**Паспорт программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  1. | Наименование программы | «Новое поколение» |
|  2. | Вид программы | авторская, адаптированная |
|  3. | Тип программы | ознакомительная, интегрированная |
|  4. | Уровень  | общекультурный, физический |
|  5. | Профиль деятельности | туристический клуб «Эдельвейс», объединение «Туризм» |
|  6. | Основание для разработки | 1. «Программа развития воспитания в системе образования России» 2001 год.2. Федеральный закон РФ от 29. 12. 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в РФ».3. Концепция развития дополнительного образования детей» (Распоряжение Правительства РФ  от 04. 09. 2014 г. № 1726 – р).4. Распоряжение Правительства РФ от 24. 04. 2015 г. № 729 – р.5. Имеющее место ухудшение состояния воспитательной среды в селе среди детей  и подростков. |
|  7. | Разработчики программы | Куковская Наталия Васильевна, инструктор детско-юношеского туризма высшей категории. |
|  8. | Исполнитель основных мероприятий программы | Куковская Наталия Васильевна |
|  9. | Цели программы | Совершенствование интеллектуальных, духовных и физических качеств личности обучающихся средствами туристско-краеведческой деятельности. |
|  10. | Задачи программы | 1. Обеспечить высокий, качественный уровень психологической помощи по  вопросам защиты и сохранения здоровья.2. Проводить ознакомительные, профилактические и практические  занятия.3. Обучить практическим туристским навыкам.4. Помочь в осознании важности эколого-краеведческих знаний.5. Способствовать укреплению, развитию физических, психологических и  интеллектуальных качеств детей и подростков.6. Подготовить ребят к проведению познавательных и безаварийных  путешествий, соревнований по туристскому многоборью,  спортивному ориентированию.7. Воспитывать экологическую культуру подрастающего поколения. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 11. | Ожидаемые конечные результаты | 1. Организация и внедрение эффективной системы подготовки юных туристов-спортсменов, краеведов, юных инструкторов и судей.2. Снижение вероятности нарушений в развитии детей.3. Создание благоприятных условий для творческого сотрудничества  семьи, школы, внешкольного учреждения и общественности. |
|  12. | Управление и организация контроля над исполнением | 1. Отдел образования администрации Азовского района.2. Дегтярёва Светлана Владимировна - директор МБОУ Александровской СОШ |

**Раздел 1. Пояснительная записка**

 Программа для дополнительного образования «Новое поколение» - это переосмысление и обобщение опыта работы более чем за десятилетнюю практику. Новизна программы и её отличие от уже существующих в том, что она объединяет такие виды туризма как пешеходный (вариант экскурсий и походов) и спортивный (участие в соревнованиях, слётах). Учитывая особенности села и района, внесены в программу изменения и по подготовке юных инструкторов и судей. А поскольку по роду основной деятельности я являюсь учителем русского языка и литературы, основным отличием своей работы считаю тесные межпредметные связи, в частности художественное драматическое оформление зачётных занятий, выступлений в конкурсной программе на районных и областных туристских слётах, а также литературное краеведение.

 Туристско-краеведческая работа является составной частью современной деятельности учебных и внешкольных учреждений дополнительного образования. Развитие массовой физической культуры, в том числе и туристско-краеведческой работы, в настоящее время рассматривается как один из важнейших факторов укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, рефлексии и коммуникации, обеспечения социокультурного развития личности.

 В современных условиях для педагогов-практиков, учёных и социологов, психологов и аналитиков микросоциум стал объектом пристального педагогического познания. А это, по утверждению профессора Б. П. Битинаса «нечто большее, чем сумма педагогической деятельности составляющих его институтов семьи, школы, учреждений дополнительного внешкольного образования, подростковых и молодёжных объединений, учреждений культуры и спорта. Социально-педагогическая среда, с которой взаимодействует каждый ребёнок и подросток, это и социально-психологический климат среды его обитания, и природные социокультурные экономические условия, и народно-национальные традиции». Исследования этих взаимосвязанных единиц не может обойти и процесс физического, нравственного и культурного развития личности. Влияние процесса управления туристско-краеведческой работой на обновление учебно-воспитательного процесса значительно и условно включает в себя:

 1. среду, т. е. мир, пространство, окружение, роль, значение, состав, «единицы среды», стихии, места, разновидности и типологии сред, функции, возможности, потенциал, методы изучения и критерии оценки, особенности и пути средообразования;

 2. систему, т. е. состав (субъекты и их ценности и цели, образ и стиль жизни, системообразующие связи и их динамика отношений, деятельность), качественные показатели, критерии оценки;

 3. управление, т. е. разновидности (непосредственное опосредованное управление «извне» и «изнутри» в среде, через среду, жёсткое, мягкое, развивающее управление…), управленческий цикл (диагностика, прогнозирование, проектирование, конструирование).

Отсюда и главная проблема данной работы - исследование и создание условий для реализации взаимосвязи среды, системы и управления как фактора обновления социального воспитания личности.

 Деятельность туристического клуба во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребёнка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности. Предложенная программа составлена с использованием инвариантных блоков, предусматривающих базовую подготовку любого туриста. Вариативная часть программы отвечает направленности её на определённую специализацию - спортивный пешеходный туризм. Отличие программы заключается в том, что уже со второго года обучения начинается введение в специализацию - инструкторская и судейская подготовка, а также подготовка юных организаторов туристской работы.

**Актуальность программы**

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

 Обучение большинства учащихся общеобразовательных учреждений по программе курса ОБЖ в настоящее время осуществляется в учебное время. Но этого недостаточно для успешного получения практических навыков и умений по действиям в ЧС природного характера. Занимаясь в туристско-спортивном объединении, кадеты осваивают и закрепляют туристические навыки, умение рационально использовать силы и средства для преодоления возникающих трудностей. В детях воспитывается ответственность за порученное дело. Все это позволит учащимся умело ориентироваться во внезапно возникшей экстремальной ситуации, быстро принимать решение и решительно действовать.

 Мы не в силах управлять природой, предотвращать экстремальные ситуации, но в наших силах научить детей разумно вести себя в непредсказуемой, порой, критической ситуации. Быть хорошо физически подготовленным, нести ответственность за себя и дорожить жизнью других.

 **Цель программы** - повышение двигательной активности учащихся в условиях естественной среды; сохранение и

 укрепление здоровья школьников.

 **Важнейшими задачами программы являются:**

1. Укрепление здоровья, совершенствование функциональных возможностей и обеспечение всестороннего физического развития;
2. формирование и совершенствование основных двигательных навыков и умений, развитие быстроты, силы, ловкости и выносливости;
3. развитие волевых и моральных качеств, воспитание дисциплинированности, чувства дружбы и товарищества;
4. воспитание гигиенических навыков, овладение знаниями по гигиене и самоконтролю, первой помощи;
5. приобретение жизненно важных умений, навыков и знаний, способствующих быстрой адаптации человека, находящегося в естественных условиях среды.

 За основу содержания программы взят учебный материал по разделам: спортивное ориентирование, топография, техника преодоления препятствий, оказание первой помощи. Технология годового планирования зависит от степени усвоения учебного материала учащимися. Содержание учебного материала на каждом этапе обучения повторяется, усложняется и при необходимости корректируется. Материальное обеспечение программы требует специального снаряжения и инвентаря.

**Задачи программы**

***Обучающие:***

- научить ориентироваться на незнакомой местности;

- научить составлять простейшие схемы маршрутов;

- овладению умений по оказанию само- и взаимопомощи;

- научить технике пешего туризма;

- научить навыкам спортивного ориентирования, с целью дальнейшей профориентации.

***Развивающие:***

- развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;

- развивать память и внимание;

- развивать деловую и познавательную активность;

- развивать физическую и психическую выносливость.

***Воспитательные:***

- воспитывать патриотизм;

- воспитывать привычку рационально использовать свободное время;

- воспитывать чувство коллективизма.

**Основные этапы программы.**

1. Организационный: - разработка рекламной кампании;

 - организация групп;

 - установка времени проведения занятий;

 - координация действий по реализации программы с ЦДТ, образовательным учреждением.

2. Основной: - реализация программы - проведение лекций, практических и тренировочных занятий

 индивидуального и группового характера, игр, конкурсов и соревнований.

3. Контрольный: - анализ и обобщение материалов;

 - игровые, конкурсные занятия;

 - участие в походах, соревнованиях.

**Форма работы:** групповая, индивидуальная.

**Виды занятий:** теоретические, практические, игровые.

**Прогнозирование конечных результатов**

**Реализация программы «Новое поколение» позволяет:**

1. организовать и внедрить эффективную систему всестороннего развития личности ребёнка, совершенствования его

 интеллектуального, духовного и физического развития, приобретения навыков самостоятельной деятельности.

2. снизить вероятность нравственной деформации в социальном и культурном становлении подростков;

3. способствовать формированию общественного мнения у жителей села о необходимости преемственности поколений,

 реализации возможностей детей, социализации их на идеалах уважения и доверия к государству, любви к Родине и Донскому краю;

4. дать необходимые знания, умения и навыки для подготовки ребят к проведению безаварийных путешествий, походов,

 участию в соревнованиях по туристскому многоборью и спортивному ориентированию, к организации

 самостоятельных мероприятий эколого- краеведческого направления, оказания первой медицинской помощи,

 инструкторской и судейской деятельности.

 **Раздел 2. Требования к уровню подготовки**

**Теоретические.**

1. Знание основ работы с картой и компасом.

2. Способы определения азимута и расстояния по карте и на местности.

3. Виды туристических узлов (основные и вспомогательные).

4. Ситуации использования туристических узлов.

5. Способы оказания первой доврачебной помощи.

6. Основные сведения по истории села, района, области, географические и туристические особенности.

7. Правила организации туристского бивака.

8. Требования к оформлению туристических газет, дневников, визитных карточек.

9. Виды переправ через овраг, водоём.

**Практические.**

1. Правильное выполнение разминочных упражнений.

2. Вязка основных и вспомогательных узлов по ситуации, рабочей петли.

3. Определение азимута и расстояния по карте и на местности; умение ориентироваться на местности, опираясь на абрис, карту,

 легенду.

4. Изготовление носилок из подручных материалов, оказание первой доврачебной помощи пострадавшему, его транспортировка.

5. Умение переправляться через овраги, водоёмы по наведённым перилам, по заболоченным участкам.

6. Выполнение различных видов заданий по краеведению (тестовых, дифференцированных, творческих).

 **Раздел 3. Содержание.**

**Теоретическая подготовка.**

***1. Введение.***

Туризм - средство познания своего края, физического и духовного разви­тия, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в Рос­сии. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велоси­педный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортив­ном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист Рос­сии». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориен­тированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения. Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности. Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей куль­туры личности, правильного поведения в природе и обществе. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание воле­вых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятель­ности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции своего коллектива.

***2. Туристско-краеведческие возможности родного края, района.***

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность. Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памят­ники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, народные и школьные музеи. Сбор сведений об истории края в архивах, воен­коматах, общественных организациях.

***3. Туристское снаряжение.***

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно - трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, вольных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения пред­метов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. То­поры. пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный на­бор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

***4. Туристский бивак.***

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность прива­лов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физиче­ское состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к мес­ту привала и бивака. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планиро­вание лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих пред­метов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

***5. Подготовка похода.***

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведе­ний у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

***6. Питание в походе.***

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

***7. Доврачебная помощь, гигиена туриста***.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туриз­мом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, об­тирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика трениро­вок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболе­ваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы за­каливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями как важное усло­вие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

***8. Тактика похода и техника движения на маршруте.***

Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похо­да. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка за­пасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «чел­ноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следую­щий день. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и по необходи­мости маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокро­му грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления за­валов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах.

***9. Обязанности членов группы.***

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обя­занности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения за­даний, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), за­ведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовле­ние пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

***10. Турслеты и соревнования, техническая и тактическая подготовка.***

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведе­ния. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудова­ние места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участ­ников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревновании.

**Практическая подготовка.**

**1. *ОФП (общая физическая подготовка)***

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в раз­личных направлениях. Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различ­ных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обе­их и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворота­ми и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгиба­ние рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Элементы акробатики. Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-ку­вырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед). Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятст­вий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразитель­ность, координацию. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30, 60,100 м из различных исходных положе­ний. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пере­сеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естествен­ных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту. Лыжный спорт. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лы­жах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на скло­нах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разу­чивание приемов падения в экстренных ситуациях. Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мос­тика и трамплина через козла, коня. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

***2. Общеразвивающие упражнения. СФП (специальная физическая подготовка).***

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Марш-броски 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, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60,100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между рас­ставленными в различном положении стойками. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60,100, 200 м. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимна­стическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; пе­реправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, беретов ручьев. Элементы скалолазания. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движе­ний. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партне­ров по команде и т.д.). Упражнения для развития, гибкости, на развитие и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в поло­жении выпада, «полушпагат», «шпагат». Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, на­зад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения тулови­щем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различ­ных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и нога­ми, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (сво­бодно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, мед­ленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

***3. Техническая подготовка (ТТМ)***

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокро­му грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Сложности ориентирования. Техника преодоления за­валов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы. в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков. интервал, движение «серпантином» и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на по­верхность. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршру­та. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Узлы: простой и двойной проводник, восьмерка, пря­мой, схватывающие узлы, встречный. Техника вязания узлов. Броды через равнинные и горные реки: выбор места брода и способ прохо­ждения. Страховка и самостраховка во время брода.

4. ***Тренировки на полосе препятствий. Учебно-тренировочные спортивные походы.***

Преодоление препятствий. Наведение параллельной и навесной переправы. «Бабочка» . «Ромб». Рукоход. «Паутина» вертикальный и горизонтальный маятник. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Раз­вертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Под­готовка личного и общественного снаряжения. Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

***5. Участие в соревнованиях.***

Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведе­ния. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудова­ние места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участ­ников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревновании.

**Раздел 4.**

**Календарно- тематическое планирование занятий по спортивному пешеходному туризму**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **тема** | **кол-во часов** | **дата** |
| 1. | «Я приглашаю вас в туризм». Введение. План работы. Знакомство с традициями клуба. | 1 |  |
| 2. | Понятие туризма. Виды туризма. Роль туризма в жизни человека. | 1 |  |
| 3. | Личное и групповое снаряжение. Организация туристского бивака.Питание в туристском походе. Меню туриста. | 1 |  |
| 4-6. | ОФП. Подвижные игры. СФП Вязка узлов и их применение в туризме. Основные понятия и обозначения. Классификация узлов. Основные узлы: незатягивающиеся петли. | 3 |  |
| 7-9. | Вспомогательные узлы: утолщение верёвки, незатягивающиеся узлы, связывание двух верёвок, затягивающиеся узлы и петли.Маркировка верёвок.  | 3 |  |
| 10-12. | Быстроразвязывающиеся узлы.Специальные узлы: схватывающие, карабинные схватывающие, карабинные, тормозящие.Захваты (зажимы). Узлы Шамова. | 3 |  |
| 13-14. | ОФП. Подвижные игры. Комплексное повторение видов узлов. Вязка по ситуации. | 2 |  |
| 15. | **Зачёт. Игра «Лабиринт кипу».** | 1 |  |
| 16-17. | СФП. Понятие техники пешеходного туризма. Виды препятствий в природных условиях и способы их преодоления. | 2 |  |
| 18-21. | Техника движения по ровной и холмистой поверхности. Преодоление болота. Кочки. Гать.  | 4 |  |
| 22-24. | Техника преодоления заболоченных участков. Переправа через брод. «Маятник». | 3 |  |
| 25-33. | Преодоление оврагов, рек. Параллельные перила. Навесная переправа. Техника движения по навесной и параллельным перилам. | 9 |  |
| 34-36. | Движение по возвышенности. Подъём и спуск. Техника движения на подъёме и спуске. | 3 |  |
| 37-39. | Движение по склону. Траверс. Техника движения по траверсу. | 3 |  |
| 40-45. | ОФП. Подвижные игры. Комплексное повторение видов переправ. Работа в мини-группах. | 6 |  |
| 46. | **Соревнование по туристской технике «Мне горы по плечу».** | 1 |  |
| 47-48. | Ориентирование на местности. От плана к карте. Топографическая и спортивная карты. Понятие абриса. | 2 |  |
| 49-50. | Работа с компасом. Понятие азимута.Определение азимута по карте и на местности.  | 2 |  |
| 51-52. | Картографические проекции. Масштаб карт.Азбука карт. От рисунков к условным знакам. Виды условных знаков. Легенды. | 2 |  |
| 53-54. | ОФП. Подвижные игры. Игра на местности «Поисковик». | 2 |  |
| 55-56. | Учимся читать карту. Определение масштаба. Измерение расстояния по карте. | 2 |  |
| 57. | ОФП. Подвижные игры. Ориентирование на местности. | 1 |  |
| 58-59. | Движение по азимутам. Ориентирование на местности по абрису. | 2 |  |
| 60. | ОФП. Подвижные игры. Комплексное повторение способов ориентирования. | 1 |  |
| 61. | **Соревнование по спортивному** **ориентированию «Лесные тайны».** | 1 |  |
| 62-63. | Краеведение. Малая родина. История села Александровки.Что мы знаем об Азовском районе. | 2 |  |
| 64-65. | Край донской - Ростовская область: территория и границы области, рельеф и полезные ископаемые, воды и почвы.  | 2 |  |
| 66-67. | Растительный и животный мир; население Ростовской области. | 2 |  |
| 68-69. | Экскурсионные маршруты Дона. Знаменательные даты. Памятные места. | 2 |  |
| 70. | **Конкурс знатоков «Мой край родной»** | 1 |  |
| 71-72. | ОФП. Упражнения по беговой подготовке, на развитие гибкости, прыгучести, укрепление мышц плечевого пояса, пресса. | 2 |  |
| 73-74. | Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь. Общие гигиенические требования в походе и на соревнованиях. Требования к одежде и обуви. | 2 |  |
| 75. | Меры для предупреждения травматизма. Приёмы самоконтроля.  | 1 |  |
| 76-77. | Первая доврачебная помощь. Меры для предупреждения травматизма. Виды травм. | 2 |  |
| 78-79. | Практическая помощь при тепловом ударе, ожоге, повреждениях рук или ног. | 2 |  |
| 80-81. | Виды транспортировки пострадавшего. Изготовление носилок. | 2 |  |
| 82. | ОФП. Упражнения по беговой подготовке, на развитие гибкости, прыгучести, укрепление мышц плечевого пояса, пресса. | 1 |  |
| 83. | **Смотр - соревнование «Юный спасатель».** | 1 |  |
| 84-86. | «На привале». Туристический досуг. Оформление бивака. Понятие туристического листка (оформление дневника похода, слёта), требования к туристической газете. | 3 |  |
| 87-92. | Визитная карточка команды. Требования к представлению (туристская тематика, музыкальность, костюмирование, сценарная обработка). Разработка визитной карточки. Работа по изготовлению декораций, костюмов. Работа над музыкальными, хореографическими и актёрскими сценами. | 6 |  |
| 93-105. | Комплексная подготовка к соревнованиям по туристскому многоборью и спортивному ориентированию. | 12 |  |

**Материально-техническое обеспечение**

 ***Веревки***

 Основной веревкой, используемой для организации страховки, перил, сопровождения, считается веревка диаметром не менее 10 мм. Она не должна иметь повреждений оплетки и прядей.

 Самостраховочный «УС» (самостраховка) изготавливается из куска основной веревки. Длина самостраховки не должна превышать двух метров.

 Самостраховочный прусик изготавливается из отрезка веревки диаметром 6,8 мм с применением узлов «двойной проводник», «Встречный», «Грепвайн». В рабочем состоянии прусик должен быть не длиннее вытянутой руки.

 ***Карабины***

 Все карабины должны быть оснащены страховочными муфтами. Они предназначены для выполнения технических задач:

* организация перил;
* организация пункта страховки;
* подключение страховочной веревки к участнику;
* организация натяжения веревок;
* соединение рабочих веревок;
* других технических приемов.

 ***Страховочная система***

Кроме стандартных страховочных систем возможны самодельные, допущенные комиссией по снаряжению. Грудная обвязка и беседка должны быть сблокированы в единую систему. Для блокировки используется основная веревка, которая связывается узлами: «прямой», «Встречный», «двойной булинь».

 ***Рукавицы***

Рукавицы должны быть изготовлены из брезентового материала. Участник обязан находиться в рукавицах при выполнении следующих приемов:

* спуск по веревке;
* выполнение страховки;
* работа при укладки бревна.

 ***Каски.***

Участник обязан находиться в каске при прохождении всех технических этапов.

**Список рекомендуемой литературы**

***Учебно-методическая и справочная литература по основам туристской деятельности***

1. Алексеев А. А. Горообразование и горный рельеф: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2009.
2. Васильев И. В. В помощь инструктору туризма. — М.: Профиздат, 2006.
3. Власов А. А. Турист. — М.: ФиС, 2014.
4. Добарина И. А., Жигарев О. Л. Основы школьного туризма: Методическое пособие для учителей и студентов. — Новосибирск: Издательство Новосибирского государственного педагогического университета, 2008.
5. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2000.
6. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 2013.
7. Расторгуев М., Ситникова С. Карабинные узлы. — М.: «Кроц Лимитед», 2005.
8. Шибаев А. С. Переправа: Программированные задания для контроля и закрепления знаний. — М.: ЦДЮТ МО РФ, 2006.
9. Шимановский В. Ф. Переправы вброд через водные преграды: методические рекомендации. — М.: Рекламно-информационное бюро «Турист», 2014.

***Ориентирование и топография.***

1. Алешин В. М. Карта в спортивном ориентировании. — М.: ФиС, 2013.
2. Алешин В. М., Серебренников А. В. Туристская топография. — М.: Профиздат, 2015
3. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. — М.: ФиС, 2005.
4. Условные знаки топографических карт СССР: Справочник. — Издание 5-е испр. и доп. — М.: Редакционно-издательский отдел ВТС, 2012.

***Медицина.***

1. Елисеев О. М., Чазов Е. И. Справочник по оказанию скорой и неотложной помощи. — М.: Медицина, 2008.
2. Земан М. Техника наложения повязок. — М.: Медицина, 2008.
3. Куриева П. А. Медико-санитарная подготовка учащихся: Учебное пособие для школ. — М.: Просвещение, 2008.
4. Морозов М. А. Медицинская помощь при неотложных состояниях: учебное пособие. — С-Пб.: Дидактика, 2005.