма детского объединения | Кружок |

**Пояснительная записка**

**Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.** Программа «Спортивный туризм» имеет *туристско – краеведческую направленость* и базируется на повышении спортивного мастерства и туристских знаний, навыков, в сочетании с активным отдыхом. Программа предназначена для развития личности и формирования здорового образа жизни, для овладения широким кругом знаний, умений, навыков и спортивного мастерства, необходимых туристам - спортсменам.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

*Новизна программы* является корпоративной и заключается в использовании, разработанных и используемых педагогом, тренажеров для подготовки к соревнованиям по спортивному туризму, к многодневным походам, использования фирменного специального снаряжения, усовершенствованных приспособлений.

*Актуальность* данной программы обусловлена желанием детей и их родителей в спортивном и физическом развитии учащихся. Программа включает в себя постоянное совершенствование спортивного мастерства с использованием новых технологий, тренажеров, спортивно- туристского комплекса КМЖ «Восток» в условиях малоподвижного образа жизни современных детей.

*Педагогическая целесообразность программы* обусловлена тем, что в образовательном процессе применяются современные педагогические технологии группового и индивидуального обучения, здоровьесберегающие технологии, технологии проектного обучения, дополнительные индивидуальные тренировки. У учащихся формируются жизненно важные навыки: ответственность, самостоятельность, стойкость характера, взаимопомощь.

*Отличительные особенности* в том, что предусмотрено обучение основам судейства соревнований, активное участие в проведении спортивных мероприятий по разным видам туризма, для закрепления изученного материала и повышения спортивного мастерства.

В программу включены:

* изучение разнообразия видов спортивного туризма (пешеходного, горного, велотуризма, водного туризма).
* усиленная общефизическая и техническая подготовка.
* активное участие в показательных выступлениях и мастер-классах.
* выполнение в процессе обучения спортивного разряда.

*Адресатом данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы*являются учащихся в возрасте 10-17 лет, занимавшиеся в объединениях «Центра детского творчества» по программам «Юный турист», «Юные велотуристы», «Юный турист-спорт», а так же дети заинтересовавшиеся туристским образом жизни. В объединения 1- го и 2- го года обучения могут быть зачислены и новички, успешно прошедшие тестирование или собеседование.

*Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.*

*Уровень программы* – базовый.

*Объем программы -* 360 учебных часов*.*

*Срок реализации программы.*

Программа рассчитана на 2 года обучения, ежегодно на 9 учебных месяцев с сентября по май.

1 год - 144 часа в год, в неделю - 4 часа;

2 год - 216 часов в год, в неделю - 6 часов.

*Формы обучения.*

Форма обучения – очная.

*Режим занятий.*

Занятия по программе проводятся:

1 год обучения - два раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения - два раза в неделю по 3 часа или три раза в неделю по 2 часа.

Учебный час составляет 45 минут.

Численность в объединении 10 -15 человек ( приложение №1).

*Особенности организации образовательного процесса.*

Программа курса рассчитана на 2-х годичное обучение. Занятия проводятся в форме бесед, тренировок и практических занятий на местности, где проводятся внутренние микросоревнования с разбором действий обучающегося в сложившихся на дистанции ситуациях. Теоретические и практические занятия проводится на местности, в независимости от погоды, и в спортзале, классе.

Теоретические и практические занятия проводятся с использованием наглядных материалов, тренажёров, тестов, тренинг – программ на ПК, GPS и планшетов. Педагог воспитывает у учащихся умение самостоятельно принимать правильные ре­шения, неукоснительно соблюдать правила безопасности соревнований.

**Цели базовой дополнительной общеобразовательной программы:**

**Цель 1года обучения:**

* формирование иразвитие спортивных, туристских способностей учащихся освоение базовых и коммуникативных знаний, посредством спортивной и туристско-краеведческой деятельности.

***Задачи:***

**Образовательные:**

* обучить спортивной технике соревнований по пешеходному туризму и организации походов;
* научить оказывать первую доврачебную помощь;
* обучить ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса.

***Личностные:***

* сформировать спортивную устремленность к результату;
* научить проходить дистанции 2 класса сложности за контрольное время;
* педагогическое руководство воспитанием гуманистических принципов уважения личности, к ее правам и свободе;
* сформировать бережное отношение к природе и достижениям культуры общества.

***Метапредметные:***

* формировать интерес к истории и культуре родного края;
* развивать интерес к истории и традициям спорта;
* сформировать мотивации  на регулярные занятия спортивным туризмом,  физической культурой и спортом.

**Цель 2 года обучения:**

* дальнейшееразвитие спортивных способностей учащихся, совершенствование базовых и коммуникативных знаний, посредством усиленных тренировок и спортивной судейской деятельности.

***Задачи:***

**Образовательные:**

* обучить передовой спортивной технике соревнований по пешеходному и горному туризму;
* обучить современным способам совершенствования спортивно - туристкой подготовки;
* обучить ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, с использованием современной техники ориентации на местности (GPS).

***Личностные:***

* развивать спортивную устремленность к результату;
* научить выполнять технические приемы дистанции 3 класса сложности;
* развить умение взаимодействия в коллективе;
* способствовать дальнейшему формированию ценностных ориентаций личности и выбору проффесии;
* продолжить педагогическое руководство воспитанием гуманистических принципов уважения личности, к ее правам и свободе.

***Метапредметные:***

* формировать интерес к истории и культуре родного края;
* усилить интерес к истории и традициям спорта;
* развивать мотивации  на регулярные занятия спортивным туризмом,  физической культурой и спортом;
* усилить стремление выполнить нормативы спортивного разряда.

*1 год обучения:*

Учебный план 1 года обучения:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Количество часов | | | Формы аттестации /контроля/ |
|  |  | всего | теория | практика |  |
| 1 | Российский спортивный туризм | 2 | 2 | - | Собеседование |
| 2 | Регламенты по спортивному туризму | 14 | 6 | 8 | Тест по узлам |
| 3 | Топографическая подготовка спортсмена- туриста | 16 | 6 | 10 | Тест по знакам |
| 4 | Краеведческая работа в походе | 4 | 2 | 2 | Собеседование |
| 5 | Привалы и ночлеги | 12 | 4 | 8 | Разведение костра |
| 6 | Организация и проведение похода, путешествия | 20 | 10 | 10 | Постановка палатки |
| 7 | Охрана природы | 4 | 2 | 2 | Чистота лагеря |
| 8 | Врачебный контроль и самоконтроль. | 8 | 4 | 4 | Измерение пульса |
| 9 | Первая доврачебная помощь. | 10 | 4 | 6 | Собеседование |
| 10 | Соревнования по дисциплине «дистанция - пешеходная» | 18 | 4 | 14 | Участие в соревнованиях |
| 11 | Соревнования по спортивному ориентированию | 12 | 4 | 8 | Участие в тренировках |
| 12 | Соревнования по дисциплине «дистанция - горная» | 16 | 4 | 12 | Тренировки на дистанциях СТК |
| 13 | Незачетные виды и конкурсы | 4 | 2 | 2 | Участие |
| 14 | Прием зачетов | 4 | 2 | 2 | Собеседование, рейтинговая таблица |
| 15 | **Итого** | **144 ч.** | **56 ч.** | **88 ч.** |  |

**Содержание учебного плана 1 года обучения.**

**1. Российский спортивный туризм. 2 часа**

1.1 Вводное занятие: Инструкции № 2, 6,8,23,24,28,33,13,30,32,33.

Организация школьного туризма.

2. Регламенты по спортивному туризму.14 часов

2.1 Правила и положение о соревнованиях.

2.2 Регламент « дистанция – пешеходная».

2.3 Регламент « дистанция – горная».

*Практические занятия:*

2.4 Обязанности участников соревнований.

2.5 Размещение старта, финиша, виды разметок.

2.6 Сокращенные обозначения регламентов.

* 1. Подготовка комплекта снаряжения участника.

**3.Топографическая подготовка спортсмена - туриста. 16 часов**

3.1 Карты географические, топографические, спортивные.

3.2 Сличение карты и местности.

3.3 Карта и компас. Измерение расстояния на карте.

*Практические занятия:*

3.4 Изображение рельефа местности при помощи песка.

3.5 Условные знаки карт, их отличие.

3.6 Сличение карты и местности при проведении похода.

3.7 Топографические тест, игры на ПК.

3.8 Движение по азимуту на открытом месте, лесу.

**4. Краеведческая работа в походе.4 часа**

4.1 Признаки перемены погоды, скорость течения реки.

*Практические занятия:*

4.2 Посещение старого карьера добычи мергеля.

**5. Привалы и ночлеги. 12 часов.**

5.1 Организация привалов и ночлегов в разное время года.

5.2 Требования, предъявляемые к месту ночлега. Хранение снаряжения.

*Практические занятия:*

5.3 Выбор места для установки лагеря. Разведение костра.

5.4 Ремонт и сушка обуви и одежды.

5.5 Снятие лагеря, уборка места привала.

6.6 Организация ночлега в населённом пункте.

**6. Организация и проведение похода, путешествия. 20 часов**

6.1 План подготовки к походу. Ознакомление с картой района похода.

6.2 Туристское снаряжение: личное и групповое.

6.3 Распределение обязанностей в группе.

6.4 Ремонтный набор. Выбор места для бивака.

6.5 Соблюдение мер безопасности при проведении похода, путешествия.

*Практические занятия:*

6.6 Составление списков личного и группового снаряжения.

6.7 Укладка рюкзака. Упаковка снаряжения, продуктов.

6.8 Установка палаток различного типа, разведение костра.

6.9 Набор продуктов. Составление меню.

6.10 Рецепты приготовление еды на костре.

**7. Охрана природы. 4 часа**

7.1 Природоохранительная деятельность. Закон об охране природы.

*Практические занятия:*

7.2 Соблюдение правил противопожарной безопасности в походе.

**8. Врачебный контроль и самоконтроль. 8 часов.**

8.1 Общие гигиенические требования в походе.

8.2 Питьевой режим. Обеззараживание воды.

Практические занятия:

* 1. Врачебный самоконтроль, пульс, перегрев.

8.4 Питьевой режим. Обеззараживание воды.

**9. Первая доврачебная помощь. 10 часов**

9.1 Медицинская аптечка, набор лекарств и их назначение.

9.2 Понятие о травмах, их причины и профилактика.

Практические занятия:

9.3 Изготовление носилок из подручного материала.

9.4 Приемы оказания первой медицинской помощи.

9.5 Способы транспортировки пострадавшего.

**10. Соревнование по дисциплине «дистанция - пешеходная». 18 часов.**

10.1 Регламент пешеходных дистанций.

10.2 Участники соревнований, возрастные группы.

Практические занятия:

10.3 Допуск участников к соревнованиям.

10.4 Разбор этапов на схеме дистанции.

10.5 Подготовка веревок на дистанцию.

10.6 Объяснение действий связки.

10.7 Объяснение действий группы.

10.8 Расчёт времени на переходах.

10.9 Новые технические приемы.

**11. Соревнования по спортивному ориентированию. 12 часа**.

11.1 Соревнований по ориентированию - классика.

11.2 Соревнований по ориентированию – выбор.

Практические занятия:

11.3 Виды стартов, жеребьёвка команд и участников.

11.4 Обязанности участников соревнований.

11.5 Техника соревнований в заданном направлении.

11.6 Определение результатов соревнований по ориентированию.

**12. Соревнования по дисциплине « дистанция – горная». 16 часов.**

12.1 Отличия регламента горных дистанций.

12.2 Требования к ИСС, снаряжению, обуви и одежде участников.

Практические занятия:

12.2 Участие в соревнованиях в качестве судьи этапа.

12.3 Регламент «дистанция - горная - группа.

12.5 Технические приемы прохождения дистанции группой.

12.6 Регламент дистанций «дистанция - горная - связка».

12.7 Технические приемы прохождения дистанции связкой.

12.8 Разбор действий участника на этапах.

**13. Незачётные виды и конкурсы. 4 часов.**

13.1 Организация и проведение тематических конкурсов.

Практические занятия:

13.3 Проведение соревнований «Веселые стары».

14. Приём зачётов. 4 часа

14.1 Приём теоретических знаний по спортивному туризму. 14.2 Приём практических навыков по спортивному туризму.

***Планируемые результаты 1 года обучения которые учащиеся будут***

**знать:**

* значение спортивного туризма в системе культурного и физического воспитания подрастающего поколения,

основы безопасности при проведении занятий, походов и соревнований.

***Личностные результаты:***

* выполнять правила спортивного туризма;
* выполнять правила санитарной гигиены;
* участвовать в соревнованиях по различным видам туризма;
* уметь использовать туристическое снаряжение;
* уметь использовать тренажеры для тренировок;
* уметь совершать туристский однодневный поход;
* уметь оказать первую доврачебную медицинскую помощь пострадавшему;
* участвовать в муниципальных и краевых соревнованиях.

***Метапредметные результаты:***

* развивать интерес к истории и культуре родного края;
* усиленный интерес к истории и традициям спортивного туризма;
* регулярные тренировки по спортивному туризму, занятие физической культурой;
* выполнение нормативов юношеского спортивного разряда.

**Календарный учебный график 1 года обучения (приложение №2).**

**Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной**

**общеразвивающей программы 1 года обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел  или тема  программы | Формы занятий | Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса | Дидактический материал |
| 1 | Российский массовый туризм | Учебное занятие, беседа | Вербальный, наглядный, объяснительно – иллюстративный | Фотографии видеозаписи, презентации |
| 2 | Правила туристских соревнований. Правила по спортивному ориентированию | Учебное занятие | Вербальный, наглядный, иллюстративный | Схемы, карты, правила, регламенты |
| 3 | Топографическая подготовка туриста | Теоретические занятия в классе, занятия в спортзале | Вербальный,  презентации, наглядный, практический | Туристское снаряжение, карты, компас, канцтовары |
| 4 | Природа родного края, его история | Теоретические занятия, тренировки на местности. деловые игры | Вербальный, наглядный, практический, иллюстративный. | Кодекс путешественника, макеты, карты. |
| 5 | Краеведческая и полезная работа в походе | ОФП, тренировки в спорт зале, на тренажерах, на местности, тренировочный поход | Вербальный, наглядный, практический | Музей, исторические брошюры |
| 6 | Привалы и ночлеги | Тренировочный поход, репетиция, практические занятия | Вербальный, наглядный, практический, презентации, | Туристское снаряжение, карты, маршрутные листы, |
| 7 | Организация и проведение похода, путешествия | Тренировочный поход, практические занятия | Вербальный, наглядный, практический, | Туристское снаряжение, КЛМН, ИСС, |
| 8 | Охрана природы | Практические занятия | Вербальный, наглядный, практический, | Туристское снаряжение, карты, маршрутные листы, экологическая литература |
| 9 | Врачебный контроль и самоконтроль. | Тренировочный поход, практические занятия | Вербальный, наглядный, практический, | Туристское снаряжение, карты, маршрутные листы, медицинская литература |
| 10 | Первая доврачебная помощь. | Тренировочный поход, практические занятия | Вербальный, наглядный, практический, | Инструкции по т/б, туристское снаряжение, медицинская литература |
| 11 | Соревнования по пешеходному туризму | ОФП, тренировки в спорт зале, на тренажерах, на местности, | Вербальный, наглядный, практический | Регламенты, правила, тренажеры, скалодромы, туристское снаряжение, ИСС |
| 12 | Соревнования по спортивному ориентированию | Теоретические занятия в классе, | Вербальный, наглядный, практический | Компьютерные программа. Компас, туристское снаряжение, |
| 13 | Соревнования по туристской технике | Теоретические занятия в классе, тренировка на местности | Вербальный, наглядный, практический | Регламенты, правила, тренажеры, часы, карты. Условные знаки. |
| 14 | Соревнования по топографической съемке | Теоретические занятия в классе, тренировка на местности | Вербальный, наглядный, практический | Компас, рулетка, часы, карты, планшеты |
| 15 | Соревнования по туристическим навыкам | тренировка на местности | Вербальный, наглядный, практический | Компас, рулетка, часы, карты. секундомеры |
| 16 | Незачетные виды и конкурсы | тренировка на местности | Вербальный, наглядный, практический, | Рулетка, секундомеры часы, карты, планшеты |
| 17 | Туристский  2-х дневный поход | Теоретические занятия в классе, практика | Вербальный, наглядный, практический, иллюстративный. | Компас, туристское снаряжение, ИСС |
| 18 | Прием зачетов | Теоретические занятия в классе, практика | Вербальный, наглядный, практический, иллюстративный. | Тесты, правила, подсобные материалы |

**Безопасность жизнедеятельности детей.**

Обеспечивается изучением инструкций по технике безопасности, пожарной безопасности. Соблюдение правил поведения на тренировке, в поездке на транспорте и на соревнованиях. Наличием страховки на соревнования в страховой компании. Наличием медицинского допуска. Привлечением родителей на соревнования и в походы вместе с детьми.

**Формы аттестации реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 1 года обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Формы и методы контроля** | **Время проведения** | **Ответственный** |
| 1 | **(Начальный контроль)**  Участие в туристских мероприятиях, тесты (приложение № 3,4). | Сентябрь Октябрь | Педагог ДО |
| 2 | **(Промежуточный контроль)**  Участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию, (приказ, протоколы, тесты) | декабрь | Педагог ДО  Зам. директора по УВР |
| 3 | **(Текущий контроль)**  Участие в однодневных походах (приказ, маршрутный лист) | Январь, апрель | Педагог ДО |
| 4 | **(Итоговый контроль)**  Тренировочный поход с ночёвкой в полевых условиях (маршрутный лист), присвоение юношеского спортивного разряда( приказ), участие в соревнованиях по спортивному туризму и ориентированию (приказ, протоколы, тест (приложение №5) | май | Педагог ДО  Зав. отделом |

После окончания 1 года дети сдают:

* тестовые зачёты по туристским узлам и топографическим знакам;
* психологический тест;
* определяются оценки усвоения программы на основании рейтинговых баллов;
* на основании протоколов участия в соревнованиях (в личном и командном зачетах) составляется рейтинговая таблица.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка результатов обучения | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно | Плохо |
| *Рейтинговые баллы* | *30* | *20* | *10* | *9-1* |

Принимают зачёты педагог ДО и заведующий спортивным отделом.

**Оценочные материалы:**

* Тесты по условным знакам (приложение №3).
* Тест по туристским узлам (приложение №4).
* Нормативные требования для детей в объединении (приложение №5)
* Тест на коммуникабельность (приложение №6)

Методические материалы:

Учебный класс, школьный стадион, спортивный зал с тренажерами -трансформерами для спортивного туризма, туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, котлы, треноги, тенты), скалолазное снаряжение (ИСС, веревки, карабины, ролики, жумары, ФСУ, перчатки, изолента). Имеется доступ к ПК, медиатеке, видеопроектору, фотостендам.

Для совершенствования спортивного мастерства используется спортивно-туристский комплекс клуба по месту жительства «Восток» МБУДО «Центра детского творчества» и веревочный комплекс «Дворца творчества детей и молодежи им. Сипягина».

Дидактический материал: «Правила проведения соревнований по спортивному туризму», «Регламенты дистанций по пешеходному, горному туризму, велотуризму», литература, интернет ресурсы для педагога, учащегося и родителей.

Тесты по туристским узлам, топографическим условным знакам карт, психологии, обучающая программа по ориентированию Orient, лекционный материал.

Методические рекомендации по оформлению маршрутных листов, образцы документов для получения значка «Юный турист Кубани», юношеского спортивного разряда.

**ЛИТЕРАТУРА для использования педагогами**

1. Балабанов И.В. **Узлы** – М:2003
2. Бутко И.И. **"Туризм. Безопасность в программах туров и на туристских маршрутах"**, ISBN: 978-5-222-16548-5, издательство "Феникс", 332 стр., 2010 г.
3. Великоредкий А Н. Первая помощь до прихода врача. 2002 г
4. Кусков А.С. **Основы туризма**, Изд-во «КноРус», 2011 г.
5. **Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанции – пешеходные»**, - Туристско-спортивный союз России, М.,2014 г.
6. **Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанции – горные»** - Туристско-спортивный союз России, М.,2016 г.
7. Федотова А.А **Туристские походы, соревнования и слеты** Санкт-Петербург 2007
8. **Энциклопедия туриста**. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2006 г.
9. **Доклад** «О состоянии природопользования и об охране окружающей среды Краснодарского края в 2006 году», Краснодар: Пересвет, 2007.- 380 стр.
10. Шевелева И., Маньшина Н. **Краснодарский край. Путешествие за здоровьем.-** Изд-во Вече, 2011г.

**ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ педагога:**

1. http://цдт-нвр.рф - МБУ ДО «Центр детского творчества» - Ресурсный центр детско-юношеского туризма.
2. https://ctekrd.wixsite.com/utur– сайт «[Центр туризма и экскурсий Краснодарского края](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1349.C5NW8J_nSQAr3pcBfx04C-i35WJW2HF6MPheX2a6K7yvLsQHU54Q5JVKsabXDAs3lXuHfcrS4Uy_pFdWSnHvgg.9e806a2870fc81375183c9fc97887722dea55f6c&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9WCnKp0DidhEKpiDEeQH_O-z-Sjcn7ZuVEajCajoGmIx5IeSV2OQzhM&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTVdjWUN1LUZGR0JDY0E0b3VqMDMyVWI4cENqSFhXVEs4MHlyR3c5eERiVno3RTUwZ1MzNFFBQWYxal9KS1EyemZsc3lHc1ZEdUEya01ULWwxYWs3UjN3aU40c1lRMFZUQQ&b64e=2&sign=56aaacfdcf6e8336b05ea05a8a9fef6e&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4RhQyBNHa0i1Efz4jin37L47QYSoT9UdkkububQLk5W3LGXmGO_jo19GFOUe1KI5BqDL57AsuhZPwQEcYLmtDBNIDdmExE7ASMX5n1W0tRMGh2VwYKZf9NJT_hjBv-r2Pv2hzzLNrNEQ_ova7PwYAY3Oud7ZzPYst07jAYMEEuQEa_f3b2sUMq7wU0K1dGJTml8ktNqrUI0WCMb0b_jm5FDUj4-RmghENJeTUv0apcSvDMgmpZcSeRhh41mzumJGtLeXyPgjBr8r6AexPYv9SdNBkCNoxx9thXCIOdF0ZbexFZaKkcSQfwwRAl_6tX-N2s3SBoeobfXivRxiTNbWDepUJVWzgNwxUrKxMI8OesuTss5eCABOjZl2JY4gWASGqBpdHuI6f_GTgTeoGy2fAx_GzmPkU4NbJ4nhTdn0TeC7Sj0KLv6RYHo_Ivo56BxPWjud96zWFQgeYGzopWaVxlpGiivpliKPvXTc9FmIccyYZ9D2Km5s6G6AbrMtKd2ohQHDpaYifFV6ix7_lt8sE8Cabl5BSF9g2QC_VT206fBmCp2opO6oNAUvySGhPbNIh1ygfJvl5S3objT2BCXF-IIi0JhaF_n0seru2Ouh3NVhd17nHqzZHbsvjqBFWC1-t5Ty26IB6IcrHv1nKq3LmO&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpRMt7kymhvmsGLU75Tx4Myd7BGfYFluuM0EBQ5JU9uYmDMrW65KGMW_kVBfTiA7lX4LMijJDHr3Ep99ZKdu3tay7qB6kzSNcF_L76Xo4RnQ8HU1uLuExkug&l10n=ru&cts=1488600716951&mc=4.61499730265925)».
3. <http://www.gorono.ru> - сайт [«Управление образования г. Новороссийска»](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1349.9GPLbLtN-cTAhUAT0Dndz-ZIHjxTK_9wRGxHKidZhpZ2VVg-nqHfhfuj29z8MqQ6.964201f72dc3d539cdbbb756328067e7380822b2&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9WCnKp0DidhE9rs5TGtBySwiRXKUtOaYc_CcYwClH-bY7Fd6cgFsfxVrbJIyvKrrbg&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxcVFMMmxRZ0xYX08xOVA5Q3BzUkJDNzM2LTNFUktLc0F5UVRkYVVqMlV1S2pIWkIwanpkOTdFMzkyRnE1WnVTZmgwTnRoTzByVzN0&b64e=2&sign=0d7817410435ec0bfbb1812f83005986&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4RhQyBNHa0i1Efz4jin37L47QYSoT9UdkkububQLk5W3LGXmGO_jo19GFOUe1KI5BqDL57AsuhZPwQEcYLmtDBNIDdmExE7ASMX5n1W0tRMGh2VwYKZf9NJT_hjBv-r2Pv2hzzLNrNEQ_ova7PwYAY3Oud7ZzPYst07jAYMEEuQEa_f3b2sUMq7wU0K1dGJTml8ktNqrUI0WCMb0b_jm5FDUj4-RmghENJeTUv0apcSvDMgmpZcSeRhh41mzumJGtLeXyPgjBr8uqB7tVaTLmFnJoLmNS1iX8BVRe8L6zMzwH_TcxT-8gZgGmGq4UtW3HKJz1alNuPSHneYjiIQwYveK3vowBpHudQQ1_qKdkPN1rtiYu2dmQgi-Ysp0QeO2VMsluRhYftHqkro0kImu2qlAdpoZshOpDXycMlew5YfxkHQNlYBt7sBUnwrLfuCRRqE5gVqnnWd6b3RRvbni-xqESECOC7TpsV8SyN2ODgC4sv7LERyZ_9pWPmSZCDiqSv7bb_iHAI53ZPZPCE29356lRaTgwYTDFK4WPsVWChcWR84Eo20pD9FdZ0xt0HJVhn0RfNJfCBJ4EvEbctL9CdamcraxA3bQCA5dYv9Unhmx30smI1zKFqHVIWsrj1Ta1fM4aZs7htcjTcbQteBWZd&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpHMQRaodVi1nOMUmuXKiUipOlRdFKA71k_SxLlv47HqJWL_2HRtIq7Mbeh8YTmO6Zlii1KYTMT5koUNsf7igMy3TJfDBj6MkdhWnPWlcYWc32Qfwb9hdUnVH4uuw0kZgQCACdH376R7yDK-uaWNsYoOtOnXHj1bYxf7DeQzz-YXrdu6m8IbJRh_-t_ILm5Gkx0BNcwrwRE6EBCU1II6AHUQylLmih-mTT&l10n=ru&cts=1488601200053&mc=5.332909733788004).
4. http://sportnvrsk.ru/ - «[Управление по физической культуре и спорту](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1349.oUPmIeqBxPlB4sv1mt5KhThPXbQMHL7rFqK-H9lDhmfYP5v6-lLcPJ0KsLg8U6g2TRb8ax9bkm_lIy_Gm7Q2QtsZnITLE8_skfS2azacbWGZj5-UqaaOVtS913gV76dJCfnunVrhQTQmCbXOpOBwPdP2BLf4vJAR3AMIvaPniOE.c30f2b970e88af648ec57fb26ecf594fab0e5ca2&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9T6U0-imFY5IWwl6BSUGTYnrZ_xNWq0QNJI_7tB8xYKggS7lQYait_Q&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxaW1NMnJ6TTVfR0U1dEFmRWxTYkZiTml6YjJZMlZrUWdwZFFJR2FQNzdYWWJPbWlQbkFHdkZPQ1IxZEpPaDZWS3Z3SDAwOW1aQjQ3&b64e=2&sign=7002b6a0365d1ff811cef9a8493be366&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4RhQyBNHa0i1Efz4jin37L47QYSoT9UdkkububQLk5W3LGXmGO_jo19GFOUe1KI5BqDL57AsuhZPwQEcYLmtDBx9ctNekyGvNC5uyKzO_miSNuDV1vR3okcPFGh7dupq7yVhLy_Ym_fSpD6GYwFwcydNCU3vFq4s3ybBnjvVokaovUhbJjCdGnchfzITh8YUxay_RkQ3Q5VSivRnmq3ylUneoApoIK62LORhjlzwqINc9Ufyx4q3eQcimoxtLUqaX23hkYm7HYcFdCxxCsyk7RTlriE3CcJ9pj9DObiiJAfAQaB_ZXV4rTKD7XqJxV_XfGHVRaCjgiezgNlp7JoOy6TvyigTXPBDAhvopY_CL9aCs48ickPi4NhN-TX_ev8JQ5H96JD9xN8qOeQA7p1pZkNr9dsjRYJ9ez2tW98_YTGAJaYw_PqpUHkYxd5OzH68_fOgyownbCRPUQ4FzAcWyzLzYdTVliKWq3Ubs-65oayDQ7Rc2Om6zf3bBp6ZS03wZx48YBmwSaoNlsG_qmiTfzI-CUdtQ1a4ZAlIyRgqaN9BiYqUPQIM5uaijLpsVd1A1frHCuL7S6YSp50VfagXtU6P2J0HHr5PPx_peKsIQyQPHgf5fcOX7b4YmEeLvxKuJ-_TLVOcWpqTUKjlZQ8-UG&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpHMQRaodVi1nOMUmuXKiUipOlRdFKA71kFaHuSXh1eE4qypa_hj6nulFgaC7fj5axt7syCPVqs0sDTx7Gh9c-GezasRLtDhMikuIhq1ssrlMT3xHfRcRAHi89LyDX3QmjEfrw9sVpeFJTJwlfb1CBTPFuPDX2gXrjC_ShUGQyIp39DiiTeBrkHMr2hq2Q1e5y4gVLPS_Pk08GfCgX41vVvJILkD_musnfiojo3HreCO_iFPLtbdvyfyBsQQ5_7EDoJz9OAHwPWBbtdDWcTj-8zcqeoUTxaYMRfKsckRl1sBQv6WsxFaLoUkmTiePZ0LK5r6QPRb3Y7nqHxBJRUi4C8I_HuNC5MXPyYcWqbz4RqTEOjRecMmdBCi_UfTGRNErDb-YWOw0d3Yr-9fHqzBgw4NhZYPUnfu-dFIGSK1Qaeku-WJ_BJD6Bvb8UfGhV0CGKEuXYFxtIfoiO-2DfreZQA13tsLpYC6H4C_-tt5F6TpIeYAaN-Zwt_clhtxAl4qTmUGOubDZuLzDBadCjvbVcsQ&l10n=ru&cts=1488601456192&mc=5.467930454029832)».

**ЛИТЕРАТУРА для прочтения учащимся:**

1. Балабанов И.В. **Узлы** – М:2003
2. Константинов Ю.С., **«Туристские соревнования учащихся»** - М.: ЦДЮТиК МО РФ,
3. **Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанции – пешеходные»**, - Туристско-спортивный союз России, М.,2014 г.
4. **Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанции – горные»,** Туристско-спортивный союз России, М.,2016 г.

**ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ для учащихся:**

1. [www.цдт-нвр.рф](http://www.цдт-нвр.рф) - сайт МБУ ДО «Центр детского творчества» - Ресурсный центр детско-юношеского туризма.
2. https://ctekrd.wixsite.com/utur– сайт «[Центр туризма и экскурсий Краснодарского края](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1349.C5NW8J_nSQAr3pcBfx04C-i35WJW2HF6MPheX2a6K7yvLsQHU54Q5JVKsabXDAs3lXuHfcrS4Uy_pFdWSnHvgg.9e806a2870fc81375183c9fc97887722dea55f6c&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9WCnKp0DidhEKpiDEeQH_O-z-Sjcn7ZuVEajCajoGmIx5IeSV2OQzhM&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTVdjWUN1LUZGR0JDY0E0b3VqMDMyVWI4cENqSFhXVEs4MHlyR3c5eERiVno3RTUwZ1MzNFFBQWYxal9KS1EyemZsc3lHc1ZEdUEya01ULWwxYWs3UjN3aU40c1lRMFZUQQ&b64e=2&sign=56aaacfdcf6e8336b05ea05a8a9fef6e&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4RhQyBNHa0i1Efz4jin37L47QYSoT9UdkkububQLk5W3LGXmGO_jo19GFOUe1KI5BqDL57AsuhZPwQEcYLmtDBNIDdmExE7ASMX5n1W0tRMGh2VwYKZf9NJT_hjBv-r2Pv2hzzLNrNEQ_ova7PwYAY3Oud7ZzPYst07jAYMEEuQEa_f3b2sUMq7wU0K1dGJTml8ktNqrUI0WCMb0b_jm5FDUj4-RmghENJeTUv0apcSvDMgmpZcSeRhh41mzumJGtLeXyPgjBr8r6AexPYv9SdNBkCNoxx9thXCIOdF0ZbexFZaKkcSQfwwRAl_6tX-N2s3SBoeobfXivRxiTNbWDepUJVWzgNwxUrKxMI8OesuTss5eCABOjZl2JY4gWASGqBpdHuI6f_GTgTeoGy2fAx_GzmPkU4NbJ4nhTdn0TeC7Sj0KLv6RYHo_Ivo56BxPWjud96zWFQgeYGzopWaVxlpGiivpliKPvXTc9FmIccyYZ9D2Km5s6G6AbrMtKd2ohQHDpaYifFV6ix7_lt8sE8Cabl5BSF9g2QC_VT206fBmCp2opO6oNAUvySGhPbNIh1ygfJvl5S3objT2BCXF-IIi0JhaF_n0seru2Ouh3NVhd17nHqzZHbsvjqBFWC1-t5Ty26IB6IcrHv1nKq3LmO&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpRMt7kymhvmsGLU75Tx4Myd7BGfYFluuM0EBQ5JU9uYmDMrW65KGMW_kVBfTiA7lX4LMijJDHr3Ep99ZKdu3tay7qB6kzSNcF_L76Xo4RnQ8HU1uLuExkug&l10n=ru&cts=1488600716951&mc=4.61499730265925)».

**ЛИТЕРАТУРА для прочтения родителям:**

1. Балабанов И.В. **Узлы** – М:2003
2. **Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанции – пешеходные»**, - Туристско-спортивный союз России, М.,2014 г.

**ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ для родителей:**

1. http://цдт-нвр.рф - МБУ ДО «Центр детского творчества» - Ресурсный центр детско-юношеского туризма.
2. <http://www.gorono.ru> - сайт [«Управление образования г. Новороссийска»](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1349.9GPLbLtN-cTAhUAT0Dndz-ZIHjxTK_9wRGxHKidZhpZ2VVg-nqHfhfuj29z8MqQ6.964201f72dc3d539cdbbb756328067e7380822b2&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9WCnKp0DidhE9rs5TGtBySwiRXKUtOaYc_CcYwClH-bY7Fd6cgFsfxVrbJIyvKrrbg&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxcVFMMmxRZ0xYX08xOVA5Q3BzUkJDNzM2LTNFUktLc0F5UVRkYVVqMlV1S2pIWkIwanpkOTdFMzkyRnE1WnVTZmgwTnRoTzByVzN0&b64e=2&sign=0d7817410435ec0bfbb1812f83005986&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4RhQyBNHa0i1Efz4jin37L47QYSoT9UdkkububQLk5W3LGXmGO_jo19GFOUe1KI5BqDL57AsuhZPwQEcYLmtDBNIDdmExE7ASMX5n1W0tRMGh2VwYKZf9NJT_hjBv-r2Pv2hzzLNrNEQ_ova7PwYAY3Oud7ZzPYst07jAYMEEuQEa_f3b2sUMq7wU0K1dGJTml8ktNqrUI0WCMb0b_jm5FDUj4-RmghENJeTUv0apcSvDMgmpZcSeRhh41mzumJGtLeXyPgjBr8uqB7tVaTLmFnJoLmNS1iX8BVRe8L6zMzwH_TcxT-8gZgGmGq4UtW3HKJz1alNuPSHneYjiIQwYveK3vowBpHudQQ1_qKdkPN1rtiYu2dmQgi-Ysp0QeO2VMsluRhYftHqkro0kImu2qlAdpoZshOpDXycMlew5YfxkHQNlYBt7sBUnwrLfuCRRqE5gVqnnWd6b3RRvbni-xqESECOC7TpsV8SyN2ODgC4sv7LERyZ_9pWPmSZCDiqSv7bb_iHAI53ZPZPCE29356lRaTgwYTDFK4WPsVWChcWR84Eo20pD9FdZ0xt0HJVhn0RfNJfCBJ4EvEbctL9CdamcraxA3bQCA5dYv9Unhmx30smI1zKFqHVIWsrj1Ta1fM4aZs7htcjTcbQteBWZd&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpHMQRaodVi1nOMUmuXKiUipOlRdFKA71k_SxLlv47HqJWL_2HRtIq7Mbeh8YTmO6Zlii1KYTMT5koUNsf7igMy3TJfDBj6MkdhWnPWlcYWc32Qfwb9hdUnVH4uuw0kZgQCACdH376R7yDK-uaWNsYoOtOnXHj1bYxf7DeQzz-YXrdu6m8IbJRh_-t_ILm5Gkx0BNcwrwRE6EBCU1II6AHUQylLmih-mTT&l10n=ru&cts=1488601200053&mc=5.332909733788004).
3. http://sportnvrsk.ru/ - «[Управление по физической культуре и спорту](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1349.oUPmIeqBxPlB4sv1mt5KhThPXbQMHL7rFqK-H9lDhmfYP5v6-lLcPJ0KsLg8U6g2TRb8ax9bkm_lIy_Gm7Q2QtsZnITLE8_skfS2azacbWGZj5-UqaaOVtS913gV76dJCfnunVrhQTQmCbXOpOBwPdP2BLf4vJAR3AMIvaPniOE.c30f2b970e88af648ec57fb26ecf594fab0e5ca2&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9T6U0-imFY5IWwl6BSUGTYnrZ_xNWq0QNJI_7tB8xYKggS7lQYait_Q&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxaW1NMnJ6TTVfR0U1dEFmRWxTYkZiTml6YjJZMlZrUWdwZFFJR2FQNzdYWWJPbWlQbkFHdkZPQ1IxZEpPaDZWS3Z3SDAwOW1aQjQ3&b64e=2&sign=7002b6a0365d1ff811cef9a8493be366&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4RhQyBNHa0i1Efz4jin37L47QYSoT9UdkkububQLk5W3LGXmGO_jo19GFOUe1KI5BqDL57AsuhZPwQEcYLmtDBx9ctNekyGvNC5uyKzO_miSNuDV1vR3okcPFGh7dupq7yVhLy_Ym_fSpD6GYwFwcydNCU3vFq4s3ybBnjvVokaovUhbJjCdGnchfzITh8YUxay_RkQ3Q5VSivRnmq3ylUneoApoIK62LORhjlzwqINc9Ufyx4q3eQcimoxtLUqaX23hkYm7HYcFdCxxCsyk7RTlriE3CcJ9pj9DObiiJAfAQaB_ZXV4rTKD7XqJxV_XfGHVRaCjgiezgNlp7JoOy6TvyigTXPBDAhvopY_CL9aCs48ickPi4NhN-TX_ev8JQ5H96JD9xN8qOeQA7p1pZkNr9dsjRYJ9ez2tW98_YTGAJaYw_PqpUHkYxd5OzH68_fOgyownbCRPUQ4FzAcWyzLzYdTVliKWq3Ubs-65oayDQ7Rc2Om6zf3bBp6ZS03wZx48YBmwSaoNlsG_qmiTfzI-CUdtQ1a4ZAlIyRgqaN9BiYqUPQIM5uaijLpsVd1A1frHCuL7S6YSp50VfagXtU6P2J0HHr5PPx_peKsIQyQPHgf5fcOX7b4YmEeLvxKuJ-_TLVOcWpqTUKjlZQ8-UG&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpHMQRaodVi1nOMUmuXKiUipOlRdFKA71kFaHuSXh1eE4qypa_hj6nulFgaC7fj5axt7syCPVqs0sDTx7Gh9c-GezasRLtDhMikuIhq1ssrlMT3xHfRcRAHi89LyDX3QmjEfrw9sVpeFJTJwlfb1CBTPFuPDX2gXrjC_ShUGQyIp39DiiTeBrkHMr2hq2Q1e5y4gVLPS_Pk08GfCgX41vVvJILkD_musnfiojo3HreCO_iFPLtbdvyfyBsQQ5_7EDoJz9OAHwPWBbtdDWcTj-8zcqeoUTxaYMRfKsckRl1sBQv6WsxFaLoUkmTiePZ0LK5r6QPRb3Y7nqHxBJRUi4C8I_HuNC5MXPyYcWqbz4RqTEOjRecMmdBCi_UfTGRNErDb-YWOw0d3Yr-9fHqzBgw4NhZYPUnfu-dFIGSK1Qaeku-WJ_BJD6Bvb8UfGhV0CGKEuXYFxtIfoiO-2DfreZQA13tsLpYC6H4C_-tt5F6TpIeYAaN-Zwt_clhtxAl4qTmUGOubDZuLzDBadCjvbVcsQ&l10n=ru&cts=1488601456192&mc=5.467930454029832)».

*2 год обучения*

**Учебный план 2 года обучения:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п/п | Наименование тем и разделов | количество часов | | |  |
| всего | теория | практика | Формы аттестации и /контроля/ |
| 1 | Туристские путешествия, история развития туризма | 2 | 2 | - | Собеседование |
| 2 | Воспитательная роль туризма | 2 | 2 | - | Тест на коммуникабельность |
| 3 | Личное и групповое снаряжение | 10 | 2 | 8 | Укладка рюкзака |
| 4 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 16 | 2 | 14 | Разведение костра, приготовление пищи |
| 5 | Техника соревнований «дистанция – пешеходная» | 28 | 8 | 20 | Участие в соревнованиях |
| 6 | Подготовка к соревнованиям, походу | 8 | 2 | 6 | Постановка палатки |
| 7 | Питание в туристском походе | 10 | 2 | 8 | Составление меню |
| 8 | Туристские должности в группе | 6 | 2 | 4 | Назначениекапитаном |
| 9 | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 6 | 2 | 4 | Собеседование |
| 10 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | 10 | 2 | 8 | Опрос |
| 11 | Техника соревнований «дистанция – пешеходная» | 24 | 2 | 22 | Участие в соревнованиях |
| 12 | Подведение итогов туристского похода | 10 | 2 | 8 | Фотоотчет |
| 13 | Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. | 4 | 2 | 2 | Тесты на условные знаки |
| 14 | Ориентирование по ситуации, азимут. Компас и работа с ним. | 6 | 2 | 4 | Практика |
| 15 | Способы ориентирования | 6 | 2 | 4 | Практика |
| 16 | Измерение расстояний | 6 | 2 | 4 | Практика |
| 17 | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний, походная медицинская аптечка | 2 | - | 2 | Собеседование, опрос |
| 18 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. | 6 | 2 | 4 | Опрос |
| 19 | Приемы транспортировки пострадавшего | 4 | 2 | 2 | Изготовление носилок |
| 20 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека | 2 | 2 | - | Опрос |
| 21 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 2 | - | 2 | Опрос |
| 22 | Общая физическая подготовка | 32 | 2 | 30 | Результаты соревнований |
| 23 | Специальная физическая подготовка | 14 | 2 | 12 | Результаты соревнований |
| **ВСЕГО ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ** | | **216** | **48** | **168** |  |

**Содержание учебного плана 2 года обучения.**

1. Туристские путешествия, история развития туризма.
   1. Инструкции № 8,23,30,31,37. 2 часа
2. Воспитательная роль туризма. 2 часа.
3. Личное и групповое снаряжение. 10 часов

3.1 Понятие о личном и групповом снаряжении.

Практические занятия:

3.2 Подготовка личного и группового снаряжения.

3.3 Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения.

3.4 Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

3.5 Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

1. **Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. 16 часов**

4.1 Привалы, бивуаки, ночевки в походе.

*Практические занятия:*

4.2 Режим движения и отдыха в походе в зависимости от погодных условий.

4.3 Бивачные работы: планиро­вание лагеря, заготовка дров, установка палаток, природоохранные мероприятия

4.4 Костер: типы, правила разведения, работы по заготовке дров.

4.5 Разжигание костров / «шалаш», «колодец», «таёжный»/

4.6 Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака).

4.7Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком.

4.8 Правила пользования, хранения, переноски колющих и режущих пред­метов.

1. **Техника соревнований «дистанция – пешеходная». 28 часов**

5. 3 Регламент дистанций «дистанция – комбинированная».

5.11 Регламент дистанций «дистанция – пешеходная – группа».

5.6 Регламент дистанций «дистанция – пешеходная – личная».

5.7 Регламент дистанций «дистанция – пешеходная – группа».

*Практические занятия:*

5.1 Примерные элементы полосы препятствий: бег по пересечённой местности, подъёмы испуски.

5.2 Переправы по бревну и вброд.

5.4 Укладка рюкзака.

5.5 Установка палаток разных видов.

5.8 Разбор дистанций, действий участников.

5.9 Участие в соревнованиях по туристской технике (в качестве судьи).

5.10 Навесная переправа; переправа через реку.

5.12 Преодоление условного болота. Переправа по альпенштокам и вброд.

5.13 Участие в соревнованиях по туристской технике (в качестве участника).

5.14 Разжигание костра и кипячение воды. Требования к обуви и одежде участников.

1. **Подготовка к походу, путешествию. 8 часов**

6.1 Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.

*Практические занятия:*

6.2 Изучение карт района похода, получение сведе­ний у туристов

6.3 Под­готовка личного снаряжения.

6.4 Под­готовка группового снаряжения.

1. **Питание в туристском походе. 10 часов**

7.1 Составление меню и список продуктов для 1-3-дневных походов.

*Практические занятия:*

7.2 Закупка, фасовка и упаковка продуктов.

7.3 Приготовление пищи на костре.

7.4 Значение правильного питания в походе.

7.5 Варианты организации питания: в однодневном походе, на соревнованиях

1. **Туристские должности в группе. 6 часов**

8.1 Обязанности в группе: руководитель группы, завхоз, за­ведующий снаряжением, штурман, медик.

*Практические занятия:*

8.2 Выполнение обязанностей в группе в период подготовки.

8.3 Обязанности должностей по графику.

1. **Правила движения в походе, преодоление препятствий. 6 часов**

9.1Порядок движения группы на маршруте. Режим дви­жения, темп.

*Практические занятия:*

9.2 Отработка техники движения по пересечённой местности.

9.3. Движение с использованием альпенштока на склонах.

1. **Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. 10 часов**

10.1 Техника безопасности при проведении занятий. Органи­зация самостраховки.

*Практические занятия:*

10.2 Движение по болотистой, глинистой местности.

10.3 Техника безопасности при проведении туристских соревнований.

10.4 Организация переправы по бревну с самостраховкой или с сопровождением.

10.5 Отработка техники преодоления естественных препятствий, подъёмов, склонов.

1. **Техника соревнований «дистанция - горная». 24 часа**

11.1 Правила соревнований, разряды, обязанности участников.

*Практические занятия:*

11.2 Тренировка связки на этапе «подъём, траверс, спуск».

11.3 Тренировка группы на этапе «подъём, траверс, спуск».

11.4 Тренировка связки на этапа «навесная переправа».

11.5 Тренировка группы на этапа «навесная переправа».

11.6 Комплексное прохождение «дистанция-горная-группа»

11.7 Тренировка этапа «вертикальный подъём».

11.8 Тренировка прохождения группой туристской полосы.

11.9 Тренировка этапа «переправа горизонтальным маятником».

11.10 Тренировка группы этапа «параллельная переправа».

11.11 Тренировка связки этапа «параллельная переправа».

11.12 Тренировка группой, связкой этапа «переправа по бревну».

1. **Подведение итогов туристского похода. 10 часов**

12.1 Подготовка снаряжения с учётом особенностей похода.

*Практические занятия:*

12.2 Сбор информации о районе похода и разработка маршрута.

12.3 Подготовка личного снаряжения.

12.4 Подготовка группового снаряжения.

12.5 Составление отчёта о прохождении многодневного похода.

1. **Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. 4 часа**

13.1 Условные знаки топографии и ориентирования. Чтение карты.

*Практические занятия:*

13.2 Характеристика местности и ориентирование по рельефу.

1. **Ориентирование по ситуации, азимут. Компас и работа с ним. 6 часов**

14.1 Ориентирование по ситуации, азимут, компас и работа с ним.

*Практические занятия:*

14.2 Измерение азимута на карте. Движение по азимуту.

14.3 Прохожде­ние азимутальных отрезков. Измерение расстояний.

1. **Способы ориентирования. 6 часов**

15.1 Изображения различных форм рельефа горизонталями.

*Практические занятия:*

15.2 Измерение расстояния парами шагов, временем, по карте.

15.3 Упражнения на прохо­ждение по азимуту отрезков различной длины.

1. **Измерение расстояний. 6 часов**

16.1 Восстановление местонахождения в случае потери ориентировки.

*Практические занятия:*

16.2 Способы измерения расстояний на местности.

16.3 Опреде­ление местонахождения на топографической карте.

1. **Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний, походная медицинская аптечка. 2 часа**
2. **Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. 6 часов**

18.1 Походный травматизм. Пищевые отравления. Профилактика заболеваний и травматизма.

*Практические занятия:*

18.2 Оказание первой помощи условно пострадавшему. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки

18.3 Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги.

1. **Приемы транспортировки пострадавшего. 4 часов**
   1. Способы иммобилизации, переноски, и транспортировки пострадавшего.

*Практические занятия:*

19.2 Изготовление носилок, волокуш из подручных материалов.

**20. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. 2 часа**

**21. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. 2 часа.**

**22. Общая физическая подготовка. 32 часов**

22.1 Требования к физической подготовке. Ежедневные индивидуальные занятия физической подготовкой.

*Практические занятия:*

22.2 ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса.

22.3 ОФП. Упражнения со скакалкой, гантелями.

22.4 ОФП. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

22.5 ОФП. Общеразвивающие упражнения.

22.6 ОФП. Дыхательная гимнастика.

22.7 ОФП. Оздоровительная гимнастика.

22.8 ОФП. Корригирующая гимнастика.

22.9 ОФП. Оздоровительный бег.

22.10 ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости,.

22.11 ОФП. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики.

22.12 ОФП. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

22.13 ОФП. Гимнастическая страховка членов команды

22.14 ОФП. Спортивные игры.Атлетические комплексы.

22.15 ОФП. Упражнения для мышц шеи, туловища, ног.

22.16 ОФП. Элементы акробатики, гимнастическая страховка.

**23. Специальная физическая подготовка. 14 часов**

23.1 СФП. Планирование движения на контрольные точки (этапы) на пешеходных соревнованиях.

*Практические занятия:*

23.2 СФП. Движение по маркированной трассе ПТС с фик­сацией на основных встречающихся опорах.

23.3 СФП. Выбор пути и движение с учётом рельефа местности, проходимости расти­тельности, почвенного покрова.

23.4 СФП. Ориентирование: движение по азимуту по открытой и закрытой местно­сти

23.5 СФП. Измерение расстояний на местности для выхода в заданный район со строгим контролем.

23.6 СФП Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для движения по пересечённой местности.

23.7 СФП Движение без помощи компаса по рельефу с выходом на линейные и площадные ориентиры.

***Планируемые результаты 2 года обучения, которые учащиеся будут***

**знать:**

* значение спортивного туризма в системе культурного и физического воспитания подрастающего поколения

основы безопасности при проведении занятий, походов и соревнований.

***Личностные результаты:***

* уметь выполнять правила спортивного туризма;
* уметь выполнять правила санитарной гигиены;
* участвовать в соревнованиях по различным видам туризма;
* уметь использовать туристическое снаряжение;
* уметь использовать тренажеры для тренировок;
* уметь совершать туристский однодневный поход;
* уметь оказать первую доврачебную медицинскую помощь пострадавшему;
* уметь участвовать в муниципальных и краевых соревнованиях;
* работа над сохранением и укреплением своего здоровья, выработкой умений и навыков здорового образа жизни.

***Метапредметные результаты:***

* иметь сформированный интерес к истории и культуре родного края;
* проявлять усиленный интерес к истории и традициям спортивного туризма;
* регулярно тренироваться по спортивному туризму;
* выполнять норматив спортивного разряда;
* организовать туристский однодневный поход;
* оказать первую доврачебную медицинскую помощь пострадавшему;
* участвовать в муниципальных и краевых соревнованиях.

**Календарный учебный график 2 года обучения (приложение №7).**

**Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной**

**общеразвивающей программы 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел  или тема  программы | Формы занятий | Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия) | Дидактический материал |
| 1 | Туристские путешествия, история развития туризма | Учебное занятие, беседа | Вербальный, наглядный, объяснительно – иллюстративный | Фотографии видеозаписи, презентации |
| 2 | Воспитательная роль туризма | Учебное занятие, экскурсия | Вербальный, наглядный, поисковый | Схемы, карты, музей |
| 3 | Личное и групповое снаряжение | Теоретические занятия в классе, проверка снаряжения, в спортзале на тренажерах | Вербальный,  презентации, наглядный, практический | Туристское снаряжение, карты, ИСС |
| 4 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | Теоретические занятия, тренировки на местности. деловые игры | Вербальный, наглядный, практический, иллюстративный. | Кодекс, туристское снаряжение, макеты, карты, |
| 5 | Техника соревнований «дистанция – пешеходная» | ОФП, тренировки в спорт зале, на тренажерах, на местности, тренировочный поход | Вербальный, наглядный, практический | Регламенты, правила, тренажеры |
| 6 | Подготовка к соревнованиям, походу | Тренировочный поход, репетиция, практические занятия | Вербальный, наглядный, практический, презентации, | Туристское снаряжение, карты, маршрутные листы, тесты узлов, знаков |
| 7 | Питание в туристском походе | Тренировочный поход, практические занятия | Вербальный, наглядный, практический, | Туристское снаряжение,  КЛМН. |
| 8 | Туристские должности в группе | Тренировочный поход, практические занятия | Вербальный, наглядный, практический, | Туристское снаряжение, карты, маршрутные листы |
| 9 | Правила движения в походе, преодоление препятствий | Тренировочный поход, практические занятия | Вербальный, наглядный, практический, | Туристское снаряжение, карты, маршрутные листы |
| 10 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | Тренировочный поход, практические занятия | Вербальный, наглядный, практический, | Инструкции по т/б, туристское снаряжение, карты. |
| 11 | Техника соревнований «дистанция – горная» | ОФП, тренировки в спорт зале, на тренажерах, на местности, | Вербальный, наглядный, практический | Регламенты, правила, тренажеры, скалодромы |
| 12 | Подведение итогов туристского похода | Теоретические занятия в классе, | Вербальный, наглядный, практический | Компьютерные программа |
| 13 | Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. | Теоретические занятия в классе, тренировка на местности | Вербальный, наглядный, практический | Компас, рулетка, часы, карты. Условные знаки, Компьютерные программа |
| 14 | Ориентирование по ситуации, азимут. Компас и работа с ним. | Теоретические занятия в классе, тренировка на местности | Вербальный, наглядный, практический | Компас, рулетка, часы, карты |
| 15 | Способы ориентирования | тренировка на местности | Вербальный, наглядный, практический | Компас, рулетка, часы, карты |
| 16 | Измерение расстояний | тренировка на местности | Вербальный, наглядный, практический, | Рулетка, часы, карты |
| 17 | Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний, походная медицинская аптечка | Теоретические занятия в классе, практика | Вербальный, наглядный, практический, иллюстративный. | Инструкции, плакаты. литература, |
| 18 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. | Теоретические занятия в классе, практика | Вербальный, наглядный, практический, иллюстративный. | Инструкции, плакаты. литература, подсобные материалы |
| 19 | Приемы транспортировки пострадавшего | Теоретические занятия в классе, практика | Вербальный, наглядный, практический, иллюстративный. | Инструкции, плакаты. литература, подсобные материалы |
| 20 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. | Теоретические занятия в классе, | Вербальный, наглядный, практический, иллюстративный | Инструкции, плакаты |
| 21 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | Теоретические занятия в классе, | Вербальный, наглядный, практический, иллюстративный | Инструкции, плакаты |
| 22 | Общая физическая подготовка | Занятия в классе, в спортзале, стадионе, тренажеры, на местности | Вербальный, наглядный, практический, | Туристское снаряжение, регламенты, правила, тренажеры, скалодромы |
| 23 | Специальная физическая подготовка | Занятия в классе, в спортзале, стадионе, тренажеры, на местности | Вербальный, наглядный, практический, | Туристское снаряжение, регламенты, правила, тренажеры, скалодромы |

**Безопасность жизнедеятельности детей.**

Обеспечивается изучением инструкций по технике безопасности, пожарной безопасности. Соблюдение правил поведения на тренировке, в поездке на транспорте и на соревнованиях. Наличием страховки на соревнования в страховой компании. Наличием медицинского допуска. Привлечением родителей на соревнования и в походы вместе с детьми.

**Формы аттестации реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 2 года обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Формы и методы контроля** | **Время проведения** | **Ответственный** |
| 1 | **(Начальный контроль)**  Участие в кружковых соревнованиях, тесты №2,3, | Сентябрь Октябрь | Педагог ДО |
| 2 | **(Промежуточный контроль)**  Участие в соревнованиях по туризму и ориентированию, первенствах, чемпионатах (приказы, протоколы) | декабрь | Педагог ДО  Зам. директора по УВР |
| 3 | **(Текущий контроль)**  Участие в однодневных походах (маршрутный лист, тест №5) | Январь, апрель | Педагог ДО |
| 4 | **(Итоговый контроль)**  Рейтинговая таблица (набрать оценочные баллы), или поход с ночёвкой в полевых условиях, или присвоение спортивного или юношеского разрядов, участие в соревнованиях по спортивному туризму, ориентированию, велотуризму (приказы, протоколы), тесты. | май | Педагог ДО  Зав. отделом |

После окончания 2 года дети сдают:

* повторные тестовые зачёты по туристским узлам и топографическим знакам;
* повторный тест на коммуникабельность;
* определяются оценки усвоения программы на основании рейтинговых баллов;
* на основании протоколов участия в соревнованиях (в личном и командном зачетах) составляется ранговая таблица.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка результатов обучения | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно | Плохо |
| *Рейтинговые баллы* | *50* | *30* | *20* | *9-1* |

Принимают зачёты педагог ДО и заведующий спортивным отделом.

**Оценочные материалы:**

* Тесты по условным знакам.
* Тест по туристским узлам.
* Тест на коммуникабельность.
* Нормативные требования для детей в объединении.

За рамками учебных часов 2 года обучения планируется совершение степенного туристского похода или участие в мероприятиях: фестивалях, соревнованиях, в чемпионатах города, пребывание в туристских лагерях, участие в краевых многодневных походах.

Методические материалы:

Учебный класс (ОБЖ), школьный стадион, спортивный зал с тренажерами -трансформерами для спортивного туризма, туристское снаряжение (палатки, спальники, коврики, котлы, треноги, тенты), скалолазное снаряжение (ИСС, веревки, карабины, ролики, жумары, ФСУ, перчатки, изолента). Имеется доступ к ПК, медиатеке, видеопроектору, фотостендам.

Для совершенствования спортивного мастерства используется спортивно-туристский комплекс клуба по месту жительства «Восток» МБУДО «Центра детского творчества» и веревочный комплекс «Дворца творчества детей и молодежи им. Сипягина».

Дидактический материал: «Правила проведения соревнований по спортивному туризму», «Регламенты дистанций по пешеходному, горному туризму, велотуризму», литература, интернет ресурсы для педагога, учащегося и родителей.

Тесты по туристским узлам, топографическим условным знакам карт, психологии, обучающая программа по ориентированию Orient, лекционный материал.

Методические рекомендации по оформлению маршрутных листов, образцы документов для получения значка «Юный турист Кубани», «Турист России», юношеского и взрослого спортивных разрядов.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ПЕДАГОГОМ ЛИТЕРАТУРЫ**

**ЛИТЕРАТУРА для педагога**

1. Алексеев А.А. **Питание в туристском походе** – М:2004
2. Балабанов И.В. **Узлы** – М:2003
3. Бутко И.И. **"Туризм. Безопасность в программах туров и на туристских маршрутах"**, ISBN: 978-5-222-16548-5, издательство "Феникс", 332 стр., 2010 г.
4. Великоредкий А Н. Первая помощь до прихода врача. 2002 г
5. Кусков А.С. **Основы туризма**, Изд-во «КноРус», 2011 г.

Линчевский Э.Э. **Психологический климат туристкой группы**, Санкт-Петербург,3-е изд. исп. и дополненное, СПБ, 2012г.

1. **Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанции – пешеходные»**, - Туристско-спортивный союз России, М.,2014 г.
2. **Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанции – горные»** - Туристско-спортивный союз России, М.,2016 г.
3. Федотова А.А **Туристские походы, соревнования и слеты** Санкт-Петербург 2007
4. **Энциклопедия туриста**. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2006 г.
5. **Доклад** «О состоянии природопользования и об охране окружающей среды Краснодарского края в 2006 году», Краснодар: Пересвет, 2007.- 380 стр.
6. Шевелева И., Маньшина Н. **Краснодарский край. Путешествие за здоровьем.-** Изд-во Вече, 2011г.

**ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ для педагога:**

1. http://цдт-нвр.рф - МБУ ДО «Центр детского творчества» - Ресурсный центр детско-юношеского туризма.
2. https://ctekrd.wixsite.com/utur– сайт «[Центр туризма и экскурсий Краснодарского края](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1349.C5NW8J_nSQAr3pcBfx04C-i35WJW2HF6MPheX2a6K7yvLsQHU54Q5JVKsabXDAs3lXuHfcrS4Uy_pFdWSnHvgg.9e806a2870fc81375183c9fc97887722dea55f6c&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9WCnKp0DidhEKpiDEeQH_O-z-Sjcn7ZuVEajCajoGmIx5IeSV2OQzhM&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTVdjWUN1LUZGR0JDY0E0b3VqMDMyVWI4cENqSFhXVEs4MHlyR3c5eERiVno3RTUwZ1MzNFFBQWYxal9KS1EyemZsc3lHc1ZEdUEya01ULWwxYWs3UjN3aU40c1lRMFZUQQ&b64e=2&sign=56aaacfdcf6e8336b05ea05a8a9fef6e&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4RhQyBNHa0i1Efz4jin37L47QYSoT9UdkkububQLk5W3LGXmGO_jo19GFOUe1KI5BqDL57AsuhZPwQEcYLmtDBNIDdmExE7ASMX5n1W0tRMGh2VwYKZf9NJT_hjBv-r2Pv2hzzLNrNEQ_ova7PwYAY3Oud7ZzPYst07jAYMEEuQEa_f3b2sUMq7wU0K1dGJTml8ktNqrUI0WCMb0b_jm5FDUj4-RmghENJeTUv0apcSvDMgmpZcSeRhh41mzumJGtLeXyPgjBr8r6AexPYv9SdNBkCNoxx9thXCIOdF0ZbexFZaKkcSQfwwRAl_6tX-N2s3SBoeobfXivRxiTNbWDepUJVWzgNwxUrKxMI8OesuTss5eCABOjZl2JY4gWASGqBpdHuI6f_GTgTeoGy2fAx_GzmPkU4NbJ4nhTdn0TeC7Sj0KLv6RYHo_Ivo56BxPWjud96zWFQgeYGzopWaVxlpGiivpliKPvXTc9FmIccyYZ9D2Km5s6G6AbrMtKd2ohQHDpaYifFV6ix7_lt8sE8Cabl5BSF9g2QC_VT206fBmCp2opO6oNAUvySGhPbNIh1ygfJvl5S3objT2BCXF-IIi0JhaF_n0seru2Ouh3NVhd17nHqzZHbsvjqBFWC1-t5Ty26IB6IcrHv1nKq3LmO&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpRMt7kymhvmsGLU75Tx4Myd7BGfYFluuM0EBQ5JU9uYmDMrW65KGMW_kVBfTiA7lX4LMijJDHr3Ep99ZKdu3tay7qB6kzSNcF_L76Xo4RnQ8HU1uLuExkug&l10n=ru&cts=1488600716951&mc=4.61499730265925)».
3. <http://www.gorono.ru> - сайт [«Управление образования г. Новороссийска»](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1349.9GPLbLtN-cTAhUAT0Dndz-ZIHjxTK_9wRGxHKidZhpZ2VVg-nqHfhfuj29z8MqQ6.964201f72dc3d539cdbbb756328067e7380822b2&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9WCnKp0DidhE9rs5TGtBySwiRXKUtOaYc_CcYwClH-bY7Fd6cgFsfxVrbJIyvKrrbg&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxcVFMMmxRZ0xYX08xOVA5Q3BzUkJDNzM2LTNFUktLc0F5UVRkYVVqMlV1S2pIWkIwanpkOTdFMzkyRnE1WnVTZmgwTnRoTzByVzN0&b64e=2&sign=0d7817410435ec0bfbb1812f83005986&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4RhQyBNHa0i1Efz4jin37L47QYSoT9UdkkububQLk5W3LGXmGO_jo19GFOUe1KI5BqDL57AsuhZPwQEcYLmtDBNIDdmExE7ASMX5n1W0tRMGh2VwYKZf9NJT_hjBv-r2Pv2hzzLNrNEQ_ova7PwYAY3Oud7ZzPYst07jAYMEEuQEa_f3b2sUMq7wU0K1dGJTml8ktNqrUI0WCMb0b_jm5FDUj4-RmghENJeTUv0apcSvDMgmpZcSeRhh41mzumJGtLeXyPgjBr8uqB7tVaTLmFnJoLmNS1iX8BVRe8L6zMzwH_TcxT-8gZgGmGq4UtW3HKJz1alNuPSHneYjiIQwYveK3vowBpHudQQ1_qKdkPN1rtiYu2dmQgi-Ysp0QeO2VMsluRhYftHqkro0kImu2qlAdpoZshOpDXycMlew5YfxkHQNlYBt7sBUnwrLfuCRRqE5gVqnnWd6b3RRvbni-xqESECOC7TpsV8SyN2ODgC4sv7LERyZ_9pWPmSZCDiqSv7bb_iHAI53ZPZPCE29356lRaTgwYTDFK4WPsVWChcWR84Eo20pD9FdZ0xt0HJVhn0RfNJfCBJ4EvEbctL9CdamcraxA3bQCA5dYv9Unhmx30smI1zKFqHVIWsrj1Ta1fM4aZs7htcjTcbQteBWZd&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpHMQRaodVi1nOMUmuXKiUipOlRdFKA71k_SxLlv47HqJWL_2HRtIq7Mbeh8YTmO6Zlii1KYTMT5koUNsf7igMy3TJfDBj6MkdhWnPWlcYWc32Qfwb9hdUnVH4uuw0kZgQCACdH376R7yDK-uaWNsYoOtOnXHj1bYxf7DeQzz-YXrdu6m8IbJRh_-t_ILm5Gkx0BNcwrwRE6EBCU1II6AHUQylLmih-mTT&l10n=ru&cts=1488601200053&mc=5.332909733788004).
4. http://sportnvrsk.ru/ - «[Управление по физической культуре и спорту](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1349.oUPmIeqBxPlB4sv1mt5KhThPXbQMHL7rFqK-H9lDhmfYP5v6-lLcPJ0KsLg8U6g2TRb8ax9bkm_lIy_Gm7Q2QtsZnITLE8_skfS2azacbWGZj5-UqaaOVtS913gV76dJCfnunVrhQTQmCbXOpOBwPdP2BLf4vJAR3AMIvaPniOE.c30f2b970e88af648ec57fb26ecf594fab0e5ca2&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9T6U0-imFY5IWwl6BSUGTYnrZ_xNWq0QNJI_7tB8xYKggS7lQYait_Q&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxaW1NMnJ6TTVfR0U1dEFmRWxTYkZiTml6YjJZMlZrUWdwZFFJR2FQNzdYWWJPbWlQbkFHdkZPQ1IxZEpPaDZWS3Z3SDAwOW1aQjQ3&b64e=2&sign=7002b6a0365d1ff811cef9a8493be366&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4RhQyBNHa0i1Efz4jin37L47QYSoT9UdkkububQLk5W3LGXmGO_jo19GFOUe1KI5BqDL57AsuhZPwQEcYLmtDBx9ctNekyGvNC5uyKzO_miSNuDV1vR3okcPFGh7dupq7yVhLy_Ym_fSpD6GYwFwcydNCU3vFq4s3ybBnjvVokaovUhbJjCdGnchfzITh8YUxay_RkQ3Q5VSivRnmq3ylUneoApoIK62LORhjlzwqINc9Ufyx4q3eQcimoxtLUqaX23hkYm7HYcFdCxxCsyk7RTlriE3CcJ9pj9DObiiJAfAQaB_ZXV4rTKD7XqJxV_XfGHVRaCjgiezgNlp7JoOy6TvyigTXPBDAhvopY_CL9aCs48ickPi4NhN-TX_ev8JQ5H96JD9xN8qOeQA7p1pZkNr9dsjRYJ9ez2tW98_YTGAJaYw_PqpUHkYxd5OzH68_fOgyownbCRPUQ4FzAcWyzLzYdTVliKWq3Ubs-65oayDQ7Rc2Om6zf3bBp6ZS03wZx48YBmwSaoNlsG_qmiTfzI-CUdtQ1a4ZAlIyRgqaN9BiYqUPQIM5uaijLpsVd1A1frHCuL7S6YSp50VfagXtU6P2J0HHr5PPx_peKsIQyQPHgf5fcOX7b4YmEeLvxKuJ-_TLVOcWpqTUKjlZQ8-UG&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpHMQRaodVi1nOMUmuXKiUipOlRdFKA71kFaHuSXh1eE4qypa_hj6nulFgaC7fj5axt7syCPVqs0sDTx7Gh9c-GezasRLtDhMikuIhq1ssrlMT3xHfRcRAHi89LyDX3QmjEfrw9sVpeFJTJwlfb1CBTPFuPDX2gXrjC_ShUGQyIp39DiiTeBrkHMr2hq2Q1e5y4gVLPS_Pk08GfCgX41vVvJILkD_musnfiojo3HreCO_iFPLtbdvyfyBsQQ5_7EDoJz9OAHwPWBbtdDWcTj-8zcqeoUTxaYMRfKsckRl1sBQv6WsxFaLoUkmTiePZ0LK5r6QPRb3Y7nqHxBJRUi4C8I_HuNC5MXPyYcWqbz4RqTEOjRecMmdBCi_UfTGRNErDb-YWOw0d3Yr-9fHqzBgw4NhZYPUnfu-dFIGSK1Qaeku-WJ_BJD6Bvb8UfGhV0CGKEuXYFxtIfoiO-2DfreZQA13tsLpYC6H4C_-tt5F6TpIeYAaN-Zwt_clhtxAl4qTmUGOubDZuLzDBadCjvbVcsQ&l10n=ru&cts=1488601456192&mc=5.467930454029832)».

**ЛИТЕРАТУРА для прочтения учащимися**

1. Балабанов И.В. **Узлы** – М:2003
2. Константинов Ю.С., **«Туристские соревнования учащихся»** - М.: ЦДЮТиК МО РФ,
3. **Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанции – пешеходные»**, - Туристско-спортивный союз России, М.,2014 г.
4. **Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанции – горные»,** Туристско-спортивный союз России, М.,2016 г.

**ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ для учащихся:**

1. [www.цдт-нвр.рф](http://www.цдт-нвр.рф) - сайт МБУ ДО «Центр детского творчества» - Ресурсный центр детско-юношеского туризма.
2. https://ctekrd.wixsite.com/utur– сайт «[Центр туризма и экскурсий Краснодарского края](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1349.C5NW8J_nSQAr3pcBfx04C-i35WJW2HF6MPheX2a6K7yvLsQHU54Q5JVKsabXDAs3lXuHfcrS4Uy_pFdWSnHvgg.9e806a2870fc81375183c9fc97887722dea55f6c&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9WCnKp0DidhEKpiDEeQH_O-z-Sjcn7ZuVEajCajoGmIx5IeSV2OQzhM&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTVdjWUN1LUZGR0JDY0E0b3VqMDMyVWI4cENqSFhXVEs4MHlyR3c5eERiVno3RTUwZ1MzNFFBQWYxal9KS1EyemZsc3lHc1ZEdUEya01ULWwxYWs3UjN3aU40c1lRMFZUQQ&b64e=2&sign=56aaacfdcf6e8336b05ea05a8a9fef6e&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4RhQyBNHa0i1Efz4jin37L47QYSoT9UdkkububQLk5W3LGXmGO_jo19GFOUe1KI5BqDL57AsuhZPwQEcYLmtDBNIDdmExE7ASMX5n1W0tRMGh2VwYKZf9NJT_hjBv-r2Pv2hzzLNrNEQ_ova7PwYAY3Oud7ZzPYst07jAYMEEuQEa_f3b2sUMq7wU0K1dGJTml8ktNqrUI0WCMb0b_jm5FDUj4-RmghENJeTUv0apcSvDMgmpZcSeRhh41mzumJGtLeXyPgjBr8r6AexPYv9SdNBkCNoxx9thXCIOdF0ZbexFZaKkcSQfwwRAl_6tX-N2s3SBoeobfXivRxiTNbWDepUJVWzgNwxUrKxMI8OesuTss5eCABOjZl2JY4gWASGqBpdHuI6f_GTgTeoGy2fAx_GzmPkU4NbJ4nhTdn0TeC7Sj0KLv6RYHo_Ivo56BxPWjud96zWFQgeYGzopWaVxlpGiivpliKPvXTc9FmIccyYZ9D2Km5s6G6AbrMtKd2ohQHDpaYifFV6ix7_lt8sE8Cabl5BSF9g2QC_VT206fBmCp2opO6oNAUvySGhPbNIh1ygfJvl5S3objT2BCXF-IIi0JhaF_n0seru2Ouh3NVhd17nHqzZHbsvjqBFWC1-t5Ty26IB6IcrHv1nKq3LmO&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpRMt7kymhvmsGLU75Tx4Myd7BGfYFluuM0EBQ5JU9uYmDMrW65KGMW_kVBfTiA7lX4LMijJDHr3Ep99ZKdu3tay7qB6kzSNcF_L76Xo4RnQ8HU1uLuExkug&l10n=ru&cts=1488600716951&mc=4.61499730265925)»

**ЛИТЕРАТУРА для прочтения родителями:**

1. Балабанов И.В. **Узлы** – М:2003
2. **Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанции – пешеходные»**, - Туристско-спортивный союз России, М.,2014 г.
3. **Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанции – горные»,** Туристско-спортивный союз России, М.,2016 г.

**ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ для родителей:**

1. http://цдт-нвр.рф - МБУ ДО «Центр детского творчества» - Ресурсный центр детско-юношеского туризма.
2. <http://www.gorono.ru> - сайт [«Управление образования г. Новороссийска»](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1349.9GPLbLtN-cTAhUAT0Dndz-ZIHjxTK_9wRGxHKidZhpZ2VVg-nqHfhfuj29z8MqQ6.964201f72dc3d539cdbbb756328067e7380822b2&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9WCnKp0DidhE9rs5TGtBySwiRXKUtOaYc_CcYwClH-bY7Fd6cgFsfxVrbJIyvKrrbg&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxcVFMMmxRZ0xYX08xOVA5Q3BzUkJDNzM2LTNFUktLc0F5UVRkYVVqMlV1S2pIWkIwanpkOTdFMzkyRnE1WnVTZmgwTnRoTzByVzN0&b64e=2&sign=0d7817410435ec0bfbb1812f83005986&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4RhQyBNHa0i1Efz4jin37L47QYSoT9UdkkububQLk5W3LGXmGO_jo19GFOUe1KI5BqDL57AsuhZPwQEcYLmtDBNIDdmExE7ASMX5n1W0tRMGh2VwYKZf9NJT_hjBv-r2Pv2hzzLNrNEQ_ova7PwYAY3Oud7ZzPYst07jAYMEEuQEa_f3b2sUMq7wU0K1dGJTml8ktNqrUI0WCMb0b_jm5FDUj4-RmghENJeTUv0apcSvDMgmpZcSeRhh41mzumJGtLeXyPgjBr8uqB7tVaTLmFnJoLmNS1iX8BVRe8L6zMzwH_TcxT-8gZgGmGq4UtW3HKJz1alNuPSHneYjiIQwYveK3vowBpHudQQ1_qKdkPN1rtiYu2dmQgi-Ysp0QeO2VMsluRhYftHqkro0kImu2qlAdpoZshOpDXycMlew5YfxkHQNlYBt7sBUnwrLfuCRRqE5gVqnnWd6b3RRvbni-xqESECOC7TpsV8SyN2ODgC4sv7LERyZ_9pWPmSZCDiqSv7bb_iHAI53ZPZPCE29356lRaTgwYTDFK4WPsVWChcWR84Eo20pD9FdZ0xt0HJVhn0RfNJfCBJ4EvEbctL9CdamcraxA3bQCA5dYv9Unhmx30smI1zKFqHVIWsrj1Ta1fM4aZs7htcjTcbQteBWZd&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpHMQRaodVi1nOMUmuXKiUipOlRdFKA71k_SxLlv47HqJWL_2HRtIq7Mbeh8YTmO6Zlii1KYTMT5koUNsf7igMy3TJfDBj6MkdhWnPWlcYWc32Qfwb9hdUnVH4uuw0kZgQCACdH376R7yDK-uaWNsYoOtOnXHj1bYxf7DeQzz-YXrdu6m8IbJRh_-t_ILm5Gkx0BNcwrwRE6EBCU1II6AHUQylLmih-mTT&l10n=ru&cts=1488601200053&mc=5.332909733788004).
3. http://sportnvrsk.ru/ - «[Управление по физической культуре и спорту](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1349.oUPmIeqBxPlB4sv1mt5KhThPXbQMHL7rFqK-H9lDhmfYP5v6-lLcPJ0KsLg8U6g2TRb8ax9bkm_lIy_Gm7Q2QtsZnITLE8_skfS2azacbWGZj5-UqaaOVtS913gV76dJCfnunVrhQTQmCbXOpOBwPdP2BLf4vJAR3AMIvaPniOE.c30f2b970e88af648ec57fb26ecf594fab0e5ca2&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9T6U0-imFY5IWwl6BSUGTYnrZ_xNWq0QNJI_7tB8xYKggS7lQYait_Q&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxaW1NMnJ6TTVfR0U1dEFmRWxTYkZiTml6YjJZMlZrUWdwZFFJR2FQNzdYWWJPbWlQbkFHdkZPQ1IxZEpPaDZWS3Z3SDAwOW1aQjQ3&b64e=2&sign=7002b6a0365d1ff811cef9a8493be366&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ4RhQyBNHa0i1Efz4jin37L47QYSoT9UdkkububQLk5W3LGXmGO_jo19GFOUe1KI5BqDL57AsuhZPwQEcYLmtDBx9ctNekyGvNC5uyKzO_miSNuDV1vR3okcPFGh7dupq7yVhLy_Ym_fSpD6GYwFwcydNCU3vFq4s3ybBnjvVokaovUhbJjCdGnchfzITh8YUxay_RkQ3Q5VSivRnmq3ylUneoApoIK62LORhjlzwqINc9Ufyx4q3eQcimoxtLUqaX23hkYm7HYcFdCxxCsyk7RTlriE3CcJ9pj9DObiiJAfAQaB_ZXV4rTKD7XqJxV_XfGHVRaCjgiezgNlp7JoOy6TvyigTXPBDAhvopY_CL9aCs48ickPi4NhN-TX_ev8JQ5H96JD9xN8qOeQA7p1pZkNr9dsjRYJ9ez2tW98_YTGAJaYw_PqpUHkYxd5OzH68_fOgyownbCRPUQ4FzAcWyzLzYdTVliKWq3Ubs-65oayDQ7Rc2Om6zf3bBp6ZS03wZx48YBmwSaoNlsG_qmiTfzI-CUdtQ1a4ZAlIyRgqaN9BiYqUPQIM5uaijLpsVd1A1frHCuL7S6YSp50VfagXtU6P2J0HHr5PPx_peKsIQyQPHgf5fcOX7b4YmEeLvxKuJ-_TLVOcWpqTUKjlZQ8-UG&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpHMQRaodVi1nOMUmuXKiUipOlRdFKA71kFaHuSXh1eE4qypa_hj6nulFgaC7fj5axt7syCPVqs0sDTx7Gh9c-GezasRLtDhMikuIhq1ssrlMT3xHfRcRAHi89LyDX3QmjEfrw9sVpeFJTJwlfb1CBTPFuPDX2gXrjC_ShUGQyIp39DiiTeBrkHMr2hq2Q1e5y4gVLPS_Pk08GfCgX41vVvJILkD_musnfiojo3HreCO_iFPLtbdvyfyBsQQ5_7EDoJz9OAHwPWBbtdDWcTj-8zcqeoUTxaYMRfKsckRl1sBQv6WsxFaLoUkmTiePZ0LK5r6QPRb3Y7nqHxBJRUi4C8I_HuNC5MXPyYcWqbz4RqTEOjRecMmdBCi_UfTGRNErDb-YWOw0d3Yr-9fHqzBgw4NhZYPUnfu-dFIGSK1Qaeku-WJ_BJD6Bvb8UfGhV0CGKEuXYFxtIfoiO-2DfreZQA13tsLpYC6H4C_-tt5F6TpIeYAaN-Zwt_clhtxAl4qTmUGOubDZuLzDBadCjvbVcsQ&l10n=ru&cts=1488601456192&mc=5.467930454029832)».

Педагог дополнительного образования, высшей категории\_\_\_\_\_С.В. Добырн

Приложение №1

СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

Зав. отделом ЦДТ Директор МБУДО «ЦДТ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Остапко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г.

**Положение**

**детского объединения дополнительного образования**

***Общие положения***

* Полное название детского объединения (кружка)

***Спортивный туризм*** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* **Назначение объединения:** способствовать развитию личности ребенка, приобретению навыков самостоятельной туристской деятельности, повышению спортивного мастерства, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Цели деятельности: **развитие спортивных способностей и туристских навыков учащихся**, **средствами спортивной и туристско-краеведческой деятельности**. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Задачи деятельности: **развивая способности учащихся научить: умение соревноваться, повышать свое спортивное мастерство, изучать новые технические приемы соревнований пешеходного и горного туризма,**

**совершать походы с ночевками.** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Организационные основы деятельности***

***детского объединения***

* Правила приёма в детское объединение:

**Численность учащихся** (подчеркнуть)**:** 10-12 чел; **10-15 чел;** 15-20 чел;

**Возраст учащихся** (подчеркнуть) **-** 3 – 5 лет; 4 – 5 лет; 5 –6 лет; 7-10 лет; **10 – 12 лет; 12 – 14 лет; 14 – 16 лет;** 16 – 18 лет.

**Уровень подготовки:** (нужное подчеркнуть) - **слабый,** **средний,** высокий

**Сроки и этапы обучения:** (подчеркнуть**):** 1 год; **2 года.** 3 года.

**Количество учебных часов в неделю:** (подчеркнуть**)** 1 час; 2час; 3час; **4 час** - **6 час.**

* **Требования к одежде воспитанников на учебных занятия**х: аккуратность, экологичность, соответствие погоде, полуспортивная форма /джинсы, лосины/, головной убор, перчатки.
* **Требования к индивидуальному оснащению ребёнка:** полис страхования от несчастного случая и заболеваний, защитные брезентовые рукавицы или сертифицированные перчатки, цветная изолента, футболка с длинным рукавом и длинные спортивные брюки, спортсменам взрослого разряда иметь личную ИСС. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* **Правила для воспитанников, родителей**:

Соблюдение правил техники безопасности на тренировке, соревнованиях, во время проезда на транспорте, правил противопожарной безопасности, экологии во время походов. Медицинский контроль

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* **Правила выдачи учащимся** **сертификата по окончании обучения**

( подчеркнуть нужное - предусмотрено, не предусмотрено)

Присвоение спортивного разряда производится по результатам выступления на официальных соревнованиях согласно нормам ЕВСК.

***Организация учебно – воспитательного процесса.***

* **Учебная деятельность**

**1. Основные формы обучения**

* Занятия в спортзале и учебном кабинете,:

Тренировки в спортзале, на тренажерах и стадионе. Изучение основных требований «Регламента» соревнований (пешеходный, горный), Подборка комплекта снаряжения по условиям соревнований. Дидактические тесты по туристским узлам, по условным знакам топографическим и спортивных карт. Знакомство с ПК- (программы Word, Excel, Google.)

Деловые игры: занятия на программе Orient, заполнение маршрутных листов, разработка маршрутов однодневных походов, изучение схем дистанций.

Участие в мастер-классах и открытых уроках.

* Занятия в природной среде:

Интенсивные тренировки в природной среде, тренировки на СТК КМЖ «Восток», одно и многодневные соревнования, походы, путешествия, практические занятия в качестве инструкторов /веревочный комплекс, на тренировках в спортзале, на тренажерах, в походах/,

**2. Формы и сроки итоговых занятий:** промежуточная - I полугодие (декабрь);

итоговая - II полугодие (апрель – май)по результатам рейтинговой таблицы:

Таблица №1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень  соревнований | отлично | хорошо | Удовлет. | Инструкт. подготовка |
| ***Рейтинговые баллы*** | ***10*** | ***8*** | ***5*** | ***3*** |
| Школьные  соревнования | 1- 2  место | 3 - 5  место | 6 - 8  место | 1 судейство |
| Муниципальные первенства УО | 1 - 5  место | 6 -10  место | участие | 1 судейство |
| Чемпионаты и первенства  г. Новороссийска | 1-8  место | участие | участие | 1 судейство |
| Краевые  соревнования | участие | участие | участие | 1 судейство |
| Набрать рейтинговых баллов за 1-й год | 20  баллов | 10  баллов | 5  баллов | 3  баллов |
| Набрать рейтинговых баллов за 2-й год | 50  баллов | 40  баллов | 20  баллов | 6  баллов |

**Учащиеся, набравшие по итогам года рейтинговые баллы переводятся на следующий год обучения или в объединение « Судьи по туризму и ориентированию».**

***Воспитывающая деятельность:***

**Основные подходы к содержанию:**

* На основе требований «Закона об образовании в РФ»;
* Решение задач нравственного воспитания в условиях спортивной конкуренции;
* Формирование у детей трудолюбия на тренировках для повышения спортивного мастерства;
* Совершенствование реализация задач физического и гигиенического воспитания учащихся;
* Развитие самостоятельности на соревнованиях;

**Основные формы массовых, воспитательно – развивающих мероприятий:**

* Контрольные тренировки, соревнования;
* Судейство Чемпионатов и первенств ЦДТ, города, края;
* Участие в Первенствах УО, ЦДТ, учебных заведений;
* Участие в Чемпионатах и Первенствах Краснодарского края, Новороссийска по различным видам туризма;
* Показательные выступления, конкурсы, фестивали, выставки**;**

Отчисление учащихся из объединения производится на основании заявления родителей (законных представителей).

### Руководитель объединения ПДО, высшей категории, \_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Добырн

Приложение №2

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «ЦДТ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Остапко

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.

**Календарный учебный график на\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ учебный год**

Объединения «Спортивный туризм»

группа № \_\_ (1-й год обучения)

Дни занятий: (**4** часа в неделю)

1.Среда: 15.00-15.45,15,55-16.40

2.Пятница: 16.00-16.45,16.55-17.40

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п/п | Наименование тем и разделов | количество часов | | |  | Дата проведения занятия в группе | |
| всего | теория | практика | Выездные  занятия, групповые, индивидуально | план. |  |
| **1** | **(1-й год обучения)**  **Российский спортивный туризм** | **2** | **2** | - | - | - | - |
| 1 | 1.1 Вводное занятие: Инструкции № 2, 6,8,23,24,28,33,13,30,32,33.  Организация школьного туризма. | 2 | 2 | **-** | Групповое |  |  |
| **2** | **Регламенты по спортивному туризму** | **14** | **6** | **8** | - | - | - |
| 2 | 2.1 Правила и положение о соревнованиях. | 2 | 2 | **-** | Групповое |  |  |
| 3 | 2.2 Регламент « дистанция – пешеходная». | 2 | 2 | **-** | Групповое, индивидуально |  |  |
| 4 | 2.3 Регламент « дистанция – горная». | 2 | 2 | **-** | Групповое |  |  |
| 5 | 2.4 Обязанности участников соревнований. | 2 | - | 2 | Групповое, индивидуально |  |  |
| 6 | 2.5 Размещение старта, финиша, виды разметок. | 2 | - | 2 | Групповое, индивидуально |  |  |
| 7 | 2.6 Сокращенные обозначения регламентов. | 2 | - | 2 | Групповое, индивидуально |  |  |
| 8 | * 1. Подготовка комплекта снаряжения участника. | 2 | - | 2 | Групповое |  |  |
| **3** | **Топографическая подготовка спортсмена - туриста** | **16** | **6** | **10** | - | - | - |
| **9** | 3.1 Карты географические, топографические, спортивные. | 2 | 2 | - | Групповое, индивидуально |  |  |
| 10 | 3.2 Сличение карты и местности. | 2 | 2 | - | Групповое |  |  |
| 11 | 3.3 Карта и компас. Измерение расстояния на карте. | 2 | 2 | - | Групповое, индивидуально |  |  |
| 12 | 3.4 Изображение рельефа местности при помощи песка. | 2 | - | 2 | Групповое, индивидуально |  |  |
| 13 | 3.5 Условные знаки карт, их отличие. | 2 | - | 2 | Групповое |  |  |
| 14 | 3.6 Сличение карты и местности при проведении похода. | 2 | - | 2 | Групповое, индивидуально |  |  |
| 15 | 3.7 Топографические тест, игры на ПК. | 2 | - | 2 | Групповое, индивидуально |  |  |
| 16 | 3.8 Движение по азимуту на открытом месте, лесу. | 2 | - | 2 | Групповое, индивидуально |  |  |
| **4** | **Краеведческая работа в походе** | **4** | **2** | **2** | - | - | - |
| 17 | 4.1 Признаки перемены погоды, скорость течения реки. | 2 | 2 | - | Групповое, индивидуально |  |  |
| 18 | 4.2 Посещение старого карьера добычи мергеля. | 2 | - | 2 | Групповое, индивидуально |  |  |
| **5** | **Привалы и ночлеги** | **12** | **4** | **8** | - | - | - |
| 19 | 5.1 Организация привалов и ночлегов в разное время года. | 2 | 2 | - | Групповое, индивидуально |  |  |
| **20** | 5.2 Требования, предъявляемые к месту ночлега. Хранение снаряжения. | 2 | 2 | - | Групповое, индивидуально |  |  |
| **21** | 5.3 Выбор места для установки лагеря. Разведение костра. | 2 | - | 2 | Групповое, индивидуально |  |  |
| **22** | 5.4 Ремонт и сушка обуви и одежды. | 2 | - | 2 | Групповое, индивидуально |  |  |
| **23** | 5.5 Снятие лагеря, уборка места привала. | 2 | - | 2 | Групповое, индивидуально |  |  |
| **24** | 6.6 Организация ночлега в населённом пункте. | 2 | - | 2 | Групповое |  |  |
| **6** | **Организация и проведение похода, путешествия** | **20** | **10** | **10** | - | - | - |
| 25 | 6.1 План подготовки к походу. Ознакомление с картой района похода. | 2 | 2 | - | Групповое, индивидуально |  |  |
| 26 | 6.2 Туристское снаряжение: личное и групповое. | 2 | 2 | - | Групповое, индивидуально |  |  |
| 27 | 6.3 Распределение обязанностей в группе. | 2 | 2 | - | Групповое, индивидуально |  |  |
| 28 | 6.4 Ремонтный набор. Выбор места для бивака. | 2 | 2 | - | Групповое, индивидуально |  |  |
| 29 | 6.5 Соблюдение мер безопасности при проведении похода, путешествия. | 2 | 2 | - | Групповое, индивидуально |  |  |
| 30 | 6.6 Составление списков личного и группового снаряжения. | 2 | - | 2 | Групповое |  |  |
| 31 | 6.7 Укладка рюкзака. Упаковка снаряжения, продуктов. | 2 | - | 2 | Групповое, индивидуально |  |  |
| 32 | 6.8 Установка палаток различного типа, разведение костра. | 2 | - | 2 | Групповое |  |  |
| 33 | 6.9 Набор продуктов. Составление меню. | 2 | - | 2 | Групповое, индивидуально |  |  |
| 34 | 10 Рецепты приготовление еды на костре. | 2 | - | 2 | Групповое |  |  |
| **7** | **Охрана природы** | **4** | **2** | **2** | - | - | - |
| 35 | 7.1 Природоохранительная деятельность Закон об охране природы. | 2 | 2 | - | Групповое |  |  |
| 36 | 7.2 Соблюдение правил противопожарной безопасности в лесу. | 2 | - | 2 | Групповое, индивидуально |  |  |
| **8** | **Врачебный контроль и самоконтроль.** | **8** | **4** | **4** | - |  |  |
| 37 | 8.1 Общие гигиенические требования в походе. | 2 | 2 | - | Групповое, индивидуально |  |  |
| 38 | 8.2 Питьевой режим. Обеззараживание воды. | 2 | 2 | - | Групповое |  |  |
| 39 | Врачебный самоконтроль, пульс, перегрев. | **2** | **-** | **2** | Групповое, индивидуально |  |  |
| 40 | 8.4 Питьевой режим. Обеззараживание воды. | 2 | - | 2 | Групповое |  |  |
| **9** | **Первая доврачебная помощь.** | **10** | **4** | **6** | - | - | - |
| 41 | 9.1 Медицинская аптечка, набор лекарств и их назначение. | 2 | 2 | - | Групповое, индивидуально |  |  |
| 42 | 9.2 Понятие о травмах, их причины и профилактика. | 2 | 2 | - | Групповое |  |  |
| 43 | 9.3 Изготовление носилок из подручного материала. | 2 | - | 2 | Групповое, индивидуально |  |  |
| 44 | 9.4 Приемы оказания первой медицинской помощи. | 2 | - | 2 | Групповое |  |  |
| 45 | 9.5 Способы транспортировки пострадавшего. | 2 | - | 2 | Групповое, индивидуально |  |  |
| **10** | **Соревнование по дисциплине «дистанция – пешеходная»** | **18** | **4** | **14** | - | - | - |
| 46 | 10.1 Регламент пешеходных дистанций. | 2 | 2 | - | Групповое |  |  |
| 47 | 10.2 Участники соревнований, возрастные группы. | 2 | 2 | - | Групповое |  |  |
| 48 | 10.3 Допуск участников к соревнованиям. | 2 | - | 2 | Групповое, индивидуально |  |  |
| 49 | 10.4 Разбор этапов на схеме дистанции. | 2 | - | 2 | Групповое, индивидуально |  |  |
| 50 | 10.5 Подготовка веревок на дистанцию. | 2 | - | 2 | Групповое |  |  |
| 51 | 10.6 Объяснение действий связки. | 2 | - | 2 | Групповое |  |  |
| 52 | 10.7 Объяснение действий группы. | 2 | - | 2 | Групповое |  |  |
| 53 | 10.8 Расчёт времени на переходах | 2 | - | 2 | Групповое, индивидуально |  |  |
| 54 | 10.9 Новые технические приемы. | 2 | - | 2 | Групповое |  |  |
| **11** | **Соревнования по спортивному ориентированию** | **12** | **4** | **8** | - | - | - |
| 55 | 11.1 Соревнований по ориентированию – классика. | 2 | 2 | - | Групповое, индивидуально |  |  |
| 56 | 11.2 Соревнований по ориентированию – выбор. | 2 | 2 | - | Групповое, индивидуально |  |  |
| 57 | 11.3 Виды стартов, жеребьёвка команд и участников. | 2 | - | 2 | Групповое |  |  |
| 58 | 11.4 Обязанности участников соревнований. | 2 | - | 2 | Групповое |  |  |
| 59 | 11.5 Техника соревнований в заданном направлении. | 2 | - | 2 | Групповое, индивидуально |  |  |
| 60 | 11.6 Определение результатов соревновани**й** по ориентированию | 2 | - | 2 | Групповое, индивидуально |  |  |
| **12** | **Соревнования по** дисциплине « дистанция – горная». | **16** | **4** | **12** | - | - | - |
| 61 | 12.1 Отличия регламента горных дистанций. | 2 | 2 | - | Групповое |  |  |
| 62 | 12.2 Требования к ИСС, снаряжению, обуви и одежде участников. | 2 | 2 | - | Групповое, индивидуально |  |  |
| 63 | 12.2 Участие в соревнованиях в качестве судьи этапа. | 2 | - | 2 | Групповое |  |  |
| 64 | 12.3 Регламент «дистанция - горная - группа. | 2 | - | 2 | Групповое |  |  |
| 65 | 12.5 Технические приемы прохождения дистанции групой. | 2 | - | 2 | Групповое, индивидуально |  |  |
| 66 | 12.6 Регламент дистанций «дистанция - горная - связка». | 2 | - | 2 | Групповое |  |  |
| 67 | 12.7 Технические приемы прохождения дистанции связкой. | 2 | - | 2 | Групповое, индивидуально |  |  |
| 68 | 12.8 Разбор действий участника на этапах. | 2 | - | 2 | Групповое, индивидуально |  |  |
| **13** | **Незачетные виды и конкурсы** | **4** | **2** | **2** | - | - | - |
| 69 | 13.1 Организация и проведение тематических конкурсов. | 2 | 2 | - | Групповое, индивидуально |  |  |
| 70 | 13.2 Проведение соревнований «Веселые стары». | 2 | - | 2 | Групповое, индивидуально |  |  |
| **14** | **Приём зачётов** | **4** | **2** | **2** | - | - | - |
| 71 | 14.1 Приём теоретических знаний по спортивному туризму. | 2 | 2 | **-** | Групповое, индивидуально |  |  |
| 72 | 14.2 Приём практических навыков по спортивному туризму | 2 | - | 2 | Групповое, индивидуально |  |  |
|  | **Итого:** | **144** | **56** | **88** | - | - | - |
|  | Дополнительное занятие: практические навыки туриста во время похода | **-** | **-** | **-** | Групповое, индивидуально |  |  |

Педагог дополнительного образования, в/к \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Добырн

Приложение №3

***ТЕСТ: топографические условные знаки*** *Контрольное время* ***3*** *минуты!! ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*  Штраф за \_\_\_ знака Х\_\_30 сек\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Штраф за неправ. азимут: 30 сек Х\_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ошибка делится на 3 град.)

Результат \_\_\_\_\_\_мин. \_\_\_\_\_\_сек (или = \_\_\_\_\_\_\_\_очков)

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Написать название знака   351*№ 351* | *Нарисовать знак:*  Заводские и фабричные трубы  *№11* |
| 1. Написать название знака   *251№251* | *Нарисовать знак:*  Дамбы и искусственные валы  *№ 421* |
| 1. Написать название знака   201*№ 201* | *Нарисовать знак:*  Отдельные кусты  *№ 241* |
| 4. Написать название знака  871*№ 871* | *Нарисовать знак:*  Церкви  *№ 291* |
| 1. Написать название знака   *591№ 591* | *Нарисовать знак:*  Полевые и лесные дороги  *№ 531* |
| 1. Написать название знака   *№ 271*271 | *Нарисовать знак:*  Фруктовые сады  *№ 931* |
| 1. Написать название знака   301  *№ 301* | *Нарисовать знак:*  Линии электропередачи на деревянных опорах  *№ 371* |
| 1. Написать название знака   581*№ 581* | *Нарисовать знак:*  Полевые и лесные дороги  *№ 531* |

Приложение №4

***ТЕСТ:*** *туристские узлы**Контрольное время* ***2*** *минуты!! ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Штраф за \_\_\_ узла Х\_\_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (1 узел Х 30 сек)

Штраф за отсутствие контр. узла Х\_\_\_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (1 узел Х 15 сек)

Результат \_\_\_\_\_\_мин. \_\_\_\_\_\_сек (или = \_\_\_\_\_\_\_\_очков)

|  |  |
| --- | --- |
| Штык  Описание: штык | Булинь  Описание: Булинь 2 |
| Грейпвайн  Описание: Грейпвайн 1 | Австрийский проводник Описание: Австрийский проводник 1 |
| Встречная восьмерка Описание: Встречная восьмерка | Симметричный схватывающий Описание: Пруссик-1 |
| Австрийский схватывающий Описание: Обмоточный 2 | Двойной проводник Описание: Двойной проводник 1 |
| Брам-шкотовый  Описание: Брамшкотовый 1 | Проводник восьмерка, петлевой Описание: Проводник восьмерка |
| Стремя Описание: Стремя 1 | Проводник восьмерка, одним концом на опоре  Описание: Проводник восьмерка |

Приложение №5

***Нормативные требования для детей в объединении***

***« Спортивный туризм», 1 и 2-го годов обучения.***

***Составляется на основе протоколов соревнований.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень  соревнований | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно | Плохо |
| *Рейтинговые баллы* | *10* | *8* | *5* | *-1* |
| Школьные  соревнования | 1-3  место | 4-8 место | 9-15 место | неучастие |
| Муниципальные первенства УО | 1-8  место | 9-15 место | участие | неучастие |
| Чемпионаты и первенства  г. Новороссийска | 1- 20  место | Участие /в команде/ | - | - |
| Краевые  соревнования | участие | - | - | - |

Приложение №6

Рассказать: сейчас наша группа ЭТО….

|  |  |
| --- | --- |
| Какой материк? |  |
| Какая песня? |  |
| Какой школьный предмет? |  |
| Какое животное? |  |
| Какой цвет? |  |
| Какое блюдо? |  |
| Какое транспортное средство? |  |
| Какое время года? |  |
| Какое название книги? |  |
| Какой знак препинания? |  |
| Какая геометрическая фигура? |  |
| Название группы? |  |

Приложение №7

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «ЦДТ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Остапко

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.

**Календарный учебный график 2 года обучения на 2016 – 2017 учебный год**

объединения «Спортивный туризм», группа № 3

Педагог дополнительного образования: Добырн Сергей Вениаминович

Дни занятий: (**6** часов в неделю)

1.Среда: 15.00-15.45,15,55-16.40

2.Пятница: 16.00-16.45,16.55-17.40

3.Воскресенье: 14.40-15.25, 15.35-16-30

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование тем и разделов | количество часов | | |  | Дата проведения занятия в группе | |
| всего | теория | практика | Выездные  занятия, групповые, индивидуальные | план | факт |
| 1 | **2-й год обучения** (сквозное)  1.1 Туристские путешествия, история развития туризма. Инструкции № 8,23,30,31,37 | 2 | 2 | **-** | Групповое | 02.09 |  |
| 2 | 2.1 Воспитательная роль туризма | 2 | 2 | **-** | Групповое | 04.09 |  |
| 3 | 3.1 Понятие о личном и групповом снаряжении. | 2 | 2 | - | Групповое | 07.09 |  |
| 4 | 3.2 Подготовка личного и группового снаряжения. | 2 | - | 2 | Групповое | 09.09 |  |
| 5 | 3.3 Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 11.09 |  |
| 6 | 3.4 Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 14.09 |  |
| 7 | 3.5 Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 16.09 |  |
| 8 | 4.1 Привалы, бивуаки, ночевки в походе. | 2 | 2 | - | Групповое | 18.09 |  |
| 9 | 4.2 Привалы и ночлеги в походе. | 2 | - | 2 | Групповое | 21.09 |  |
| 10 | 4.3 Бивачные работы: планиро­вание лагеря, заготовка дров, установка палаток, природоохранные мероприятия. | 2 | - | 2 | Групповое | 23.09 |  |
| 11 | 4.4 Костер: типы, правила разведения, работы по заготовке дров. | 2 | - | 2 | Групповое | 25.09 |  |
| 12 | 4.5 Разжигание костров: «шалаш», «колодец». | 2 | - | 2 | Групповое | 28.09 |  |
| 13 | 4.6 Развёртывание и свёртывание лагеря (бивака). | 2 |  | 2 | Групповое | 30.09 |  |
| 14 | 4.7 Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнём, кипятком. | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 02.10 |  |
| 15 | 4.8 Правила пользования, хранения, переноски колющих и режущих пред­метов. | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 05.10 |  |
| 16 | 5.1 Примерные элементы полосы препятствий: бег по пересечённой местности, подъёмы испуски. | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 07.10 |  |
| 17 | 5.2 Переправы по бревну и вброд. | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 09.10 |  |
| 18 | 5.3 «Регламент дистанций «дистанция комбинированная» | 2 | 2 | - | Групповое | 12.10 |  |
| 19 | 5.4 Укладка рюкзака. | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 14.10 |  |
| 20 | 5.5 Установка палаток. | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 16.10 |  |
| 21 | 5.6 Регламент дистанций «дистанция – пешеходная». | 2 | 2 | - | Групповое | 19.10 |  |
| 22 | 5.7 Регламент дистанций «дистанция – пешеходная – группа». | 2 | 2 | - | Групповое | 21.10 |  |
| 23 | 5.8 Разбор дистанций, действий участников. | 2 | - | 2 | Групповое | 23.10 |  |
| 24 | 5.9 Участие в соревнованиях по туристской технике (в качестве судьи). | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 26.10 |  |
| 25 | 5.10 Навесная переправа, переправа через реку. | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 28.10 |  |
| 26 | 5.11 «Регламент дистанций «дистанция - пешеходная - группа». | 2 | 2 | - | Групповое | 30.10 |  |
| 27 | 5.13 Участие в соревнованиях по туристской технике (в качестве участника). | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 06.11 |  |
| 28 | 5.14 Разжигание костра и кипячение воды. Требования к обуви и одежде участников. | 2 |  | 2 | Групповое индивидуально | 09.11 |  |
| 29 | 6.1 Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. | 2 | 2 | - | Групповое | 11.11 |  |
| 30 | 6.2 Изучение карт района похода, получение сведе­ний у туристов. | 2 | - | 2 | Групповое | 13.11 |  |
| 31 | 6.3 Под­готовка личного снаряжения. | 2 | - | 2 | Групповое | 16.11 |  |
| 32 | 6.4 Под­готовка группового снаряжения. | 2 | - | 2 | Групповое индивидуальное | 18.11 |  |
| 33 | 7.1 Составление меню и список продуктов для 1-3-дневных походов. | 2 | 2 | - | Групповое индивидуально | 20.11 |  |
| 34 | 7.2 Закупка, фасовка и упаковка продуктов. | 2 | - | 2 | Групповое | 23.11 |  |
| 35 | 7.3 Приготовление пищи на костре. | 2 | - | 2 | Групповое | 25.11 |  |
| 36 | 7.4 Значение правильного питания в походе. | 2 | - | 2 | Групповое | 27.11 |  |
| 37 | 7.5 Варианты организации питания: в однодневном походе, на соревнованиях. | 2 |  | 2 | Групповое | 30.11 |  |
| 38 | 8.1 Обязанности в группе: руководитель группы, завхоз, за­ведующий снаряжением, штурман, медик. | 2 | 2 | - | Групповое | 02.12 |  |
| 39 | 8.2 Выполнение обязанностей в группе в период подготовки. | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 04.12 |  |
| 40 | 8.3 Обязанности должностей по графику. | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 07.12 |  |
| 41 | 9.1 Порядок движения группы на маршруте. Режим дви­жения, темп. | 2 | 2 |  | Групповое | 09.12 |  |
| 42 | 9.2 Отработка техники движения по пересечённой местности. | 2 | - | 2 | Групповое | 11.12 |  |
| 43 | 9.3 Движение с использованием альпенштока на склонах. | 2 | - | 2 | Групповое | 14.12 |  |
| 44 | 10.1 Техника безопасности при проведении занятий. Органи­зация самостраховки. | 2 | 2 | - | Групповое | 16.12 |  |
| 45 | 10.2 Движение по болотистой, глинистой местности. | 2 | - | 2 | Групповое | 18.12 |  |
| 46 | 10.3 Техника безопасности при проведении туристских соревнований. | 2 | - | 2 | Групповое | 21.12 |  |
| 47 | 10.4 Организация переправы по бревну с самостраховкой или с сопровождением. | 2 | - | 2 | Групповое | 23.12 |  |
| 48 | 10.5 Отработка техники преодоления естественных препятствий, подъёмов, склонов. | 2 | - | 2 | Групповое | 25.12 |  |
| 49 | 11.1 Правила соревнований, разряды, обязанности участников. | 2 | 2 | - | Групповое | 28.12 |  |
| 50 | 11.2 Тренировка на этапе «подъём, траверс, спуск». | 2 | - | 2 | Групповое | 30.12 |  |
| 51 | 5.12 Преодоление условного болота. Переправа по альпенштокам и вброд. | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | **2017г.**  11.01 |  |
| 52 | 11.3 Тренировка на этапе «подъём, траверс, спуск». | 2 | - | 2 | Групповое | 13.01 |  |
| 53 | 11.4 Тренировка этапа «навесная переправа». | 2 | - | 2 | Групповое | 15.01 |  |
| 54 | 11.5 Тренировка этапа «навесная переправа». | 2 | - | 2 | Групповое | 18.01 |  |
| 55 | 11.6 Комплексное прохождение «дистанция – горная - группа». | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 20.01 |  |
| 56 | 11.7 Тренировка этапа «вертикальный подъём». | 2 | - | 2 | Групповое | 22.01 |  |
| 57 | 11.8 Тренировка прохождения группой туристской полосы. | 2 | - | 2 | Групповое | 25.01 |  |
| 58 | 11.9 Тренировка этапа «переправа горизонтальным маятником». | 2 | - | 2 | Групповое | 27.01 |  |
| 59 | 11.10 Тренировка этапа «вертикальный подъём». | 2 | - | 2 | Групповое | 29.01 |  |
| 60 | 11.11 Тренировка связки на этапе «параллельная переправа». | 2 | - | 2 | Групповое | 1.02 |  |
| 61 | 11.12 Тренировка группой, связкой этапа «переправа по бревну». | 2 | - | 2 | Групповое | 03.02 |  |
| 62 | 12.1 Подготовка снаряжения с учётом особенностей похода. | 2 | 2 | - | Групповое | 05.02 |  |
| 63 | 12.2 Сбор информации о районе похода и разработка маршрута. | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 08.02 |  |
| 64 | 12.3 Подготовка личного снаряжения. | 2 | - | 2 | Групповое | 10.02 |  |
| 65 | 12.4 Подготовка группового снаряжения. | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 12.02 |  |
| 66 | 12.5 Составление отчёта о прохождении многодневного похода. | 2 | - | 2 | Групповое | 15.02 |  |
| 67 | 13.1 Условные знаки топографии и ориентирования. Чтение карты. | 2 | 2 | - | Групповое | 17.02 |  |
| 68 | 13.2 Характеристика местности и ориентирование по рельефу. | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 19.02 |  |
| 69 | 14.1 Ориентирование по ситуации, азимут, компас и работа с ним. | 2 | 2 | - | Групповое индивидуально | 22.02 |  |
| 70 | 14.2 Измерение азимута на карте. Движение по азимуту. | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 24.02 |  |
| 71 | 14.3 Прохожде­ние азимутальных отрезков. Измерение расстояний. | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 26.02 |  |
| 72 | 15.1 Изображения различных форм рельефа горизонталями. | 2 | 2 | - | Групповое | 01.03 |  |
| 73 | 15.2 Измерение расстояния парами шагов, временем, по карте. | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 03.03 |  |
| 74 | 15.3 Упражнения на прохо­ждение по азимуту отрезков различной длины. | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 05.03 |  |
| 75 | 16.1 Восстановление местонахождения в случае потери ориентировки. | 2 | 2 | **-** | Групповое индивидуально | 10.03 |  |
| 76 | 16.2 Способы измерения расстояний на местности. | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 12.03 |  |
| 77 | 16.3 Опреде­ление местонахождения на топографической карте. | 2 | - | 2 | Индивидуально | 15.03 |  |
| 78 | 17.1 Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний, походная медицинская аптечка**.** | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 17.03 |  |
| 79 | 18.1 Походный травматизм. Пищевые отравления. Профилактика заболеваний и травматизма. | 2 | 2 | - | Групповое | 19.03 |  |
| 80 | 18.2 Оказание первой помощи условно пострадавшему. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки | 2 | - | 2 | Групповое | 22.03 |  |
| 81 | 18.3 Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. | 2 | - | 2 | Групповое | 24.03 |  |
| 82 | 19.1 Способы иммобилизации, переноски, и транспортировки пострадавшего. | 2 | 2 | - | Групповое | 26.03 |  |
| 83 | 19.2 Изготовление носилок, волокуш из подручных материалов. | 2 | - | 2 | Групповое | 02.04 |  |
| 84 | 20.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека. | 2 | 2 | - | Групповое | 05.04 |  |
| 85 | 21.1 Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 07.04 |  |
| 86 | 22.1 Требования к физической подготовке. Ежедневные индивидуальные занятия физической подготовкой. | 2 | 2 | - | Групповое | 09.04 |  |
| 87 | 22.2 ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 12.04 |  |
| 88 | 22.3 ОФП. Упражнения со скакалкой, гантелями. | 2 | - | 2 | Групповое | 14.04 |  |
| 89 | 22.4 ОФП. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 16.04 |  |
| 90 | 22.5 ОФП. Общеразвивающие упражнения | 2 | - | 2 | Групповое | 19.04 |  |
| 91 | 22.6 ОФП. Дыхательная гимнастика | 2 | - | 2 | Групповое | 21.04 |  |
| 92 | 22.7 ОФП. Оздоровительная гимнастика | 2 | - | 2 | Групповое | 23.04 |  |
| 93 | 22.8 ОФП. Корригирующая гимнастика | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 26.04 |  |
| 94 | 22.9 ОФП. Оздоровительный бег | 2 | - | 2 | Групповое | 28.04 |  |
| 95 | 22.10 ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости. | 2 | - | 2 | Групповое | 30.04 |  |
| 96 | 22.11 ОФП. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики | 2 | - | 2 | Групповое | 03.05 |  |
| 97 | 22.12 ОФП. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 05.05 |  |
| 98 | 22.13 ОФП. Гимнастическая страховка членов команды. | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 07.05 |  |
| 99 | 22.14 ОФП. Спортивные игры. Атлетические комплексы. | 2 | - | 2 | Групповое | 10.05 |  |
| 100 | 22.15 ОФП. Упражнения для мышц шеи, туловища, ног. | 2 | - | 2 | Групповое | 12.05 |  |
| 101 | 22.16 ОФП. Элементы акробатики, гимнастическая страховка | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 14.05 |  |
| 102 | 23.1 СФП. Планирование движения на контрольные точки (этапы) на пешеходных соревнованиях. | 2 | 2 | - | Групповое | 17.05 |  |
| 103 | 23.2 СФП. Движение по маркированной трассе ПТС с фик­сацией на основных встречающихся опорах. | 2 | - | 2 | Групповое | 19.05 |  |
| 104 | 23.3 СФП. Выбор пути и движение с учётом рельефа местности, проходимости расти­тельности, почвенного покрова. | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 21.05 |  |
| 105 | 23.4 СФП. Ориентирование: движение по азимуту по открытой и закрытой местности. | 2 | - | 2 | Групповое | 24.05 |  |
| 106 | 23.5 СФП. Измерение расстояний на местности для выхода в заданный район со строгим контролем. | 2 | - | 2 | Групповое | 26.05 |  |
| 107 | 23.6 СФП. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для движения по пересечённой местности. | 2 | - | 2 | Групповое | 28.05 |  |
| 108 | 23.7 СФП. Движение без помощи компаса по рельефу с выходом на линейные и площадные ориентиры. | 2 | - | 2 | Групповое индивидуально | 31.05 |  |
|  | **ВСЕГО ЗА ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ** | **216** | **48** | **168** |  |  |  |

Педагог дополнительного образования, в/к \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Добырн