**Департамент образования администрации муниципального образования город Краснодар**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

## «Центр детско-юношеского туризма»

**муниципального образования город Краснодар**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**туристско-краеведческой направленности**

**«ТУРИЗМ И КРАЕВЕДЕНИЕ»**

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ 11-16 лет

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ - 5 ЛЕТ

**Составитель:**

Фирсова Е.В., Каммерлохер И.В.,

педагоги дополнительного

образования МБОУ ДО ЦДЮТ

Краснодар

Принята «УТВЕРЖДАЮ»

на педагогическом совете Директор МБОУ ДО

МБОУ ДО ЦДЮТ МО ЦДЮТ МО г. Краснодар

г. Краснодар протокол№\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Б. Лукьянчук

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016год

**Авторы программы**:

Каммерлохер Иван Владимирович – педагог дополнительного образования МБОУ ДО ЦДЮТ

Фирсова Екатерина Викторовна – педагог дополнительного образования МБОУ ДО ЦДЮТ

**Рецензенты:**

Лукьянчук Наталья Борисовна – директор МБОУ ДО ЦДЮТ МО г.Краснодар, Заслуженный работник физической культуры и спорта Кубани;

Шарова Дарья Васильевна – методист МБОУ ДО ЦДЮТ МО г. Краснодар.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

**Программа предназначена** для организации работы по дополнительным общеразвивающим программам по спортивному туризму в МБОУ ДО ЦДЮТ МО г. Краснодара.

**Раскрывает** содержание учебной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контроля нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая образовательная программа дополнительного образования детей – **туризм и краеведение.**

Направленность рабочей образовательной программы: ***туристско-краеведческая.***

***Новизна*** данной образовательной программы заключается в комплексности физического, интеллектуального, духовно-нравственного и социального воспитания детей. Где физическое воспитание реализуется через спортивно туристскую деятельность, интеллектуальное воспитание – через краеведение и исследовательско-проектную деятельность, а духовно-нравственное воспитание и социализация детей – через походы, экскурсии, экспедиции.

***Актуальность*** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что туристско-краеведческая работа – это важный способ передачи новому поколению накопленного человечеством жизненного опыта и материально-культурного наследия, нравственного оздоровления и культурного развития нации. Принимая во внимание, что будущее поколение страны в современных экономических условиях не должно терять нравственные ориентиры, впадать в зависимость от компьютерных технологий, терять связь с природой и со своим прошлым необходимо развивать туристско-краеведческую деятельность во всех ее видах и формах.

Образовательная программа «туризм и краеведение» **педагогически целесообразна**, так как разработана с учетом современных образовательных технологии, которые отражаются в:

- принципах обучения (сознательности и активности, системности, доступности, преемственности, вариативности, результативности);

- формах и методах обучения (активное использование мультимедийных технологий, дифференцированное обучение, занятия, конкурсы, соревнования, конференции, экскурсии, походы, и т.д.);

- методах контроля и управления образовательном процессом (тестирование, контрольные и зачетные испытания, анализ результатов конкурсов, соревнований, конференций);

- средствах обучения (мультимедийная аппаратура, доступ к сети интернет, личное, групповое и специальное туристское снаряжение, туристская и краеведческая литература).

**Цель программы:** создать условия для комплексного развития личности (физического, интеллектуального, социального и духовно-нравственного развития), а также формирование навыков и умений туристской деятельности и краеведческих наблюдений.

На занятиях в объединении решаются следующие **задачи**:

*Обучающие:*

1. Изучить природные особенности территории Краснодарского края.

2. Сформировать представления у обучающихся о природных, экологических, исторических и социально-хозяйственных процессах на территории Кубани, как современных, так и прошлых.

3. Формировать навыки организации туристской деятельности (организация походов различной сложности, организация соревнований).

4. Формировать необходимые знания, умения, навыки безопасного жизнеобеспечения на пешеходных и горных маршрутах.

5. Научить рациональным приёмам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности.

6. Привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе.

*Развивающие:*

7. Формировать и развивать критическое, научное, экологическое мышление у обучающихся.

8. Содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления.

9. Способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности.

10. Развитие творческих способностей обучающихся.

*Воспитывающие:*

11. Привить чувство любви к своей малой Родине, развивать чувство патриотизма.

12. Формировать потребность бережного отношения к природе.

13. Воспитание у обучающихся экологической культуры.

14. Способствовать формированию в детских коллективах толерантности, благоприятного социально-психологического климата, социального опыта межнациональных и межличностных отношений.

15. Содействовать созданию коллектива единомышленников.

16. Воспитывать самостоятельность, ответственность.

17. Приобщать детей к здоровому образу по средствам экспедиций, походов, соревнований.

***Отличительные особенности образовательной программы «Туризм и краеведение».*** Содержание программы объединено в 3 блока: ознакомительный, базовый и углубленного изучения, каждый из которых реализует отдельные задачи. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта в области туризма и краеведения. Также программой предусмотрены контрольные испытания – поход, экспедиция, участие в соревнованиях по различным видам туризма (зависит от модуля обучения), проектная деятельность в краеведении. Данные испытания требуют от обучающихся применения разнообразных навыков, умений и знаний, приобретенных в течении учебного времени. В последствии производится анализ испытаний с выявлением сильных и слабых сторон каждого обучающегося.

***Возраст детей.*** 11-16 лет. Именно в этом возрасте смысловое значение приобретают процессы духовно-нравственной культуры личности. В юности при наличии условий возникает готовность к постановке целей перед собой, вырабатывается умение планировать и организовывать свою жизнедеятельность, оценивать себя и свои поступки, строить свои планы на будущее.

***Сроки реализации.*** Программа рассчитана на 5 лет, которые разделены на 3 периода:

1. Первый год обучения – стартовый уровень. Направлен на формирование устойчивого интереса к данной деятельности, знакомство и формирование базовых навыков туристской и краеведческой деятельности.
2. Второй и третий год обучения – базовый уровень. Направлен на совершенствование технико-тактической подготовки в спортивном туризме; углубленное изучение географии, биологии, экологии и истории Кубани; формирование навыков исследовательско-проектной деятельности.
3. Четвертый и пятый год обучения – продвинутый уровень. Продолжается совершенствование технико-тактической подготовки в спортивном туризме; ведение исследовательско-проектной деятельности; формирование базовых навыков и умений инструкторской и судейской подготовке.

**Режим учебной работы:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Год обучения | Кол-во  учебных  часов  (час\нед.) | Кол-во  уч. час.  в год | Максимальная наполняемость групп (чел) | Возраст для зачисления | Требования по технико–тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года |
| Стартовый уровень | 1 | 4 ч./нед.  2 раза в нед. по 2 уч. часа | 144 час. | 15 | 10-17 лет | Контрольные испытания по физической подготовке, тестирование |
| Базовый уровень | 1 | 4 ч./нед.  2 раза в нед. по 2 уч. часа | 144 час. | 15 | 10-12лет | Выполнение нормативов по общей физической подготовке, тестирование |
| 2 | 4 ч./нед.  2 раза в нед. по 2 уч. часа | 144 час. | 12 | 12-13 лет |
| Продвинутый уровень | 1 | 6 ч./нед.  3 раза в нед. по 2 уч. часа | 216 час. | 12 | 13-14лет |
| 2 | 9 ч./нед.  3 раза в нед. по 3 уч. часа. | 324 час. | 8-12 | 14-18лет | Выполнение нормативов ОФП, СФП, тестирование |

***Методы обучения:***

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- объяснительно-иллюстративный метод;

- репродуктивный метод;

- метод проблемного изложения;

- частично-поисковый, или эвристический, метод;

- исследовательский метод;

- экспедиционный метод.

***Формы занятий:***

* лекционные, развивающие занятия, практикумы;
* конкурсы, викторины;
* тренировки, соревнования;
* проектная деятельность;
* совместная творческая деятельность;
* спортивные игры;
* научно-практические конференции;
* полевые исследования;
* камеральная обработка результатов полевых исследований;
* поиск информации и знакомство с природными, географическими и историческими достопримечательностями края.

***Предполагаемый результат***

* физическая и техническая подготовка, умение использовать полученные навыки в походах и на соревнованиях;
* умение ставить цели и задачи, умение их реализовывать;
* знать и применять правила личной гигиены, владеть способами оказания первой медицинской помощи;
* умение принимать решения и нести ответственность за принятое решение;
* умение вести себя и принимать решения в экстремальных ситуациях;
* умение работать и анализировать различные источниками информации;
* самостоятельный поиск и систематизация знаний, материала для решения поставленных задач;
* умение участвовать в коллективной творческой деятельности;
* приобретение более глубоких знаний в области географии, экологии, биологии и истории родного края, не отображаемых в базовом курсе средней школы;
* раскрытие способностей каждой личности на основе удовлетворения интересов и нереализованных в школе потребностей;
* укрепление дружбы и сотрудничества между детьми. Умение самим организовывать свою деятельность;
* умение самостоятельных устных выступлений;
* иметь представления о системе социальных норм и ценностей России и родного края;
* знать культурные нормы и традиции родного края;
* владение техникой и тактикой пешеходного туризма;
* владеть навыками чтения топографических и спортивных карт и ориентирования на местности;
* умение оценивать свои действия и действия других людей;

**В результате реализации** программы у детей будут сформированы следующие навыки:

- организация быта в природных условиях;

- технико-тактические приемы преодоления естественных препятствий;

- навыки владения поисково-спасательными работами;

- навыки исследовательской работы (ведение полевого дневника, проведение исследований на местности, сбор теоретического и практического материала);

- навыки социализации;

- навыки оценивать себя и других;

- навыки публичных выступлений и умение отстаивать свою точку зрения;

- привитие навыков проектной деятельность;

- навыки здорового образа жизни.

***Критерии эффективности работы:***

- сохранение и развитие устойчивого интереса к данной деятельности;

- приобретение необходимых навыков и умений организации туристического быта;

- использование приобретенных знаний и опыта в повседневной жизни;

- формирование ответственности за себя, других, за свое, общее дело;

- компетенции, связанные с учебно-исследовательской, проектной деятельностью (возникновение замысла, идеи, оформление в проект, его реализация, вовлечение в его реализацию других, продвижение этих проектов);

- повышение самооценки детей от своего участия в работе и от достигнутых результатов.

- получение детьми навыков взаимопомощи, сотрудничества и взаимодействия;

- коллективно-творческая деятельность;

- организация и проведение конференции по итогам года;

Основными показателями будут отзывы самих детей, количество и качество реализованных проектов, успешность конкретного ребенка в росте по данному профилю.

В результате реализации программы будут сформированы следующие качества детей и подростков:

- мотивация к здоровому образу жизни;

- трудолюбие;

- положительные поведенческие реакции в подростковом коллективе;

- стремление к саморазвитию и самопознанию.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**1-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела | Количество учебных часов по месяцам | | | | | | | | | | | | |
| Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего |
| **Введение** | | **2** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **2** |
| 1 | Введение, требования безопасности | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| **Туристская подготовка** | | **16** | **18** | **15** | **12** | **11** | **12** | **17** | **20** | **21** | **-** | **-** | **-** | **142** |
| 2 | Общая физическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | - | - | 27 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - | 18 |
| 4 | Основы туристской деятельности | 8 | 10 | 7 | 4 | 3 | 4 | 7 | 10 | 11 | - | - | - | 64 |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | - | - | - | 6 |
| 6 | Топография и ориентирование | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - | 18 |
| 7 | Первая доврачебная помощь, гигиена | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | 9 |
| **Краеведение** | | **5** | **7** | **9** | **13** | **7** | **12** | **8** | **5** | **-** | **-** | **-** | **-** | **66** |
| 8 | География Кубани | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | - | - | - | - | 24 |
| 9 | Растительный и животный мир Кубани | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | - | - | - | - | 12 |
| 10 | История Кубани | 2 | 4 | 4 | 6 | 2 | 4 | 4 | 4 | - | - | - | - | 30 |
| **Контрольные и зачетные испытания, выездные мероприятия** | | **2** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **4** | **24** | **36** | **-** | **66** |
| 11 | Контрольные испытания | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | 6 |
| 12 | Выездные мероприятия и занятия на местности (за сеткой часов) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 24 | - | - | 24 |
| 13 | Зачетные испытания (за сеткой часов) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 36 | - | 36 |
|  | **Итого** | **25** | **25** | **24** | **25** | **18** | **24** | **25** | **25** | **25** | **24** | **36** | **-** | **276** |

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела | Количество учебных часов по месяцам | | | | | | | | | | | | |
| Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего |
| **Введение** | | **2** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **2** |
| 1 | Введение, требования безопасности | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| **Туристская подготовка** | | **16** | **18** | **15** | **12** | **11** | **12** | **17** | **20** | **21** | **-** | **-** | **-** | **142** |
| 2 | Общая физическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | - | - | 27 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - | 18 |
| 4 | Основы туристской деятельности | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | - | - | - | 24 |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | 5 | 9 | 6 | 2 | 1 | 2 | 6 | 9 | 9 | - | - | - | 49 |
| 6 | Топография и ориентирование | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - | 18 |
| 7 | Первая доврачебная помощь, гигиена | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | 6 |
| **Краеведение** | | **5** | **7** | **9** | **13** | **7** | **12** | **8** | **5** | **-** | **-** | **-** | **-** | **66** |
| 8 | География Кубани | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | - | - | - | - | 24 |
| 9 | Растительный и животный мир Кубани | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | - | - | - | - | 12 |
| 10 | История Кубани | 2 | 4 | 4 | 6 | 2 | 4 | 4 | 4 | - | - | - | - | 30 |
| **Контрольные и зачетные испытания, выездные мероприятия** | | **2** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **4** | **18** | **42** | **-** | **66** |
| 11 | Контрольные испытания | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | 6 |
| 12 | Выездные мероприятия и занятия на местности (за сеткой часов) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 18 | - | - | 18 |
| 13 | Зачетные испытания (за сеткой часов) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 42 | - | 42 |
|  | **Итого** | **25** | **25** | **24** | **25** | **18** | **24** | **25** | **25** | **25** | **24** | **36** | **-** | **276** |

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела | Количество учебных часов по месяцам | | | | | | | | | | | | |
| Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего |
| **Введение** | | **2** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **2** |
| 1 | Введение, требования безопасности | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| **Туристская подготовка** | | **21** | **25** | **24** | **25** | **18** | **24** | **25** | **25** | **21** | **-** | **-** | **-** | **208** |
| 2 | Общая физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | - | 36 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | - | - | 27 |
| 4 | Основы туристской деятельности | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | - | - | - | 24 |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | 8 | 12 | 12 | 12 | 5 | 10 | 10 | 9 | 4 | - | - | - | 82 |
| 6 | Топография и ориентирование | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | - | - | 27 |
| 7 | Первая доврачебная помощь, гигиена | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | 12 |
| **Краеведение** | | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **-** | **-** | **-** | **108** |
| 8 | География Кубани | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | - | - | - | 40 |
| 9 | Растительный и животный мир Кубани | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | - | - | 28 |
| 10 | История Кубани | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | - | - | - | 40 |
| **Контрольные и зачетные испытания, выездные мероприятия** | | **2** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **4** | **42** | **48** | **-** | **96** |
| 11 | Контрольные испытания | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | 6 |
| 12 | Выездные мероприятия и занятия на местности (за сеткой часов) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 42 | - | - | 42 |
| 13 | Зачетные испытания (за сеткой часов) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 48 | - | 48 |
|  | **Итого** | **37** | **37** | **36** | **37** | **30** | **36** | **37** | **37** | **37** | **42** | **48** | **-** | **414** |

**4 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела | Количество учебных часов по месяцам | | | | | | | | | | | | |
| Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего |
| **Введение** | | **2** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **2** |
| 1 | Введение, требования безопасности | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| **Туристская подготовка** | | **21** | **25** | **24** | **25** | **18** | **24** | **25** | **25** | **21** | **-** | **-** | **-** | **208** |
| 2 | Общая физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | - | 36 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | - | - | 27 |
| 4 | Основы туристской деятельности | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | - | - | - | 12 |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | 10 | 13 | 13 | 11 | 3 | 8 | 8 | 7 | 1 | - | - | - | 74 |
| 6 | Топография и ориентирование | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | - | - | 27 |
| 7 | Первая доврачебная помощь, гигиена | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | - | - | - | 5 |
| 8 | Судейская и инструкторская подготовка | - | - | - | 2 | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | - | - | - | 27 |
| **Краеведение** | | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **-** | **-** | **-** | **108** |
| 9 | География Кубани | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | - | - | - | 40 |
| 10 | Растительный и животный мир Кубани | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | - | - | 28 |
| 11 | История Кубани | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | - | - | - | 40 |
| **Контрольные и зачетные испытания, выездные мероприятия** | | **2** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **4** | **36** | **54** | **-** | **96** |
| 12 | Контрольные испытания | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | 6 |
| 13 | Выездные мероприятия и занятия на местности (за сеткой часов) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 36 | - | - | 36 |
| 14 | Зачетные испытания (за сеткой часов) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 54 | - | 54 |
|  | **Итого** | **37** | **37** | **36** | **37** | **30** | **36** | **37** | **37** | **37** | **36** | **54** | **-** | **414** |

**5 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела | Количество учебных часов по месяцам | | | | | | | | | | | | |
| Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Всего |
| **Введение** | | **2** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **2** |
| 1 | Введение, требования безопасности | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| **Туристская подготовка** | | **21** | **25** | **24** | **25** | **18** | **24** | **25** | **25** | **21** | **-** | **-** | **-** | **208** |
| 2 | Общая физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | - | 36 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | - | - | 27 |
| 4 | Основы туристской деятельности | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | - | - | - | 12 |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | 6 | 10 | 9 | 9 | 1 | 8 | 9 | 9 | 3 | - | - | - | 64 |
| 6 | Топография и ориентирование | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - | 18 |
| 7 | Первая доврачебная помощь, гигиена | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | - | 1 | - | - | - | 6 |
| 8 | Судейская и инструкторская подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | - | - | 45 |
| **Краеведение** | | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **-** | **-** | **-** | **108** |
| 9 | География Кубани | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | - | - | - | 40 |
| 10 | Растительный и животный мир Кубани | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | - | - | - | 28 |
| 11 | История Кубани | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | - | - | - | 40 |
| **Контрольные и зачетные испытания, выездные мероприятия** | | **2** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **4** | **24** | **66** | **-** | **96** |
| 12 | Контрольные испытания | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | 6 |
| 13 | Выездные мероприятия и занятия на местности (за сеткой часов) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 24 | - | - | 24 |
| 14 | Зачетные испытания (за сеткой часов) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 66 | - | 66 |
|  | **Итого** | **37** | **37** | **36** | **37** | **30** | **36** | **37** | **37** | **37** | **36** | **54** | **-** | **414** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Введение.**

***Теоретические занятия.*** Введение, требования безопасности при проведении занятий в аудитории, на улице, спортзале. Правила поведения на выездных мероприятиях, на воде, в лесу, в горной местности. Правила дорожного движения, правила поведения при возникновении чрезвычайной ситуации.

***Практические занятия.***Отработка навыков безопасных действий при возникновении чрезвычайной ситуации.

**Общая физическая подготовка.**

***Теоретические занятия.*** Внутреннее и внешнее строение организма. Функции организма. Влияние физических упражнений и нагрузок на организм.

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

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

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

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

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах. Игры с элементами сопротивления.

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

Упражнения с отягощением: с набивными мячами – бросать и ловить в различных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотами и приседаниями. С гантелями, штангой, с мешками с песком, с бутылками с водой – сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимания на носки, приседания.

Элементы акробатики: кувырки (вперёд, назад, в сторону) в группировке, полу шпагат, полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в сторону, вперёд), лазание и перилазание (канат, шест, препятствие).

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

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину, в высоту с места и с разбега. Многоскоки. Различные виды метания (мяч, граната).

Гимнастические упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамья, перекладина брусья, опорный прыжок с мостика и трамплина через козла, коня.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

**Специальная физическая подготовка.**

***Теоретические занятия.*** Значение морально-волевой подготовки для занятий туризмом. Туризм как средство укрепления здоровья, воспитание силы, смелости, ловкости, выносливости, находчивости, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи. Специфические особенности бега в лесу, по пересечённой местности и в горном районе.

***Практические занятия.***Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересечённой местности, открытой и закрытой на дистанции 3-5 км. Бег в гору. Марш-бросок и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы и бега. Бег по песку, по кочкам. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого, низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким поднимание бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с изменением направления, с внезапными остановками, с оббеганием предметов. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками по кругу и др. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперёд. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

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

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

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

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, «ложные» падения и группировка. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Подъём по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъём по крутым склонам оврага, берегов ручья.

Элементы скалолазания: прохождение участка траверса по вертикальной стене с опорой на зацепки (тренажер); подъем вверх через промежуточные точки опоры (оттяжки, зацепки); переход для осуществления спуска «дюльфер».

Эстафеты: с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений; участки в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре о предметы на разной высоте от пола (гимнастическая стенка, стул, скамейка, пол). Из упора лёжа отталкивания от пола с хлопком. Приседание на двух ногах и одной, у опоры и без. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением (гантели, пояса отягощения, манжеты, набивные мячи весом 2-4 кг, диск от штанги, штанга), с последующим быстрым выпрямлением. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища, также сидя, стоя, лёжа.

Упражнения для развития различных мышечных групп (туловища, рук, ног), без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы).

Упражнения со штангой (40-60 % от веса спортсмена), повороты туловища со штангой на плечах, приседания, выжимания и выталкивания штанги от груди и др.

Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног от упора 900 и др.

Эстафеты с переноской тяжести (набивные мячи, партнёр, рюкзак с верёвками и т.д.).

Упражнения на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц:

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

**Основы туристской деятельности.**

Основы туристской подготовки. Туристские путешествия, история развития туризма. Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития личности, оздоровления, привития самостоятельности и трудовых навыков. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный, познавательный, внутренний и зарубежный туризм. Оздоровительный туризм. Спортивный туризм, история развития. Нормативные документы по спортивному туризму (спортивные походы и туристское многоборье). Воспитательная роль туризма.

Федерация спортивного туризма, туристско-спортивный союз России. Туристские клубы.

Положения о соревнованиях. Классификация соревнований по пешеходному туризму, основные разделы. Условия поведения. Техническая информация о дистанции соревнований. Права и обязанности участников, руководителей, судей.

Знакомство с требованиями, предъявляемыми к личностным, профессиональным качествам и знаниям, умениям и навыкам специалистов в сфере спортивного и оздоровительного туризма, экстремальных видов туризма и спорта, а также экскурсионного дела. Учебные заведения сферы туризма в России. Знакомства с учебными заведениями, осуществляющие подготовку специалистов для профессиональной деятельности в сфере физической культуры, спорта и туризма. Обеспечение безопасности в туристских походах и на соревнованиях.

Туристские путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночевки. Подготовка к походу, путешествию. Питание в туристском походе. Туристские должности в группе. Организация передвижения в походе, преодоление препятствий. Снаряжение для спортивных походов и соревнований. Режим дня туриста, спортсмена. Общественно полезная работа в спортивном туризме. Спортивные походы, единая спортивная классификация: спортивный туризм, разрядные требования по спортивным походам и туристскому многоборью. Подготовка к спортивному походу как средству активного отдыха. Кодекс путешественника. Виды спортивных походов (пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелео-, конный и др.). некатегорийный и категорийный спортивный поход. Права и обязанности участников похода, путешествия, экскурсии. Этапы подготовки туристского похода: выбор района, разработка маршрута; подготовка снаряжения, комплектования группы, сбор краеведческих и топографических и технических сведений о районе, маршруте; оформление документов МКК.

Техника и тактика в некатегорийном походе. Планирование маршрута и составление графика движения группы. Организация движения на различных участках рельефа. Тактика преодоление некатегорийный перевалов. Составление тактических схем распределения ходовых дней, ходового времени.

Подведение итогов похода. Письменный отчет о походе, его оформление.

**Технико-тактическая подготовка.**

Понятия «дистанции», «технический этап», «прохождение этапа», «время работы на этапе», «контрольное время работы на этапе», «рабочая зона на этапе», «опасная зона на этапе» и др. технические этапы дистанции 1-го, 2-го, 3-го, 4-го класса сложности: характеристика и параметры препятствий (этапов) и способы их преодоления. Штрафные санкции судей и типичные ошибки, совершаемые спортсменами при прохождении технических этапов. Оборудование дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии. Таблица штрафов за совершенные ошибки, нарушения на этапах.

Организация работы команды на технических этапах различных дистанций по технике пешеходного туризма, контрольно-туристского маршрута. Тактика и техника личного прохождения (преодоления) различных этапов. Тактика работы на технических этапах в связке (лидирующий, замыкающий). Тактика сквозного прохождения дистанции и работа всей команды на всех этапах. Взаимодействие команды на дистанции, роль лидера, капитана и замыкающего участника, взаимозаменяемость, взаимопомощь и взаимовыручка при работе.

Знакомство с приемами разработки тактических схем преодоления технических этапов, применение различных технических средств (снаряжения) на этапах. Рисовка схемы этапов по техническим параметрам (техническая информация дистанции) и планирование способов их прохождения. Выбор оптимальных вариантов работы на конкретном этапе (наиболее скоростном, при минимально возможных штрафах). Отработка навыков работы на дистанциях по заранее разработанным тактическим схемам прохождения дистанции командой (последовательность преодоления каждым участником отдельных этапов). Формирования навыков внесения корректив в разработанные и оговоренные схемы при возникновении нештатных ситуаций.

***Технические этапы пешеходного туристского многоборья на дистанции 1-го класса сложности.***

Установка и снятие палатки;

Установка и снятие палатки на склонах в неудобных местах;

Подъем, траверс и спуск по простым травянистым склонам (склоны до 30 м, длина отдельных участков подъема, траверса и спуска – 20м);

Подъем, траверс, спуск по осыпным склонам;

Подъем, траверс, спуск по скальным склонам;

Подъем, траверс, спуск по снежным склонам;

Подъем, траверс, спуск по крутым (травянистым, осыпным, снежным) склонам с самостраховкой альпенштоком;

Подъем и спуск по судейским вертикальным перилам спортивным способом;

Подъем, траверс, спуск с самостраховкой по судейским вертикальным перилам;

Подъем, траверс, спуск с самостраховкой по наведенным командой вертикальных перил и их снятием;

Переправа через водную преграду по бревну с судейскими перилами (глубина водотока 0,4 м, скорость течения 0,5 м/с, ширина водотока 5-10 м, расстояние между опорами 15 м);

Переправа через водную преграду по бревну с наведением и снятием командных перил;

Переправа через водную преграду по параллельным перилам (перила судейские);

Переправа через водную преграду с помощью маятника (ширина водотока 3-5 м);

Переправа через водную преграду с помощью маятника с самостраховкой (ширина водотока 3-5 м);

Переправа через водную преграду с помощью горизонтального маятника с самостраховкой (ширина водотока 3-5 м);

Переправа через водную преграду на плавсредствах;

Переправа через водную преграду вброд по судейским перилам;

Переправа через водную преграду вброд с наведением и снятием командных перил;

Переправа через водную преграду вброд стенкой;

Переправа через овраг по бревну по судейским перилам (глубина оврага до 3 м, ширина до 5-10 м, расстояние между опорами до 15 м);

Переправа через овраг по бревну по перилам наведением и снятием перил командой (глубина оврага до 3 м, ширина до 5-10 м, расстояние между опорами до 15 м);

Переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские);

Переправа через овраг по навесной переправе (перила судейские);

Переправа через овраг маятником;

Переправа через овраг маятником с самостраховкой;

Траверс каньона по судейским перилам (длина этапа 25-30 м, крутизна склона до 40-50 0);

Преодоление болота по гати с укладкой жердей (глубина до 0,4 м, длина этапа до 20м);

Преодоления болота по кочкам (в том числе с использованием альпенштока, командных маятниковых перил);

Преодоление завала, густого пролеска и поваленных деревьев (длина этапа до 40 м);

Преодоление снежных участков (снежных покровов глубиной до 0,3 м и крутизной до 30 0 , раскисший снег глубиной до 0,5 м и крутизной склона до 300

Разжигание костра (пережигание нити).

***Техника и тактика пешеходного туристского многоборья***

***на дистанциях 1 – 2 класса сложности****.*

Перевал, подъем и спуск с организацией командной страховки (несложные скалы, осыпные, снежные склоны от 20 до 450 , организация 2-3 пунктов промежуточной страховки первым участником; длина этапа 30 м);

Переправа через овраг по бревну по наведенным командой перилам (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 6-10 м, расстояние между опорами 10-20 м);

Переправа через овраг по параллельным перилам (перила судейские) с организацией командной страховки (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 10-20 м);

Переправа по навесной переправе (перила судейские) с организацией командной страховки (сопровождением) длина между опорами 10-20 м;

Переправа через реку по навесной переправе по наведенным командой перилам, командная страховка первого участника, для последующих участников сопровождение (страховка) командное, груз транспортируется отдельно от участников (глубина реки 0,6 м, скорость водотока 0,6 м/с, ширина реки до 12 м, расстояние между опорами 15-20 м);

Переправа через овраг, речей маятником, маятником с самостраховкой (ширина этапа до10 м);

Переправа через водные преграды новомаятником (перила судейские), с командной страховкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока до 0,6 м/с, расстояние между опорами 10-20 м);

Переправы через водные преграды на плавсредствах с командным сопровождением или страховкой (скорость водотока 0,6 м/с, ширина реки 6-10 м, расстояние между опорами 10-20 м);

Переправа через водные преграды в брод по перилам, наведенным командой, страховка первого и (последнего) участника, остальным с сопровождением и самостраховкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока 0,6 м/с, ширина водотока до 15 м, расстояние между опорами 15-20 м);

Переправа в брод стенкой (глубина реки 0,6 м, скорость водотока 0,6 м/с, ширина водотока до 15 м);

Траверс, каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведенным командой (длина этапа 40-50 м, крутизна 30-45);

Траверс, каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой альпенштоком (длина этапа 40-50 м, крутизна 20-250 );

Преодоление болота по кочкам (кочки окружены водой, длина этапа до 15м);

Преодоление болота по гати с укладкой жердей (опоры окружены водой, расстояние между опорами до 3 м, длина этапа до 15-20 м);

Преодоление густого пролеска, завала деревьев, камней, при командном прохождении иногда требуется взаимопомощь других участников команды (длина этапа 40-50 м);

Преодоление снежных и ледовых участков (раскисший снег глубина до 0,5 м, или шероховатая поверхность, крутизна до 200 );

Прохождение простого скального участка: подъем – траверс – спуск (перепад высот до 10 м, крутизна 350 , категория сложности в УИАА П-П\*, протяженность 15-25 м, оптимальное время прохождения 25 минут);

Разжигание костра (кипячение воды, пережигание нити)

***Техника и тактика пешеходного туристского многоборья***

***на дистанции 2 -3-го класса сложности.***

Дистанция пешеходного туризма 3-го класса:

*Длинная –* тактико-техническая (7-10 этапов, протяженность 10-15 км, перепад высот не менее 300 м, сумма баллов не менее 800-1200);

*Короткая –* техническая (6-8 этапов, протяженность 300-1000 м, перепад высот 150 м, сумма баллов не мене 600-1000);

*Личная –* (8-10 этапов, протяженность до 3 км, перепад высот 120 м, сумма баллов не менее 500).

Перевал, подъем, спуск (несложные скалы, осыпные, снежные склоны 25-500 ) с обязательной командной страховкой. Количество промежуточных точек страховки при подъеме -3-5, длина этапа подъема 50 м, длина этапа спуска 40 м;

Переправа через овраг по качающемуся бревну с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождение) на этапе (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через овраг по бревну, уложенному командой, с наведением командных перил и организацией командной страховки (сопровождения) на этапе (глубина оврага 3-5 м, длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через овраг по параллельным перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки (сопровождения). Груз переправляется отдельно от участников (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через овраг по навесной переправе, наведенной командой, с организацией командной страховки (сопровождения). Груз переправляется отдельно от участников (глубина оврага 3-5 м, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через реку по качающемуся бревну с наведением командных перил и организации командной страховки (сопровождения) на этапе (длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через реку по бревну, уложенному командой, с наведением командных перил и организации командной страховки (сопровождения) на этапе (длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа по параллельным перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки (сопровождения) на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд), (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через реку по навесной переправе, наведенной командой, с организацией командной страховки (сопровождения) на этапе. Первый участник переправляется вплавь, (вброд), (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через овраг, ручей маятником или маятником с самостраховкой (ширина препятствия до 15 м);переправа через водные преграды новомаятником по наведенным командой перилам с организацией командной страховки на этапе. Первый участник переправляется вплавь (вброд), (глубина реки 0,8 м, скорость водотока 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через водные преграды на плавсредствах с командным сопровождением или страховкой (скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через водные преграды вброд по перилам, наведенными командной, с организацией командной страховки на этапе. Первый участник переправляется вплавь или вброд с альпенштоком (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Переправа через водные преграды вброд стенкой (глубина реки 0,8 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 15-25 м);

Траверс, каньона, осыпного, скального или травянистого склона с самостраховкой по горизонтальным (наклонным) перилам, наведенным командой (длина этапа 40-50 м, крутизна 30-400 );

Траверс каньона, осыпного или травянистого склона с самостраховкой альпенштоком (длина этапа 40-50 м, крутизна 20-250 );

Преодоление болота по кочкам, окруженных водой (длина этапа до 20 м);

Преодоления болота по гати с укладкой жердей (опоры окружены водой, расстояние между опорами до 3 м, длина этапа 25-30 м);

Преодоление труднопроходимого подлеска, завалов деревьев, камней. При командном прохождении требуется гимнастическая страховка для всех участников команды (длина этапа 40-60 м, длина завала 10-20 м);

Преодоление ледовых с шероховатой поверхностью участков (крутизна до 250 );

Прохождение скального участка: подъем, траверс, спуск (отдельные участки до 20% с неудобными зацепами, стенка 2-3 м, крутизна склона 50-600, удобные, но ограниченные полки в пунктах страховки. Общий перепад высот до 20 м, крутизна 400, протяженность 25-35 м, время прохождения 35 минут);

Разжигание костра (кипячение воды, пережигание нити).

***Техника и тактика пешеходного туристского многоборья***

***на дистанции 3 – 4-го класса сложности.***

Параметры дистанции 4-го класса:

*Длинная –* тактико-техническая (8-11 этапов, протяженность 12-18 км, перепад высот не менее 400 м, сумма баллов не менее 1200-1500);

*Короткая –* техническая (7-9 этапов, протяженность до 2000 м, перепад высот 200 м, сумма баллов не менее 1000-1300);

*Личная –* (8-11 этапов, протяженность до 5 км, перепад высот 250 м, сумма баллов не менее 900);

Организация работы команды на технических этапах дистанции 3-4 класса по технике пешеходного туризма:

Перевал, подъем и спуск (скальные, снежные, ледовые склоны крутизной от 35 до 550) с обязательной командной страховкой. Количество промежуточных точек страховки при подъеме 6-8; длина подъема 50-60 м, длина этапа спуска 60 м. возможны вертикальные отвесы на подъеме и спуске средней сложности, высотой 8-10 м);

Переправа через каньон (овраг) по качающемуся бревну с наведением командных перил и организации командной страховки на этапе (глубина каньона 5-10 м, длина бревна 12-20 м, расстояние между опорами 30 м);

Переправа через каньон по бревну, уложенному командой с наведением перил и организацией командной страховки на этапе (глубина каньона 5-10 м, длина бревна 10-15 м, расстояние между опорами 30 м);

Переправа через каньон по параллельным перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки-сопровождения (глубина каньона 5-10 м, расстояние между опорами 30 м). переправа первого участника по дну с организацией командной страховки, груз переправляется отдельно от участников;

Переправа через каньон по навесной переправе, наведенной командой, с организацией командной страховки-сопровождения (глубина каньона 5-10 м, глубина реки 0,8-1,2 м, скорость течения 1,5 м/с, расстояние между опорами 30 м).переправа первого участника вплавь или на плавсредствах организацией командной страховки, груз переправляется отдельно от участников;

Переправа через реку по качающемуся бревну с наведением командных перил и организации командной страховки на этапе (длина бревна 10-15 м, расстояние между опорами 25-30 м);

Переправа через реку по бревну, уложенному командой, с наведением командных перил и организация командной страховки на этапе (длина бревна 8-12 м, расстояние между опорами 30 м);

Переправа через реку по параллельным перилам, наведенным командой, организация командной страховки на этапе (глубина реки 0,8-1,5 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 30 м). первый участник переправляется вплавь, вброд или на плавсредствах;

Переправа через реку по навесной переправе, наведенной командой, с организацией командной страховки на этапе (глубина реки 0,8-1,5 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 30 м). первый участник переправляется вплавь, вброд или на плавсредствах;

Переправа через водные преграды новомаятником по наведенным командным перилам с организацией командной страховки на этапе (глубина реки 0,8-1,5 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 30 м). Первый участник переправляется вплавь, вброд или на плавсредствах;

Переправа через водные преграды на плавсредствах с командным сопровождением или страховкой (скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 30 м);

Переправа через водные преграды вброд по перилам, наведенным командой, с организацией командной страховки на этапе (глубина реки 0,8-1,5 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 30 м). Первый участник переправляется вплавь, вброд или на плавсредствах;

Переправа через водные преграды вброд, стенкой (глубина реки 0,8-1,5 м, скорость водотока до 1,5 м/с, расстояние между опорами 30 м);

Траверс каньона, скалы средней сложности с самостраховкой по горизонтальным перилам, наведенным командой, количество промежуточных точек крепления перил 5-7(длина этапа 40-50 м, крутизна склона 30-450);

Преодоления болота по гати с укладкой жердей (опоры окружены водой, вязкое болото, расстояние между опорами до 3-4 м, протяженность 35-40 м);

Преодоление труднопроходимого подлеска, завалов деревьев, камней (длина этапа 40-60 м, длина завала 20-25 м) при командном прохождении необходима гимнастическая страховка для всех участников команды;

преодоление ледовых с шероховатостей поверхностью участков (крутизна 25-300). Движение первого участника – в кошках, далее организуется командная страховка;

прохождение скального участка; подъем, траверс, спуск (более 30% подъема с неудобными зацепами, опорами на трении, стенки 3-5 м, крутизна склона 60-700, неудобные полки в пунктах страховки; общий перепад высот до 25 м, крутизна 500, время прохождения 40-45 минут).

**Топография и ориентирование.**

***Топография.*** Понятие о топографической и спортивной карте. Роль топографических карт в туризме. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических и спортивных карт. Понятие о генерализации карты. Карты пригодных для разработки туристских спортивных маршрутов и для ориентирования в походе. Рамка топографической карты. Масштабы спортивных и туристских карт.

Способы и правила копирования карт. Сетка карты. Географические координаты. Географическая долгота и широта. Номенклатура карт. Ориентирование карты по сторонам горизонта. Измерение расстояния по карте и на местности. Поиск объектов по карте.

Условные знаки топографических и спортивных карт их отличие. Изображения масштабных и внемасштабных условных знаков. Знаки гидрологии, растительности, рельефа, искусственные сооружения и др. Особенности в изображении различных условных знаков. Характеристики и параметры условных знаков.

Рисовка топографических знаков. Чтение топографических и спортивных карт по квадратам, нитке маршрута. Формы земной поверхности: холм, гора, низина, котловина, овраг, лощина, седловина, ниша и др. изображения неровностей на земной поверхности. Изображение неровностей местности – рельефа с помощью горизонталей и условных знаков. Построение профилей рельефа. Относительная и абсолютная высота. Шкала высот и шкала глубин. Крутизна склона. Уклон.

Поиск объектов на местности (в лесу, парке) по изображению (условному знаку) и наоборот. Движение по легенде, выполненной в условных знаках. Рисование нитки маршрута движения в условных знаках. Измерение на местности различных форм рельефа – холм, яма, овраг, скала. Инструментальное определение относительной высоты различных форм рельефа. Определение крутизны и высоты склона.

Понятие «топографической съемки местности». Виды съемки местности и их необходимость в туризме. Условия и правила съемки местности. Площадная съемка местности. Глазомерная и маршрутная съемка.

Измерения расстояния на местности и карте с помощью азимутных засечек. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, нитки. Измерение среднего шага, счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости.

Глазомерный способ измерения расстояния на местности, необходимость постоянной тренировки глазомера. Определение пройденного расстояния по времени движения. Определение расстояния до недоступного предмета, определение ширины реки, оврага и т.д. Определение высоты предмета

Соревнования по топографической съемке местности. Измерение длины шагов, построение графика перевода числа шагов в метры. Камеральная обработка полевых работ, построение плана (чертеж) маршрута съемки местности. Упражнения по отработке автоматизма при счете шагов, измерение различных отрезков на карте и местности. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению различных расстояний: до недоступного предмета, ширина реки, высота дерева, глубина ямы, оврага. Участие в соревнованиях по маршрутной съемке местности.

Корректировка спортивных карт. Копирование и чтение карт горного рельефа. Прокладка и описание маршрута в условиях горной местности. Зарисовка карт горной местности: перевалов, вершин, траверсов, горных котловин, долин. Копирование и вычерчивание карт для туристских горных маршрутов.

***Ориентирование.*** Ориентирование на местности при помощи условных знаков. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и внемасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Понятие «рельефа». Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонтали основные, утолщенные, полугоризонтали. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезов вод.

Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Ориентирование по сторонам горизонта, азимут. Основные направления на стороны горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Градусное засечение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутное кольцо «роза направлений».

Определение азимута. Истинный азимут и магнитный. Магнитное склонение. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутный треугольник.

Компас и работа с ним. Типы компасов. Спортивный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение.

Четыре действия с компасом: определить стороны горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка, техника выполнения засечек.

Способы ориентирования. Ориентирование на местности с помощью карты в походе. Виды ориентирования: линейный, точечный, звуковой, ориентир-цель, ориентир-маяк. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте, привязка). Составление абрисов. Оценка скорости движения при ориентировании на местности. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления, использование солнца и тени. Привязка на местности при плохой видимости и при отсутствии информации на карте. Виды и организация привязки в походе, опрос местных жителей. Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути) протокол движения при ориентировании.

Действия в случае потери ориентировки. Суточное движение солнца по небосводу, средняя градусная скорость его движения. Определение азимута по солнцу в разное время дня. Определение азимута по Луне, полярной звезде ее местонахождение на звездном небе. Определение сторон горизонта.

Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на параллельную ситуацию. Поиск отличных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилищу. Использования звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

Топографические диктанты, рисовка топографических знаков, упражнение на запоминание знаков, игры. Копирование непротяженных участков (ниток) маршрута с топографической карты. Поиск на местности изображенных на карте местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Проведение мини-соревнований с картами. Построение на бумаге заданных азимутов.

Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки»).

Упражнения по отбору основных (контрольных) ориентиров на карте по заданному маршруту, поиск на карте сходных (параллельных) ситуаций, определение способов привязки. Разработка маршрута туристского похода на спортивной (топографической) карте с подробным описанием ориентиров и составлением примерного графика движения. Занятие по практическому прохождению маршрута, движение по легенде. Составление абрисов отдельных участков.

***Проведения соревновании по туристскому ориентированию на местности.*** Условия и техническая информация о дистанции ориентирования на местности городских и краевых, всероссийских соревнований. Основные положения правил проведения соревнований по туристскому и спортивному ориентированию на местности. Определение результатов прохождения (выступления) на дистанциях туристского и спортивного ориентирования. Права и обязанности участников соревнований по ориентированию на местности. Протесты на действие судей технических этапов, а также на действия и работу участников других команд на технических этапах и этапах ориентирования. Сроки подачи протестов на результат выступления команды (туриста-спортсмена).

Участие в соревнованиях. Отработка навыков и умений спортсменов по соблюдению и выполнению правил и условий проведения соревнований.

***Техника и тактика ориентирования на дистанциях соревнований.*** Ориентирование в различных ситуациях на местности. Измерение расстояния, планирование пути и времени, затраченного на движение. Оценка пройденного расстояния при ориентировании временем движения. Тактические действия туристов-спортсменов до выхода на дистанцию ориентирования на местности. Распределение сил для прохождения дистанции. Выбор спортсменом пути движения и факторы, влияющие на него. Тактика спортивного ориентирования на горном и равнинном рельефе: лесные, пойменные, дюнные и прочие ландшафты. Ориентирование по небесным светилам. Ночное ориентирование (основные тактико-технические приемы).

Анализ прохождения дистанций и выявление совершенных ошибок при ориентировании, планировании и движении на дистанции.

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности. Прохождение участков маршрута с использованием азимутальных ходов, измерением пройденного расстояния. Пробег отрезка дистанции без карты после ее предварительного запоминания.

***Ориентирование на реке, водоеме в походных условиях.*** Хранение карты в походе. Ориентирование в условиях похода на реке, озере. Способы определения расстояния на воде. Учет скорости течения. Учет ветра и его направления. Линейные ориентиры. Определение местонахождения в определенной точке на реке и относительно имеющейся лоции. Ошибки при картировании рек и водоемов из-за географических неточностей. Коэффициент извилистости малых рек. Изучение текстовых описаний препятствий, лоций, карт. Измерение скорости течения реки, промеры глубин камеральная обработка результатов.

**Гигиена и первая доврачебная помощь.**

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травм. Формирование у спортсмена-туриста навыков самоконтроля за самочувствием. Походная медицинская аптечка. Хранение и транспортировка аптечки. Формирование медицинской аптечки для соревнований, спортивных походов, комплектование аптечки для походов выходного дня.

Личная аптечка первой доврачебной помощи туриста, индивидуальные лекарственные препараты, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Помощь при различных травмах. Признаки заболеваний, диагностика. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Первая помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца, другие способы реанимации. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Ушибы, растяжения, мозоли, потертости. Переломы: открытые и закрытые. Признаки закрытых переломов. Особенности транспортировки. Открытые переломы, особенности реанимации и транспортировки пострадавшего.

Составление алгоритма оказания первой доврачебной помощи при различных травмах и условиях. Проведение тренинговых занятий по моделированию несчастного случая или катастрофы для выбора действий группы или участника похода в нестандартной ситуации.

Приемы транспортировки условного пострадавшего. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера травмы и места повреждения, его состояния, от количества транспортирующих. Транспортировка в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках, плетеных из веревок. Требование к транспортировочным средствам и к транспортировке пострадавшего на носилках, волокушах через естественные препятствия, по горному рельефу, скалам, болотистой местности, через водные преграды. Транспортировка пострадавшего в горах по тропам и без троп. Требование к обеспечению безопасности при транспортировке пострадавшего в горных условиях.

Изготовление в походных условиях из подручных средств носилок и средства переноски пострадавшего. Участие в соревнованиях по поисково-спасательным работам на слабо, сильно пересеченной местности и в горах. Транспортировка условного пострадавшего на соревнованиях дистанции пешеходного, горного, водного туризма.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Пропорции человеческого тела и его развитие, формирование и укрепление здоровья. Опорно-двигательная система. Основные мышцы, связки, суставы. Знакомства с основными способами контроля за состоянием организма: температура тела, давление, самочувствие, частота пульса. Упражнения по увеличению объема жизненной емкости легких, развитию сердца и укрепления сосудов и их значение для туриста-спортсмена.

Личная гигиена туриста-спортсмена. Санитарно-гигиенические нормы и требования по соблюдению спортсменом. Режим дня при занятиях спортом и физическими упражнениями. Личная гигиена: утренний и вечерний туалет, прием душа после занятий, баня (сауна). Режим питания, питьевой режим туриста в походе и во время похождения дистанций соревнований по туристскому многоборью.

**География Кубани.**

Географическое положение. Крайние точки. Границы. Административно-территориальное деление.

Геологическое строение. Горные породы. Определение горных пород по определителю. Тектоническое строение. Геоморфологическое районирование.

Рельеф. Образование рельефа, рельефообразующие породы. Рельеф степной зоны. Рельеф предгорий Кавказа. Рельеф Горной зоны. Вершины Кубани. Формы рельефа. Положительные формы рельефа. Отрицательные формы рельефа. Влияние рельефа на жизнедеятельность людей. Влияние человека на рельеф.

Климат Кубани. Климатообразующие факторы. Особенности циркуляции атмосферы, воздушные массы. Влияние рельефа на климат. Особенности температурного режима. Суточный ход температуры. Годовой ход температуры. Особенности распределения осадков по территории Кубани. Особенности годового и сезонного распределения осадков. Атмосферное давление. Изменение атмосферного давления в зависимости от удаленности от океана, широты местности, высоты местности. Снежный покров, формирование, длительность, зависимость от рельефа. Климатическое районирование Кубани. Наблюдение за погодой своей местности. Обработка результатов наблюдения за погодой. Влияние климата на жизнедеятельность человека. Влияние человека на климат.

Черное море. Азовское море. Внутренние воды Кубани. Реки Краснодарского края. Степные реки. Река Кубань. Закубанские реки. Крупнейшие притоки реки Кубань: Псекупс, Белая, Лаба, Уруп. Черноморские реки. Родники Кубани. Озера Кубани. Степные озера, лиманы. Горные озера. Ледники Кубани. Описание одного из гидрографического объекта. Построение гидрографа реки. Анализ проб воды из разных водоемов. Влияние гидрографических объектов на жизнедеятельность человека. Влияние человека на гидрографические объекты.

Почвы Краснодарского края. Образование почв. Классификация почв. Размещение почв. Растительный покров. Животный мир. Высотная поясность. Описание почвенного разреза. Влияние почвенно-растительного покрова на жизнедеятельность человека. Влияние человека на почвенно-растительный покров.

Понятие о природном комплексе. Компоненты природного комплекса. Человек – часть природного комплекса. Классификация природных комплексов. Уровни природных комплексов. Понятие о физико-географическом районировании. Физико-географическое районирование Кубани. Описание природного комплекса по выбору.

Проектная деятельность. Выбор темы, актуализация, постановка цели и задач. Подготовка проекта. Защита проекта.

**Растительный и животный мир Кубани.**

Растения Кубани. Степные растения. Широколиственные леса. Хвойные леса. Субтропическая растительность. Субальпийские луга. Альпийские луга. Красная Книга России. Красная Книга Краснодарского края. Водоросли. Мхи. Лишайники. Хвощи. Плауны. Папоротники. Ядовитые растения. Значение растений. Культурные растения. Лекарственные растения. Сбор гербария. Определение растений по определителю. Описание одного из вида растений. Описание растительной формации.

Животный мир Кубани. Степные животные. Лесные животные. Горные животные. Простейшие Кубани. Кишечнополостные Кубани. Моллюски Кубани. Черви Кубани. Ракообразные Кубани. Пауки Кубани. Насекомые Кубани. Рыбы Кубани. Амфибии Кубани. Пресмыкающиеся Кубани. Птицы Кубани. Млекопитающие Кубани. Травоядные Кубани. Хищники Кубани. Ядовитые и опасные животные Кубани. Красная Книга Краснодарского края. Описание одного из видов животного. Одомашненные животные Кубани.

Грибы Кубани. Съедобные грибы. Несъедобные грибы. Значение грибов. Определение грибов по определителю.

Взаимодействие живой и неживой природы. Взаимодействие живых организмов между собой. Комменсализм, симбиоз, паразитизм. Биоценоз и биогеоценоз. Трофические связи. Понятие экологической ниши. Влияние неживой природы на живые организмы. Влияние организмов на неживую природу. Влияние живых организмов на человека. Влияние человека на живые организмы. Глобальные проблемы человечества. Экологические проблемы на Кубани. Пути решения экологических проблем. Экологическая акция.

Проектная деятельность. Выбор темы, актуализация, постановка цели и задач. Подготовка проекта. Защита проекта.

**История Кубани.**

**Контрольные испытания.**

Сдача нормативов по общей физической подготовке. Сдача нормативов по специальной физической подготовке. Сдача зачета по основам туристской подготовке. Сдача зачета по технико-тактической подготовке. Сдача зачета по топографии и ориентированию. Сдача зачета по краеведению.

**Материальное обеспечение программы.**

*Методическое:*

- разработка комплексных занятий учебно-практического плана;

- разработка методических рекомендаций в помощь преподавателям;

- разработка карт-заданий для группы;

- разработка мультимедийного материала.

*Дидактическое:*

- наличие карт местности разного масштаба;

- наличие учебников, пособий, дополнительной литературы по туризму и краеведению;

- наличие пособий по играм на местности.

*Личное туристское снаряжение:*

- спальники;

- туристические коврики;

- трекинговые палки или альпенштоки.

*Групповое туристское снаряжение:*

- палатка;

- котлы для приготовления пищи;

- тент;

- костровой тросик;

- ремнабор;

- аптечка медицинская;

- газовая горелка;

- газовые баллоны;

- топор в чехле;

- пила в чехле.

*Специальное туристское снаряжение:*

- индивидуальные страховочные системы;

- веревки разной длины и диаметра.

- каски;

- карабины;

- подъемное устройство типа «жумар»;

- спусковое устройство типа «восьмерка»;

- ролики.

*Снаряжение и оборудование, необходимое для полевых исследований и работы с топографическими картами:*

- компас;

- курвиметр;

- сумки для документов;

- записные книжки;

- карандаши;

- измерительная рулетка;

- лупа;

- емкости для хранения собранного фактического материала;

*Мультимедийное и электронное оборудование:*

- компьютер или ноутбук;

- принтер;

- сканер;

- мультимедийное оборудование;

- фотоаппарат;

- диктофон;

- видеокамера.

*Экспедиционные документы.* При проведении экспедиции группа готовит следующие документы:

- полевой дневник. В нем фиксируют ход поисковой работы, ее основные этапы, анализируют первые результаты и намечают перспективы дальнейших исследований.

- Полевая опись. Это первичный документ, в который заносятся основные сведения о находках. Позднее они будут перенесены в инвентарную книгу. Обычно записи оформляются в виде таблицы, где фиксируются: порядковый номер поступления, дата и место обнаружения, наименование предмета, количество, материал и способ изготовления, назначение предмета, сохранность, описание предмета, включая его размер, владелец или источник поступления, легенда, примечания.

- Тетрадь записи воспоминаний и рассказов. В ней аккуратно, как можно ближе к тексту воспоминаний, фиксируется рассказ очевидцев события, старожилов, краеведов и прочих людей с указанием их анкетных данных. Желательно позднее дать подписать рассказчику отпечатанный текст. В этом случае материал обретает форму доказательного свидетельства.

- Тетрадь фото фиксаций. Юные фотографы записывают сведения о каждом сделанном кадре (наименование объекта фотосъемки, сюжет, время и место действия), которые они делают в экспедиции, походе или экскурсии. Это поможет избежать ошибок в дальнейшем при включении фотографий в фонды и экспозицию.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

1. *Астапенко П.Д*. Вопросы о погоде – Л., Гидрометиоиздат, 1982.
2. *Буланова Н.А.* Как пойти в поход – Дубна: ЦДЮТиЭВ,2000.
3. *Головочев М.В., Мухамодинов Н.Ф*. Школа выживания: организация и обустройство полевого лагеря: (Вопросы безопасности): Пособие по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». – Нижний Новгород: Изд-во НГТУ, 2001.
4. *Дубровский В.И.* Все виды массажа. – М.: Молодая гвардия, 1994.
5. *Захаров Е.Н.* Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств/ Под общ. Ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос,1994.
6. *Ильичев А.А.* Популярная энциклопедия выживания. 3-е изд., испр., доп. и перераб. – М.: ЗАО «Изд-во ЭКСМО - Пресс», 2000.
7. *Краткий* географически словарь для школьников / Под ред. Г.И. Немкова. – М.: Недра, 1989.
8. *Куликов В.М., Константинов Ю.С.* Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
9. *Куликов В.М., Ротштейн Л.М.* школа туристских вожаков. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
10. *Медицинский* справочник: Спасение 03, или первая помощь при несчастных случаях. СПб: Герион, 1995.
11. *Самойленко А.А.* Благоустройство и оборудование туристских маршрутов. Краснодар 2003.
12. *Самойленко А.А. Твердый Д.А.* Туристскими тропами Кубани. Краснодар 2004.
13. *Самойленко А.А.* География туризма. - Краснодар, 2004
14. *Самойленко А.А.* Путеводитель по Кубани. - Ростов-на-Дону, 2002
15. *Скрягин Л.Н.* Морские узлы. – М.: Транспорт, 1998.
16. *Фисенко Т. Е.* Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур МО РФ,1997.
17. *Шальков Ю.Л.* Здоровье туриста. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
18. *Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И.* Питание в туристском походе. – М Профиздат, 2006.
19. *Масленников Е.П., Мацюцкий С.П.* Туристу о растениях. − Москва: Профиздат, 1988.
20. *Чеурин Г.С.* Школа экологического выживания. — Екатеринбург, 1995.
21. *Ковешников В.Н.* Очерки по топонимике Кубани. - Краснодар, 2006 г
22. *Жучкова В.К., Раковская М.В.* Методы комплексных физико-географических исследований. - Москва 1994 г.
23. Знай свой край: словарь географических названий Краснодарского края. -Краснодар 1974 г.
24. *Литвинская С.А.* В царстве горной флоры. - Краснодар 1982 г.
25. *Литвинская С.А.* Деревья и кустарники Кубани. - Ростов-на-Дону,1993
26. *Печерин А.И., Лозовой С.П.* Памятники природы Краснодарского края. - Краснодар 1993 г.
27. Физическая география Краснодарского края/ учебное пособие ред. А.В. Погорелов. Краснодар, 2000 г.
28. Экология Кубани/ под ред. Г.С. Гужина и В.Н. Тюрина. Краснодар, 1995 г.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. *Алексеев А.А.,* Питание в туристском походе – М., ЦДЮТур МО РФ, 1996г.
2. *Алешин В.М., Серебряков А.В*. Туристская топография. – М., Профиздат,1985г.
3. *Антропов К., Расторгуев М*. Узлы. – М., ЦДЮТур РФ, 1994г.
4. *Бардин К.В.* Азбука туризма. – М., ФиС, 1990г.
5. *Верманов В.Г*. Основы безопасности в пешем походе. – М., ЦРИБ «Турист», 1983г.
6. *Волович В.Г*. Как выжить в экстремальной ситуации. – М., Знание, 1990г.
7. *Гонопольский В.И.* Организация и подготовка спортивного туристского похода. – М., ЦРИБ «Турист», 1986г.
8. *Иванов Е.И*. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М., ФиС, 1990г.
9. *Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А*., Туристские слеты и соревнования. – М., Профиздат, 1984г.
10. *Коструб А.А.* Медицинский справочник туриста. – М., Профиздат,1997г.
11. *Куликов В.М., Константинов Ю.С.,* Топография и ориентирование в туристском путешествие. - М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997г.
12. *Линчевский Э.Э.* Психологический климат туристской группы. – М., ФиС, 1981г.
13. *Маринов Б.* Проблемы безопасности в горах. – М., ФиС, 1981г.
14. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы. – М., ЦРИБ «Турист», 1981г.
15. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. – М., Профиздат, 1987г.
16. *Смирнов Д.В*. Программа дополнительного образования детей, Спортивный туризм: Туристское многоборье. – М., Советский спорт. 2003г
17. *Константинов Ю.С.* Туризм и краеведение. Программы для дополнительного образования детей. – М.: ФЦДЮТиК, 2014.
18. *Лукьянчук Н.Б., Манвелов М.Э., Манвелов Э.М., Шарова Д.В., Смирнов А.И.* Рабочая образовательная программа дополнительного образования детей спортивного туризма. – Краснодар, 2009.