

|  |  |
| --- | --- |
| **Оглавление** |  |
| Пояснительная записка | 3 |
| Учебно-тематический план ознакомительного модуля, 1 год обучения | 14 |
| Содержание ознакомительного модуля, 1 год обучения | 14 |
| Учебно-тематический план базового модуля, 2 год обучения | 17 |
| Содержание базового модуля, 2 год обучения | 17 |
| Учебно-тематический план углубленного модуля, 3 год обучения | 19 |
| Содержание углубленного модуля, 3 год обучения | 20 |
| Учебно-тематический план углубленного модуля, 4 год обучения | 22 |
| Содержание углубленного модуля, 4 год обучения | 23 |
| Методическое обеспечение программы | 25 |
| Список литературы | 30 |
| Приложение «Календарно-тематический план» | 33 |
| Приложение «Традиции объединения «Меридиан» | 54 |
| Приложение «Требования к физической подготовке туриста» | 57 |

Пояснительная записка

Введение

В настоящее время в эпоху мировой интеграции охота к перемене мест является характерной чертой многих людей. У россиян появилось больше возможностей для путешествий, экскурсий, занятий туризмом. Существует большое количество туристических фирм, открываются учебные заведения по подготовке организаторов туризма.

Романтика туристско-краеведческой деятельности позволяет привлечь к ней детей и подростков, а ее широкие педагогические возможности содействуют сплочению детского коллектива.

Туристско-краеведческие мероприятия – это выходы обучающихся из привычной семейной и школьной жизни в более сложную и непривычную обстановку, требующую активного проявления гражданственности, коллективизма, самостоятельности, высокого уровня физической подготовки.

Свойственные туризму значительные, но равномерно распределенные во времени, физические нагрузки способствуют укреплению туриста, а жизнь на природе позволяет приобрести полезные навыки и умения: быстро развести костер, приготовить пищу, правильно ориентироваться, двигаться по глухому лесу, бездорожью, плыть на лодке или плоту по рекам, ночевать в лесу зимой, успешно противостоять ненастью.

В настоящее время дополнительные общеобразовательные программы по своему содержанию должны содействовать решению задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения (ФГОС дошкольного, начального, основного и общего образования). В соответствии со статьей 75 Федерального закона № 273-ФЗ содержание дополнительной общеобразовательной программы «Меридиан» направлено на обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, профессиональную ориентацию учащихся.

Программа имеет **туристско-краеведческую** направленность, является **интегрированной**, с использованием модульного принципа обучения в одном разделе. Тематические разделы программы объединены единой целью и задачами, едиными подходами к содержанию, результатами педагогической деятельности.

Новизна (отличительные особенности)

Разработчик изучил несколько программ по пешеходному туризму:

* Программу дополнительного образования детей туристско-краеведческой направленности «Моя малая родина» Митрахович Светланы Викторовны, опубликованной на сайте федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения. Данная программа имеет ярко выраженную краеведческую направленность. В учебно-методическом комплексе Жигарева О.Л. «Безопасный отдых и туризм» большой упор делается на предмет «Безопасность жизнедеятельности».
* Л.И.Тихоновой «Подготовка инструкторов школьного туризма» (I – IV год обучения). Самара, 1998; В.М. Кленова «Пешеходный туризм». Самара, 1997; Ю.С. Константинова «Программа туристического объединения «Юные судьи туристических соревнований»: М., 1999. Выше перечисленные программы характеризуются углубленным изучением туризма и краеведения.
* Программы для системы дополнительного образования детей/ общая редакция-Константинов Ю.С. – М.: ФЦДЮТ и К, 2014. Изученная в данном сборнике примерная образовательная программа дополнительного образования детей «Юные инструкторы туризма» - автор Маслов А.Г. – кандидат педагогических наук, заслуженный учитель Российской Федерации, заслуженный путешественник России - по содержанию оказалась ближе всего и была взята за основу для разработки данной модифицированной программы.

Программа «Меридиан» **имеет свои особенности**. Она направлена на общее развитие обучающихся, социализацию каждого члена объединения, на развитие и формирование таких нравственных качеств как патриотизм, стремление вести здоровый образ жизни, чувство ответственности, взаимопомощь, взаимовыручка, коллективизм, любознательность, целеустремленность, уважительное отношение к людям разных профессий, толерантность, нравственно-этические нормы. В программе большое внимание уделяется общефизическому развитию обучающихся. С целью поддержания интереса детей в программе важная роль отводится игровым технологиям.

**Основные отличительные особенности** образовательной программы:

* модульное построение программы позволяет обучающимся выбрать уровень освоения программы, определить перспективы дальнейших занятий по данной программе, по одному из видов туризма, краеведения или спортивному ориентированию;
* комплексность программы - содержание каждого модуля примерной образовательной программы состоит из образовательных блоков:
* туризм;
* ориентирование;
* краеведение;
* основы гигиены, первая помощь;
* общая и специальная физическая подготовка;
* инструкторская подготовка;
* примерная образовательная программа практико-ориентированная, даёт представление обучающимся о специфике туризма и краеведения, использовании приобретаемых навыков в будущих профессиях.

**Педагогические принципы жизнедеятельности** туристско-краеведческого объединения:

* обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
* насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
* дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, создание ситуации успеха для каждого обучающегося, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способно­стям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
* организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость, предоставления каждому равных возможностей в выполнении различных должностей в туристской группе (командир группы, завхоз, штурман, краевед, фотограф и т.д.).

**Основные формы организации** образовательного процесса: занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается подготовка к занятиям с младшими школьниками.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик и оборудования, современных информационных технологий.

Практические занятия проводятся в помещении (в классе, спортзале), на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке, в лесу), в 1-2 дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий. В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях.

Приведенный в программе перечень практических занятий является примерным и может быть изменен педагогом в зависимости от ус­ловий работы объединения. Особое внимание необходимо обратить на общую и специальную физическую подготовку занимающихся в объединениях детей.

После каждого года обучения за рамками учебных часов планируется проведение зачетного похода или участие в многодневном слете, соревнованиях, туристском лагере, сборах и т.п.

Методы обучения юных туристов-краеведов: объяснительно-иллюстративный метод; репродуктивный метод; метод проблемного изложения; частично-поисковый, или эвристический, метод; исследовательский метод, которые последовательно предполагают повышение степени активности и самостоятельности в деятельности обучаемых.

Принципы, на основе которых строится реализация образовательной программы:

* принцип связи обучения с практикой, выражающийся в стимулировании обучающихся использовать полученные знания в ре­шении практических задач, анализировать и преобразовывал окружающую действительность;
* принципы доступности и наглядности, как наиболее действенные в эффективности и качественности обучения членов объединения;

 принцип дифференциации и индивидуализации - создание комфортных условий для развития индивидуальных способностей обучающихся, и реализации их личных образовательных марш­рутов;

* принцип сознательности и активности учащихся в обучении - один из главных принципов в деятельности объединения. Он позволяет научить юных туристов осознавать цели обучения, планировать и организовывать свою работу. При этом обучающиеся проявляют повышенный интерес к знаниям, ставят проблемы, определяют пути их решения, учатся достигать поставленных целей.
* принцип диагностической направленности - процессуальный контроль «продвижения» к намеченной цели и достижения её; оценка и коррекция педагогом дополнительного образования собственных педагогических действий;

Данная программа включает работу с **родителями** по привлечению к организации и обеспечению образовательной, практической и творческой деятельности ребенка; предусматривает организацию практических отчетов коллективов, проведение открытых занятий; является гибкой и допускает внесение изменений; создает условия для социальной адаптации, творческой самореализации личности, ее интеграции в современную социальную среду; обеспечивает качество образования, при котором развитие детей адекватно современному уровню дополнительного образования.

**Актуальность**

Программа составлялась с учётом методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных программ. Учитывался также уровень обученности воспитанников в рамках общеобразовательной программы, их физическая подготовка, жизненный опыт, отношение их к окружающему миру, социальный заказ, рекомендации специалистов в данной области.Кроме этого,программа соответствует следующим действующим нормативным актам и государственным программным документам: Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации». Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р). План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

Обучение по программе **интегрировано** со школьным курсом, опираясь на знания, полученные в школе, расширяет и дополняет изучаемые предметы: основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура, географию, трудовое обучение, информатика. Необходимость практического применения знаний, умений и навыков усиливает интерес учащихся к углубленному изучению данных предметов.

Программа постоянно уточняется и дорабатывается с учетом появления новых форм образовательной деятельности, новых конкурсов и соревнований, нового опыта, накапливаемого в процессе реализации программы, или предъявляемого специальной литературой. Так содержание многих занятий по подготовке к соревнованиям по спортивному туризму, программы которых постоянно обновляются (с целью соответствия уровню российских соревнований), тоже обновляется непосредственно перед самим занятием.

Для разработки маршрутов используется информация, размещенная в сети Интернет. Так же используются компьютерные программы для расчета продуктовой раскладки и для подготовки и составления отчетов о совершенных походах, что требует совершенно по иному строить занятия, подчас, перенимая опыт воспитанников. Заложенное в программе освоение нового оборудования и туристского снаряжения, появляющегося в связи с развитием технического прогресса (газовые горелки, новые ткани и многое др.), повышает возможности и увеличивает выбор туристских маршрутов.

Педагогическую целесообразность программы заключается в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся. В процессе волевых проявлений формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности.

Если говорить об основной идее, концепции программы, то она достаточно проста и строится из трех взаимосвязанных линий. Первое и основное - ***идея гносеологической спирали (спирали познания) Остапца-Свешникова***, т.е. развитие от близкого к дальнему, от простого к сложному. Конечная цель каждого года обучения - летний зачетный поход. С каждым годом сложность походов возрастает, соответственно с каждым годом углубляются и расширяются знания учащихся по тем или иным вопросам. Т.е. все планирование в течение года привязано к конечной цели - дать то, что понадобится в зачетном походе.

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

Но постепенное изложение материала, также, создает простор для творческого поиска учащихся, т.е. активизирует познавательную деятельность учащихся. Они пытаются самостоятельно искать пути решения различных проблем, восполняя пробелы за счет учебно-популярной туристской, краеведческой литературы. Для поддержания этой творческой активности мною был использован так называемый метод проектов. По завершении очередного «витка спирали», детям предлагается зачетная курсовая работа по самостоятельной разработке маршрута. Здесь от них требуется применить все ранее полученные знания и навыки на практике, а также реализовать свою познавательную активность, изучая район будущего похода. И с каждым «витком спирали» сложность заданий, как и походов, увеличивается. Третья идея ***- применение инновационного метода проектов*** при итоговой оценке знаний, умений и навыков - позволяет в полном объеме реализовать познавательную активность учащихся, а использование дифференцированных заданий (маршруты сложнее, проще) дает возможность самовыражения и реализации своих идей даже отстающим. Ведь, зачастую, в туризм идут дети с проблемами в общении, из неблагополучных семей и т.п. И здесь нужно не отсеивать по успеваемости («У тебя двойки, а мне двоечники не нужны»), а воспитывать познавательный интерес, желание учиться, узнавать новое. Сложность зачетных заданий можно варьировать, добавляя или исключая из них различные блоки программы.

Цель **программы:** создание условий для формирования у обучающихся ключевых компетенций: ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных через включение их в учебную и практико-ориентированную наставническую (педагогическую) деятельность в области туризма и краеведения.

**Задачи:**

**Обучающие:**

* сформировать навыки и умения безопасного нахождения в природной среде во время походов, экспедиций;
* научить рациональным приёмам преодоления естественных препятствий, ориентирования на местности;
* способствовать повышению общего уровня информационной культуры;
* привить умения и навыки самостоятельной деятельности в туристской группе.

**Развивающие:**

* развивать мыслительную деятельность (сравнение, обобщение, анализ, синтез);
* способствовать развитию устойчивого интереса к выбранной деятельности;
* развивать творческие способности обучающихся,
* содействовать развитию психических процессов: памяти, внимания, воображения, мышления.

**Воспитывающие:**

* содействовать созданию коллектива единомышленников;
* воспитывать самостоятельность, ответственность;
* формировать потребность бережного отношения к природе;

 способствовать формированию физической культуры и здорового образа жизни

Возраст детей, **психолого-возрастные особенности обучающихся**.

В объединении «Меридиан» обучаются дети в возрасте от 11 до 16 лет. Прием в объединение осуществляется на добровольной основе. Группа может объединять обучающихся разного возраста (с разницей в 2-3 года). Заниматься по программе могут как девочки, так и мальчики. Требований к социальному статусу, уровню материального достатка и уровню начальной физической или предметной подготовки не предъявляется.

В связи с тем, что практическая часть обучения связана со значительными физическими нагрузками, каждый обучающийся должен иметь допуск врача.

Анализ состава объединения «Меридиан» показал, что по программе обучаются не только физически развитые и социально благополучные дети, проявляющие интерес к туризму, экологии, спорту или географии. Интерес к программе проявляют также дети «группы риска», дети с проблемами в мотивационной, когнитивной и личностной сферах, дети, имеющие признаки социальной дезадаптации.

Хронологический возраст от 11 до 16 лет относится к подростковому, определяемому в психологии как кризисный. Ведущий вид деятельности в данный онтогенетический период – общение.

Подростковый возраст характеризуется резкими качественными изменениями, затрагивающими все стороны развития. Биологически он относится к предпубертатному (младший подростковый возраст) и пубертатному (старший подростковый возраст) периодам, то есть этапу полового созревания и непосредственно предшествующему ему времени интенсивного, неравномерного развития и роста организма. Это определяет неравномерность и значительную индивидуальную вариантность темпов развития, оказывает существенное влияние на психофизиологические особенности, функциональные состояния подростка (повышенная возбудимость, импульсивность).

Подросток — уже не ребёнок, но ещё и не взрослый. Взрослые часто оказываются не готовыми к новому статусу ребёнка в семье и социуме. Кроме того, внутренний кризис самооценки подростка возникает в связи с расширением и ростом возможностей и сохранением детско-школьного статуса.

Кризис 12 - 13 лет направлен на освоение пространства человеческих взаимоотношений. Противоречие подросткового возраста заключается в том, что ребёнок стремится получить статус взрослых и взрослые возможности, но в сочетании с избеганием взрослой ответственности.

Для данного возраста характерно стремление к признанию собственных заслуг в своей значимой подростковой среде. Осознавая сложность проблем, подросток начинает искать себе подобных. Так образуются молодёжные компании, и формируется подростковая субкультура в противовес миру взрослых.

Желание слиться с группой, ничем не выделяться, отвечающее потребности в эмоциональной безопасности, психологи рассматривают как механизм психологической защиты и называют социальной мимикрией. Это может быть как дворовая компания, так и объединение единомышленников, увлеченных общим делом. Такая группа является большим авторитетом в глазах ребенка, нежели сами родители, и именно она сможет влиять на его поведение и отношения с другими. К мнению членов этой группы подросток будет прислушиваться. Именно в ней будет пытаться утвердиться.

Учебная деятельность и школа перестаёт быть главной и самой важной задачей. Ведущей деятельностью становится интимно-личностное общение со сверстниками.

В подростковом возрасте происходит снижение продуктивности умственной деятельности в связи с тем, что конкретное мышление сменяется логическим, происходит становление сложных форм аналитико-синтетической деятельности, переходом к абстрактному, теоретическому мышлению. Именно новым для подростка механизмом логического мышления и объясняется рост критичности. Он уже не принимает постулаты взрослых на веру, он требует доказательств и обоснований. Рост критичности подчас ведёт к полному негативизму.

Для подросткового возраста характерна направленность поиска на собственную личность, самоисследование и самоанализ. В этот период происходит рост самосознания, как внутренне освоенный опыт социальных отношений, позволяющий глубже понять других и себя.

Начало взрослости осуществляется по внешнему механизму (механизму подражания). "Я буду КАК взрослый"— копирование внешних качеств, стиля, привычек, манеры поведения, то есть внешней атрибутики взрослости. В этом смысле особенную значимость приобретает та личность, которая будет являться этим идеалом. Часто это почти всегда будут не родители, а другой значимый взрослый. Если значимый взрослый расценивает подростка, как своего главного помощника, это неизбежно повышает уровень самооценки.

Уровень знаний для многих подростков становится фактором жизненной успешности. Происходит специализация знаний с целью построения дальнейшей карьеры.

Этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от экзальтации до депрессии). Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек - 13-15 лет.

Для подростков характерна полярность психики:

* Целеустремленность, настойчивость и импульсивность,
* Неустойчивость может смениться апатией,
* Повышенная самоуверенность, безаппеляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе;
* Потребность в общении сменяется желанием уединиться;
* Развязность в поведении сочетается с застенчивостью;
* Романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
* Нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости.

Центральным фактором психологического развития подросткового возраста, его важнейшим новообразованием является становление нового уровня самосознания, изменение «Я-концепции», определяющиеся стремлением понять себя, свои возможности и особенности, как объединяющие подростка с другими людьми, так и делающие его уникальным и неповторимым. Новообразования определяют ведущие потребности подростков – самоутверждение, общение со сверстниками, потребность занять определенное место в жизни общества, оценить самого себя в системе «я и мое участие в жизни общества». Одно из новообразований подросткового возраста – чувство взрослости. Когда говорят, что ребёнок взрослеет, имеют в виду становление его готовности к жизни в обществе взрослых людей, причём как равноправного участника этой жизни. Подросток объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремится к ней и претендует на равные со взрослыми права.

Характерной чертой этого возраста является любознательность, пытливость ума, стремление к познанию и информации, подросток стремится овладеть как можно большим количеством знаний, часто несистематизированных. Как правило, подростки направляют умственную деятельность на ту сферу, которая больше всего их увлекает. Однако интересы неустойчивы.

На рубеже старшего подросткового и младшего юношеского возраста (16-17 лет) перестраиваются все прежние отношения ребенка к миру и самому себе, развиваются процессы самосознания и самоопределения, приводящие, в конечном счете, к формированию той жизненной позиции, с которой бывший школьник начинает свою самостоятельную взрослую жизнь. Обращенность в будущее становится основной направленностью личности и проблемы выбора профессии, дальнейшего жизненного пути, самоопределения, обретения своей идентичности превращаются в центральные.

В юношеском возрасте завершается физическое развитие организма, заканчивается половое созревание, замедляется темп роста тела, заметно нарастает мышечная сила и работоспособность, заканчивается формирование и функциональное развитие тканей и органов.

Главным измерением времени в самосознании юноши является будущее, к которому он себя готовит. Мечты о будущем занимают центральное место в его переживаниях.

В этот период развития происходит "поворот" от направленности на мир к направленности на самого себя. В этот возрастной период в общем развитии появляются новые, более широкие интересы, личные увлечения и стремление занять более самостоятельную, более взрослую позицию в жизни.

Основная стратегия личностно-ориентированного обучения в этом возрасте должна быть направлена на создание условий для обеспечения адекватной направленности учащихся на свой внутренний мир, становления и развития у них субъекта волевого действия.

Содержание программы учитывает возрастные особенности обучающихся (подростков и младших юношей), развивает его на материале, затрагивающем глубинные интересы ребят: взросление, самооценка, социальные отношения, систематизация знаний, самоутверждение, профессиональное самоопределение, построение «Я – концепции».

Программа детского объединения предусматривает приобретение обучающимися основных знаний о своем крае, технике и тактике различных видов туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и экологических исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности. А так же необходимых знаний, умений и навыков для получения спортивных разрядов по туризму и спортивному ориентированию.

Программа «Меридиан» разработана на четыре года. При апробации данной программы результаты работы показали, что данное направление интересно обучающимся. Программа востребована, проведенный соцопрос детей и их родителей выявил, что большинство из них хотят участвовать в походах, соревнованиях, экспедициях, направленных на изучение родного края, проводить мероприятия, направленные на решение экологических проблем, закалять себя физически.

**Организационный компонент программы**

**Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 4 года обучения

1 год – 240 часов,

2, 3, 4 год – 240 часов,

Всего – 960 часов.

**Формы обучения -** очная

**Формы организации деятельности –** групповая,всем составом, при необходимости, индивидуальная.

**Режим занятий**

**1 год обучения –** 3 занятия в неделю по 2 часа

**2,3,4 года обучения** – 3 занятия в неделю по 2 часа

Между занятиями предполагается 10- минутный перерыв.

Предлагаемая программа имеет *блочно-модульную структуру*, позволяющую составлять наиболее удобное планирование в соответствии с нагрузкой педагога, профилем его кружка и личным опытом, а также опираясь на принцип постепенного изложения материала от простого к сложному.

Программа «Меридиан» состоит из трех основных профильных модулей:

- ознакомительного (1-й год обучения).

- базовый (2-й год обучения) и

- углубленного (3-4 годы обучения),

которые можно осваивать как целостно в заявленной последовательности, так и автономно по программе каждого модуля.

**Ознакомительный модуль** – первый год обучения. Дети принимаются без специального отбора (при наличии медицинского допуска). Продолжительность обучения 1 год. Возраст обучающихся 5-6 класс.

Режим занятий - 6 часов в неделю. Освоение этого модуля позволит обучающимся овладеть основами организации туристского быта, техники туризма и ориентирования, основами краеведения.

**Базовый модуль** - второй год обучения. Продолжительность обучения 1 год. Возраст обучающихся - 6-7 класс. Режим занятий - 6 часов в неделю.

На этом этапе обучающиеся приобретают те необходимые знания, умения и навыки, которые позволят им участвовать в многодневных походах, краеведческих экспедициях, а также впоследствии позволят им обучать младших школьников, оказывать консультативную по­мощь одноклассникам, быть помощником педагога дополнительного образования. На этом этапе обучения происходит переход на самостоятельную деятельность обучающихся в выполнении туристских должностей и начинается инструкторская подготовка.

**Углубленный модуль** - третий и четвертый год обучения. Продолжительность обучения 2 года. Однако, обучающие, желающие продолжить занятия в объединении могут работать и более 2-х лет, по индивидуальным планам, оказывая помощь педагогу дополнительного образования в обучении младших школьников или руководя каким-либо краеведческим исследовательским проектом. Возраст обучающихся - 8-10 классы. Режим занятий - 6 часов в неделю. Решение задач, определенных на этот период, позволит обучающимся приобрести необходимые знания, опыт в обучении младших школьников и поведения в различных экстремальных ситуациях в природной среде, часто возникающих во время проведения походов. Подготовка к занятиям неизбежно приведёт обучающихся к необходимости постоянного поиска новых знаний, к процессу самообразования, самосовер­шенствования. Наиболее успешные обучающиеся после освоения данной программы перейдут на обучение по индивидуальной программе «Юный инструктор туризма» и попробуют себя в социальной роли педа­гога, наставника.

**Ожидаемым результатом** реализации программы является формирование у обучающихся в области:

**ценностно-смысловых компетенций**:

- умение владеть способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных представлений, умений и навыков;

- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять самостоятельные действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок;

- умение осуществлять индивидуальную образовательную деятельность (траекторию) с учетом общих требований и норм;

**учебно-познавательных компетенций:**

- умение ставить цель и организовывать процесс её достижения;

- уметь организовывать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности;

- владеть техникой и тактикой пешеходного туризма;

- владеть навыками ориентирования на местности;

- умение выступать устно и письменно о результатах своей деятельности с использованием компьютерных средств и технологий (текстовые и графические редакторы, презентации);

**социокультурных компетенций:**

- уметь определять свое место и роль, систему взаимоотношения в окружающем мире: в семье, в классе, туристском объединении;

- владеть культурными нормами и традициями родного края, России;

- иметь представление о системах социальных норм и ценностей в России и других странах;

- иметь осознанный опыт жизни в многонациональном, многокультурном, многоконфессиональном обществе;

**коммуникативных компетенций:**

- владеть способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуациях общения; умениями искать и находить компромиссы;

- владеть способами взаимодействия с окружающими, выступать с устным сообщением, уметь задать вопрос, корректно вести диалог;

**информационных компетенций:**

- владеть навыками работы с различными источниками информации: книгами, учебниками, справочниками, атласами, картами, определителями, энциклопедиями, каталогами, словарями, Интернетом;

- самостоятельно искать, систематизировать, анализировать и отбирать, сохранять и передавать её; применять для решения учебных задач информационные и те­лекоммуникационные технологии: аудио и видеозапись, электронную почту, Интернет;

***природоведческих и здоровьесберегающих компетенций:***

- знать и применять правила поведения в экстремальных ситуациях в природной, техногенной и социальной средах;

- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности; владеть способами оказания первой помощи;

- иметь физическую и техническую подготовку, и умение использовать их в походах и на соревнованиях.

**Условия реализации** образовательной программы.

Организация учебно-тренировочного процесса по программе предусматривается в течение учебного года (40 недель). Педагог может увеличивать объемы учебно-тренировочных нагрузок и продолжительность занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы. Рекомендуется использовать методику «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Особое внимание необходимо уделять обеспечению безопасности и предупреждению травматизма при изучении материала каждого то­нового цикла-модуля, при проведении каждого занятия, тренировки, старта.

Каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение зачетного туристского похода, участия в соревнованиях, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями (объединениями) района; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. Педагогу необходимо уделять внимание психологической подготовке воспитанников к зачетному мероприятию, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Программа объединения рассчитана на учащихся 5-10 классов и предусматривают приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском объединении.

Педагогу необходимо учитывать принципы организации самодеятельности объединения (группы) для успешной реализации программы:

* обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
* насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные творческие, поисковые виды деятельности;
* дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение свою: способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
* организацию работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Рекомендуемый минимальный состав группы первого года обучения - 15 человек, второго года - не менее 10 человек, в последую­щие годы - не менее 8 человек. Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся следует делать больший упор на групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия, особенно на том этапе обучения, когда начинается специализация.

Условиями реализации программы являются: наличие учебного кабинета, полигона по спортивному ориентированию и туризму, необходимого туристского снаряжения и инвентаря для организации занятий по туризму, спортивному ориентированию, технических средств; обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой.

**Критерии оценки результативности программы:**

* жизненная позиция и уровень активности участия обучающихся в жизнедеятельности объединения;
* сохранность контингента;
* уровень знаний, умений и навыков туристической деятельности;
* уровень достижений в соревнованиях;
* владение способами самостоятельного приобретения необходимых знаний из различных источников информации, включая Интернет-ресурсы;
* уровень мотивации обучающихся к участию в походах, соревнованиях;
* интерес обучающихся к участию в деятельности объединения;
* профессиональное самоопределение обучающихся по туристско-краеведческому, педагогическому направлениям деятельности.
* уровень физической подготовки

**Оценка *и* контроль результатов**

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля: входной контроль - в начале учебного года; промежуточный контроль - в течение учебного года; промежуточная аттестация - в конце учебного года.

Положительными результатами работы педагога по данной программе можно считать:

- сохранение контингента учащихся на всем протяжении обучения (состав группы изменился менее чем на 30%);

- постоянный рост спортивно-технического мастерства (участие в походах, от 1- дневных до 3-дневных);

- рост уровня спортивных достижений команды (выступление на соревнованиях, слетах);

- привлечение старших воспитанников к судейству на окружных соревнованиях;

- сохранение и повышение уровня успеваемости по предметам школьной программы;

- продолжение обучения выпускников в средних специальных и высших учебных заведениях;

- получение обучающимися удостоверений об освоении дополнительной общеобразовательной программы (не менее 50% обучающихся)

Методы определения результатов деятельности по программе применяются самые различные: педагогическое наблюдение; педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, зачётов, взаимозачётов, опросов, выполнения обучающимися диагностических заданий, участия в мероприятиях (соревнованиях, слётах, семинарах), защиты проектов, решения задач поискового характера, активности обучающихся на занятиях, *индивидуальные беседы, оформление индивидуальных портфолио, творческие работы, наблюдение за выполнением обязанностей в системе самоуправления.*

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме: контрольно-тренировочных тестов и заданий, анкетирования и опроса.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий и сборов, работы обучающихся в качестве младших инструкторов, помощников руководителей,

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

* продуктивные формы: туристические слёты, соревнования по велотуризму, технике пешеходного туризма, по контрольно-туристическому маршруту, по спортивному ориентированию, учебно-исследовательские конференции;
* документальные формы подведения итогов реализации программы отражают достижения каждого обучающегося, к ним относятся: дневники достижений обучающихся, портфолио обучающихся, листы учёта общей физической подготовки, аналитические отчёты педагога за 4 года, удостоверения об освоении дополнительной образовательной программы (выдаются в соответствии с Положением СП Центр детского творчества о выдаче документов об освоении дополнительной общеобразовательной программы).

**учебно-тематический план ознакомительного модуля**

**1 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематика занятий.** | **Количество часов** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Организационная деятельность. | 4 | 2 | 2 |
| 2 | Краеведение. | 18 | 8 | 10 |
| 3 | Документы, определяющие организацию и проведение туристических походов. | 4 | 4 |  |
| 4 | Элементы топографии и ориентирования. | 10 | 4 | 6 |
| 5 | Туристская техника. | 25 | 4 | 21 |
| 6 | Питание в туристическом походе | 4 | 2 | 2 |
| 7 | Опасности в походе, первая доврачебная помощь. | 8 | 2 | 6 |
| 8 | Подготовка к походу. | 10 | 4 | 6 |
| 9 | Проведение туристического похода. | 24 | 4 | 20 |
| 10 | Особенности лыжных походов. | 10 | 6 | 4 |
| 11 | Подведение итогов похода. | 8 | 2 | 6 |
| 12 | Физическая подготовка. | 95 | 2 | 93 |
|  | **Итого** | **240** | **44** | **196** |

**Содержание программы ознакомительного модуля**

**1 год обучения.**

**1. Организационная деятельность.**

**Теория.** Информация о создании детского творческого объединения юных туристов. Цели и задачи работы объединения. Беседа: «Требования к обучающимся. Их права и обязанности. Особенности занятий». Анкетирование: «Мотивы выбора детского объединения». Планирование работы объединения на год. Расписание занятий.

**Практика.** Практическое тестирование «Мои физические возможности для занятий туризмом».

**2. Краеведение.**

**Теория.** Заочное путешествие: «Край Самарский. Географическое положение. Краткие сведения из исторического прошлого. Особенности природных условий. Население края. Памятники истории и культуры». Фронтальная беседа: «Туристские возможности родного края.

**Практика:** Экскурсии: обзорная экскурсия в муниципальный музей краеведения, автобусная экскурсия по историческим местам села Августовки.

**3. Документы, определяющие организацию и проведение туристических походов.**

**Теория.** Рассказ: «Значение туризма в жизни юношества. Виды туризма. Развитие туризма в Самарском крае». Беседа: «Обязанности участников туристского похода. Определение похода и его назначение».

**Практика.** Работа с«Инструкцией по организации и проведению туристских походов, экспедиций и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации».

**4.Элементы топографии и ориентирования**

**Теория.** Лекция: «Топография как учебный предмет. Карты и схемы походов выходного дня». Зарисовки: «Основные условные обозначения (топографические знаки)». Беседа: «Понятие об ориентирах и ориентировании на местности».

**Практика.** Практическое занятие: «Компас. Его устройство. Определение сторон горизонта». Экскурсия на природу.

**5.Туристская техника**

**Теория.** Лекция: «Что такое техника пешеходного туризма?».

**Практика.** Просмотр видеосюжетов: «Хождение по бревну. Преодоление препятствий по параллельным перилам. Движение по кочкам». Школьные соревнования по туристской технике. Тренинг:«Установка палатки. Укладка рюкзака. Принципы укладки. Подгон лямок». Практическое занятие: «Туристские узлы: прямой, брам-шкотовый, проводник и другие». Обучающие упражнения: «Туристские шаги». Занятие в школьном парке «Техника преодоления простейших препятствий: бревна, балки, камни, завалы, заросли и ручьи». Занятие в естественных условиях. «Техника движения по травянистым склонам крутизной до 25°. Траверс, подъем, спуск».

**6. Питание в туристическом походе.**

**Теория.** Эвристическая беседа: «Подбор продуктов питания в походе выходного дня». Беседа: «Режим и рацион питания в однодневном походе». Рассказ: «Посуда для приготовления пищи. Костровые принадлежности».

**Практика.** Поход. Разведение костра для приготовления пищи. Оборудование кострища.

**7. Опасности в походе. Первая врачебная помощь.**

**Теория.** Конспект лекции: **«**Меры безопасности в пешеходном туризме. Личная гигиена туриста. Профилактика желудочных заболеваний в походе. Проблемы закалки организма. Солнечные ожоги. Тепловой и солнечный удары. Предупреждение простудных заболеваний».

**Практика.** Медосмотр. Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи при бытовых травмах на привалах: ожоги, порезы. Отработка техники безопасности при работе с топором. Профилактика потертостей ног. Размещение участников в палатке.

**8.** **Подготовка к походу.**

**Теория.** Инструктаж: «Целевая установка и задачи туристического похода. Понятия о формах туристского строя. Организация туристического строя: направляющий, замыкающий, их обязанности».

**Практика.** Анкетирование: «Распределение обязанностей внутри туристической группы». Организация похода: место сбора, маршрут похода, его длительность и др. Подготовка личного туристического снаряжения: (рюкзак, обувь, костюм, головной убор) и группового: палатки, обвязки, карабины, их транспортировка и хранение.

**9.Проведение туристического похода.**

**Теория.** Инструктаж: «Организация похода выходного дня. Управление строем в движении. «Туристская цепочка». Туристский шаг. Малые привалы. Режим движения».

**Практика.** Составление карты – схемы местности. Преодоление естественных простейших препятствий: травянистые склоны, балки, ручьи, заросли, бревна, камни. Техника движения по травянистому склону: траверс, подъем, пуск. Преодоление ручьев и рек по кладке (бревен) со страховкой на горизонтальных перилах. Выполнение специальных заданий в походе. Выбор места бивака, его устройство. Закрепление и совершенствование приобретенных навыков туристской техники, и применение их в практической деятельности. Ведение личного дневника похода в соответствии с методическими требованиями. Подведение итогов похода с анализом ошибок в туристической технике каждым участником, задержек в организационных вопросах и других туристских делах. В группе провести 3 однодневных похода.

**10. Особенности лыжных походов.**

**Теория.** Беседа: «Особенности зимнего похода: климатические условия, способы транспортировки группового и личного снаряжения.

**Практика.** Оборудование зимнего бивака, кострища, установки палатки.

**11. Подведение итогов похода.**

**Теория.** Ежедневное подведение итогов походного дня. Активизация участников похода на разборе. Отчеты каждого о проделанной работе по специальным заданиям. Анализ итогов после окончания похода.

**Практика**. Сбор краеведческих материалов, их обработка, написание отчетов. Проведение итогового собрания. Туристский вечер.

**12. Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Социологическое исследование «Значение занятий физической культурой и спортом для юных туристов».

**Практика.** Самостоятельные систематические занятия: утренняя физзарядка и кроссовые пробежки. Упражнения на развитие координационных способностей. Транспортировка рюкзака с грузом с учетом возраста, пола и физической подготовки обучающихся. Специальные упражнения; лазание по деревьям, шесту, лестнице, хождение по бревну. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол.

**учебно-тематический план базового модуля**

**2 год обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы занятий** | **Количество часов** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Организационная деятельность | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Краеведение | 8 | 2 | 6 |
| 3 | Документы, определяющие организацию и проведение туристических походов | 4 | 3 | 1 |
| 4 | Элементы топографии и ориентирования | 20 | 8 | 12 |
| 5 | Туристическая техника | 34 | 4 | 30 |
| 6 | Питание в туристическом походе | 10 | 2 | 8 |
| 7 | Опасности в походе, первая доврачебная помощь | 16 | 2 | 14 |
| 8 | Подготовка к походу | 26 | 2 | 24 |
| 9 | Проведение туристического похода | 36 | 4 | 32 |
| 10 | Особенности лыжных походов | 14 | 2 | 12 |
| 11 | Подведение итогов похода | 8 | 2 | 6 |
| 12 | Физическая подготовка | 61 | 2 | 59 |
|  | **Итого** | **240** | **35** | **205** |

**Содержание программы базового модуля**

**2 год обучения.**

**1. Организационная деятельность.**

**Теория.** Социологический опрос: «Чему я научился за предыдущий туристический сезон?». Просмотр видеосюжетов по итогам прошлого сезона.

**Практика.** Составление плана работы на новый учебный год.

**2. Краеведение.**

**Теория.** Видеосюжеты: «Туристические возможности города Самары и Самарской области. Исторические и природные памятники. Растительный и животный мир. Природоохранные меры. Климат». Работа с документом: «Закон об охране природы». Зарисовки: «Местные признаки прогноза погоды». Краеведческая викторина: «Историческое прошлое нашего края. Первые русские поселения. Начало Самарской крепости. Край Самарский в 17 веке».

**Практика.** Творческая работа по теме «Край Самарский». Фотовыставка: «Основные реки нашей области. Жигулевские горы. Их значение как региона туризма».

**З.Документы, определяющие организацию и проведение**

 **туристических походов.**

**Теория.** Работа с документом: «Инструкция по организации и проведению туристических походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами РФ» в общих положениях (Изменения). Беседа: «Обязанности и права участников похода». Рассказ: «Классификация некатегорийных походов. Требования к походу II степени сложности. Туристская документация».

**Практика.** Заполнение маршрутного листа.

**4.Элементы топографии и ориентирования.**

**Теория.** Письменная практическая работа: «Классификация карт. Туристические схемы и карты». Конкурс: «Ориентирование карты и определение сторон горизонта с помощью компаса, по Солнцу и по местным признакам». Взаимопроверка (работа в парах): «Топографические знаки, применяемые в спортивном ориентировании и их классификация: линейные и точечные». Беседа: «Туристский глазомер». Лекция: «Виды спортивного ориентирования».

**Практика.** Движение по азимуту. Практика спортивного ориентирования по выбору. Определение своего места на карте и схеме.

**5.Туристская техника.**

**Теория.** Лекция: «Понятие о технике и тактике пешеходного туризма (ТПТ)». Беседа: «Что такое контрольно – туристический маршрут?».

**Практика.** Установка палатки на время. Выбор места безопасности для палатки: избежание морщин на дне, боковинах. Техника движения по травянистым склонам 15-30° с ампельштоком: подъём, траверс, спуск. Вязка туристических узлов (академический, булинь, проводник, схватывающий, удавка). Преодоление препятствий способом «маятник», по навесной переправе. Движение по вертикальным и горизонтальным перилам со страховкой на травянистом склоне.

**6. Питание в туристическом походе.**

**Теория.** Подготовка рефератов: «Виды костров и их значение. Практика разжигания костра. Меры безопасности», «Проблемы сохранности природного комплекса», «Понятие о калорийности пищи», «Предотвращение пищевых отравлений», «Гигиенические требования к дежурным и участникам похода».

**Практика.** Определение калорийности основных продуктов питания. Нормы их усвояемости. Подбор продуктов на многодневный поход. Расфасовка продуктов и их сохранность при транспортировке. Контроль расхода продуктов по дням похода.

**7.Опасности в походе. Первая доврачебная помощь.**

**Теория.** Беседа: «Меры безопасности на биваке и в маршевых походах». Рассказ: «Действия группы в экстремальных природных условия: гроза, ливень, проблемы адаптации к походным условиям».

**Практика.** Передача информации по группе в движении.

**8. Подготовка к походу.**

**Теория.** Беседа: «Цели и задачи похода». Анкетирование: «Выбор района путешествия». Взаимопроверка: «Надежность ориентировки».

**Практика.** Разработка маршрута в соответствии с намеченной сложностью похода: протяжность маршрута, наличие препятствий. Выбор места биваков. Распределение обязанностей. Подготовка личного и группового снаряжения.

**9.Проведение туристического похода.**

**Теория.** Чтение дополнительной литературы по теме: **«** Район путешествия и его особенности». Беседа: «Меры безопасности в походе».

**Практика.** Выбор места бивака в походе. Организация ночлегов. Обустройство биваков. Туристические самоделки. Расчет темпа, ритма, средней скорости движения в походе, длительности перехода дневного марша. Выполнение каждым участникам своих заданий. Выбор линии пути на день. Работа дежурных. Отработка организационных навыков и самоуправления. Техническое описание сложных участков, погодных условий и жизни группы. Анализ итогов дня. Отчёты каждого участника о сборе материалов: дневник похода, хронометраж пути, прогноз погоды, сведения по истории, контроль расхода продуктов и другая информация. Планирование деятельности на новый день. Проведение тематических вечеров у костра. В группе провести 2 однодневных и 2 двухдневных похода. Туристический слет.

**10.Особенности лыжных походов.**

**Теория.** Семинар: **«**Личное и групповое снаряжение для лыжного похода. Одежда и обувь. Особенности режима в лыжном походе».

**Практика.** Костёр на снегу. Ходьба на лыжах. Подъёмы, спуски, безопасное преодоление препятствий. Ремонт лыж. Изготовление простейших укрытий.

**11. Подведение итогов похода.**

**Теория.** Беседа**:** «Поход и его итоги».

**Практика.** Проверка состояния туристического снаряжения. Сдача собранных материалов, составление отчёта за проведенный поход в установленные руководителем сроки. Участие в подготовке и проведении итогового вечера туристов.

**12.Физическая подготовка.**

**Теория.** Тестирование: «Нормативы физической подготовки юных туристов».

**Практика.** Самостоятельные ежедневные занятия физическими упражнениями. Развитие координационных способностей. Лазание по деревьям. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, регби и лапта.

**учебно-тематический план углубленного модуля**

**3 год обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы занятий** | **Количество часов** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Организационная деятельность | 2 | 3 | 2 |
| 2 | Краеведение | 12 | 6 | 6 |
| 3 | Документы, определяющие организацию и проведение туристических походов | 4 | 3 | 1 |
| 4 | Элементы топографии и ориентирования | 22 | 8 | 14 |
| 5 | Туристическая техника | 48 | 4 | 44 |
| 6 | Питание в туристическом походе | 8 | 2 | 6 |
| 7 | Опасности в походе, первая доврачебная помощь | 10 | 4 | 6 |
| 8 | Лыжная подготовка. | 29 | 2 | 27 |
| 9 | Проведение туристического похода | 31 | 7 | 24 |
| 10 | Физическая подготовка | 74 | 2 | 72 |
|  | **итого** | **240** | **38** | **202** |

**Содержание программы углубленного модуля**

**3 год обучения.**

**1.Организационные вопросы.**

**Теория.** Организационное собрание детского объединения с приглашением родителей воспитанников. Краткий отчет о летнем сезоне. Анкетирование. Планы на учебный год. Особенности занятий в новом году.

**2.Краеведение.**

**Теория.** Научно-практическая конференция школьников. Научно – исследовательские работы обучающихся на темы: «Край самарский в ХVIII - ХIX веках», «Специфика экономического, политического и культурного развития края», «Образование Самарской губернии», «Роль самарцев в освободительной борьбе балканских народов», «Алабин П.В. - его роль в истории края», «Самарское знамя», «Города Самарской области».

**Практика.** Экскурсия в музей краеведения.

**З. Документы, определяющие организацию и проведение туристических походов.**

**Теория.** «Инструкция по организации и проведению туристических походов, экскурсий, путешествий с учащимися, воспитанниками и студентами РФ». (Общие положения)». Беседа: «Туристическая документация». Анкетирование: «Права и обязанности участников похода. Меры, применяемые к туристам, нарушающим инструкцию».

**Практика.** Заполнение туристического листа, маршрутной книжки. Классификация категорийных походов. Тестирование: «Правила соревнований по технике пешеходного туризма».

**4. Элементы топографии и ориентирования.**

**Теория.** Рассказ: «Способы изображение рельефа местности на карте».

**Практика.** Топографический диктант: «Топографические знаки». Чтение карты. Ориентирование на местности с помощью карты. Определение своего места на карте способом обратной засечки по 2 - 3 ориентирам. Движение по азимуту. Составление маршрутной ленты похода. Совместная работа топографа, хронометриста, метеоролога, летописца. Участие в соревнованиях по ориентированию.

**5.Туристическая техника.**

**Теория.** Работа с дидактическими материалами и дополнительной литературой по теме: «Туристические узлы, **их** классификация и назначение».

**Практика.** Установка палатки на скорость (время). Виды рюкзаков и их укладка на скорость (время). Движение по пересеченной местности средней трудности. Преодоление препятствий. Движение по крутым склонам (травянистым, снежным), вверх, траверс, вниз. Техника страховки через плечо, через поясницу, через выступ (карабин). Преодоление рек способом «стенка» (шеренга). Наведение переправы по берегу. Навесная переправа.

**6.Питание в туристическом походе.**

**Теория.** Беседа: «Пищевые отравления и их предупреждение».

**Практика.** Лабораторная работа: «Калорийность основных продуктов питания для похода. Время варки круп и их развариваемость. Составление меню по дням похода. Расход энергии зависимости от нагрузки маршевых походов и возможности её компенсации. Учёт расходов продуктов в многодневном походе. Меры по сохранности продуктов». Подготовка продуктов к транспортировке Распределение продуктов по дням похода.

**7.Опасности похода. Первая доврачебная помощь.**

**Теория.** Семинар: **«**Общая классификация источников опасностей в пешеходных походах. Проблемы акклиматизации в различных видах походов. Метеорологические факторы: туман, ливень, низкая температура, снегопад, сильный ветер (буря)» и т.д.

**Практика.** Практическая работа по оказанию доврачебной медицинской помощи при ожогах, отравлениях, опасностях, связанные с нападениями и укусами животных.

**8. Подготовка к походу.**

**Теория.** Беседа: «Цель и задачи похода. Выбор района путешествия, маршрута похода. Участие в разработке маршрута. Подбор картографического материала. График движения по дням похода. Составление схемы маршрута.

**Практика.** Финансовые расчёты на поход: подъезд, питание, внутри маршрутные переезды, проезд от конечного пункта к дому и другие затраты. Подготовка туристского снаряжения (личного и группового) и его ремонт. Окончательное формирование туристской группы. Медицинский осмотр. Сбор средств. Оформление туристской документации: заполнение маршрутной книжки, разрешение МКК на прохождение заповедных зон и приказ на поход.

**8. Лыжная подготовка.**

**Теория.** Особенности режима в лыжном путешествии, порядок движения, темп движения, путь движения. Особенности группового и личного снаряжения Поведение туристов в лавиноопасной зоне, в горных путешествиях. Печки для отопления палатки, костровое имущество. Особенности костров в зимних условиях без палатки. Опасности, травмы и заболевания в зимних условиях. Их профилактика. Особенности питания в лыжном походе.

**Практика.** Составление плана похода. Преодоление снежных склонов, техника лыжных спусков и подъемов, спуски по рыхлому глубокому снегу. Преодоление препятствий, замёрзших водоёмов. Прогноз погоды по местным метеорологическим признакам. Зачет по теме: «Тактика лыжного похода».

**9. Проведение туристического похода.**

**Теория.** Лекция: «Отличие категорийного похода от некатегорийного». Информация по краеведению.

**Практика.** Стажировка участников в роли командира группы. Выполнение заданий по интересам: техническое описание маршрута каждым участником. Техника преодоления опасных участков. Активизация участников при подведении итогов походного дня - информация о собранных материалах, отчеты санинструкторов о здоровье участников, анализ выбранного маршрута при преодолении сложного участка пути, оценка состояния здоровья и др. Контроль расхода продуктов. Прогноз погоды на основе данных метеорологических элементов. Участие в течение года в 5 походах. Соревнования по велотуризму. Туристический слет.

**10. Физическая подготовка.**

**Теория.** Беседа: Как правильно составить комплекс утренней физзарядки.

**Практика.** Упражнения на развитие силы всех основных мышц. Специальное упражнение по переноске тяжестей. Переноска пострадавшего с помощью подручных средств, в зависимости от характера травмы: на шесте, на импровизированных носилках и т. д.

**учебно-тематический план углубленного модуля**

**4 год обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы занятий** | **Количество часов** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Краеведение. | 12 | 6 | 6 |
| 2 | Элементы топографии и ориентирования. | 26 | 6 | 16 |
| 3 | Туристская техника. | 52 | 6 | 46 |
| 4 | Питание в туристическом походе. | 12 | 4 | 8 |
| 5 | Опасности в походе, первая доврачебная помощь. | 14 | 2 | 12 |
| 6 | Физическая подготовка. | 68 | 2 | 66 |
| 7 | Подготовка к походу. | 12 | 4 | 8 |
| 8 | Проведение туристического похода. | 26 | 4 | 22 |
| 9 |  Лыжная подготовка. | 18 | 2 | 16 |
|  | **итого** | **240** | **38** | **202** |

**Содержание программы углубленного модуля**

**4 год обучения.**

**1.Краеведение.**

**Теория.** Лекция: «Развитие туризма в России. Основные географические и туристические регионы РФ. Особенности Самарского края как туристического региона. (Жигулёвские горы, р. Волга». Топонимический диктант: «Топонимика Самарского края». Научно-практическая конференция: «История края: конец ХIX – начало ХХ века». Викторина: «Наш край в годы Великой Отечественной войны». Беседа: «Развитие края в послевоенные годы и современный период».

**Практика.** Поход: сбор краеведческого материала. Практические дела по охране окружающей среды. Научно-исследовательская работа по краеведению.

**2.Элементы топографии и ориентирования.**

**Теория.** Доклад: «Особенности ориентирования в сложно пересеченной местности».

**Практика.** Практическая работа: «Способы определения скорости пешехода. Составление маршрутной ленты похода. Измерение расстояния на карте». Соревнование по спортивному ориентированию. Туристская эстафета. Стажировка в составлении схемы туристского похода и маршрутной ленты.

**3. Туристская техника.**

**Практика.** Определение возможности преодоления реки в брод. Вязка туристских узлов (не менее 3-4-х) без зрительного контроля. Стажировка в самостоятельном наведении навесной переправы, в наведении горизонтальных перил. Техника движения по осыпям и снежным склонам. Организация школьных соревнований по туристской технике.

**Теория.** Изучение документации по судейству школьных и районных соревнований туристической направленности.

**4. Питание в туристическом походе.**

**Теория. Беседа: «**Возможности человеческого организма. Причины и предупреждение массовых пищевых отравлений. Режим водно-солевого обмена в пешем походе. Потребности организма в суточном рационе воды в различных климатических условиях».

**Практика.** Практическая работа: **«**Расход энергии при различных видах нагрузок: ходьба средним шагом без рюкзака и ускоренная ходьба, ходьба с рюкзаком (5-10 кг, средний темп и ускоренный). Движение по ровному месту, подъём по склону и спуск. Стажировка в расчёте продуктов на многодневный поход, их подбор и распределение веса между участниками.

**5. Опасности в походе. Первая доврачебная помощь.**

**Теория.** Беседа: «Физические перегрузки в походе (длительность маршевого перехода, походного дня, всего похода, весовая нагрузка и переохлаждение). Влияние высоты рельефа на физическую работоспособность, утомляемость». Ошибочные действия руководителя в выборе линии пути, в регулировании взаимоотношений между участниками, личного поведения; варианты преодоления сложного участка и др. Занижение фактической сложности маршрута, заявленной в маршрутной книжке. Слабая техническая и физическая подготовка участников. Отсутствие навыков комплектования туристического снаряжения, сложность препятствий, недисциплинированность участников и неорганизованность как основные факторы опасностей в походе.

**Практика.** Психологический тест: «Психологический климат в туристской группе и факторы, влияющие на его изменение (опасные участки, нагрузки, экстремальные ситуации, взаимоотношения между участниками, и т.д.). Оказание первой доврачебной помощи при физической и психологической перегрузке, при переохлаждении, утоплении, ушибах, вывихах и переломах костей, кровотечений, ожогах разной степени и от разных источников (термических, солнечных, химических и так далее), поражений электроэнергией и тому подобное.

**6.Физическая подготовка.**

**Теория.** НПК школьников: **«**Значение спортивных игр вукреплении здоровья юных туристов».

**Практика.** Систематический контроль над состоянием здоровья по функциональным пробам школьного врача. Самостоятельный контроль за уровнем своего физического развития по основным показателям кондиционных и координационных способностей. Ведение дневника самоконтроля. Участие в спортивных (игровые и другие виды) и туристских соревнованиях школы, района, области.

**7. Подготовка к походу.**

**Теория.** Определение цели и задач похода, разработка графика движения по дням. Общее собрание детей с родителями перед походом.

**Практика.** Стажировка в выборе района похода, его разработка, нитки маршрута. Контроль подготовки необходимого личного, группового снаряжения. Заполнение маршрутной документации и её оформление. Контроль за подбором продуктов и произведение расчёта всего похода: продукты, переезды и другие расходы. Подбор картографического и другого справочного материала, определение места бивака. Изучение сложных участков и способов их преодоления. Выбор и расчет запасного варианта. Тренировочный сбор группы. Контрольный выход в однодневный поход с планируемым специальным снаряжением и его проверка в полевых условиях.

**8. Проведение туристического похода.**

**Теория.** Лекция: «Виды туристских походов (кольцевой, радиальный, смешанный). Планирование, подготовка и проведение тематических бесед: «Безопасность, топливо, вода в походе». Обучающий семинар: «Особенности водного туризма».

**Практика.** Выбор места бивака, удобство площадки. Устройство бивака за пределами лесной зоны. Нахождение топлива и воды. Стажировка в управлении группой в течение дня: подъем, физзарядка, завтрак, контроль деятельности дежурных, сбор лагеря, контроль возможных нарушений экологических требований, управление группой в движении, выбор линии пути, выбор места малого привала, обеденный привал (сухой паек), скорость и ритм движения, движение после обеда, контроль за деятельностью всех служб (завхоз, летописец, топограф, санинструктор, метеоролог и др.), выбор бивака на ночлег, контроль над работами по обустройству бивака, проведение «разбора» похода, вечер у костра (песни) и отбой. Обсуждение деятельности стажера по управлению группой. Туристический слет.

**9. Лыжная подготовка.**

**Теория**. Рассказ: «Снаряжение для спортивных лыжных походов». Беседа: «План лыжного похода, планирование дневного перехода, план преодоления препятствий». Семинар: «Опасности зимнего маршрута: погодные условия, естественные препятствия. Особенности питания в лыжном походе». Психологический тренинг: «Психологический климат в туристической группе».

**Практика**. Отработка лыжной техники. Преодоление препятствий, продление лыжни. Ремонтный набор для зимнего похода. Предупреждение переохлаждения, обморожения, простудных заболеваний. Ночлеги без палатки в лесной зоне. Ночлег под заслоном с костром. Бивачные сооружения из снега в безлесье.

**Методическое обеспечение программы.**

При развитии физических качеств необходимо учитывать особенности детского организма, следует дифференцировать нагрузку. Для туриста - пешеходника необходима выработка следующих качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, равновесие. В ходе физической подготовки необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Наибольшее внимание уделяется развитию мышц живота, спины и ног.
2. Упражнения чередуются по сложности, силе, скорости.
3. Следует начинать работу с более простых, легких упражнений.
4. Группы мышц включаются в работу, постепенно начиная с более мелких.
5. Физическая нагрузка регулируется.
6. Упражнения на развитие силы даются в конце занятия.

Основной задачей развития ловкости в туристической деятельности является совершенствование координации движений. Это возможно при использовании подвижных игр. Выносливость – одно из важнейших физических качеств туриста. Наиболее эффективное средство развития выносливости – ходьба, кроссовый бег, спортивные игры. Самым распространенным методом тренировки быстроты является повторный (повторение дистанций, скоростных упражнений). Быстрота дает возможность более оперативно реагировать на внезапно появляющийся сигнал или на изменение окружающей ситуации. Гибкость – важное качество, необходимое туристам на различных технических этапах. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение тела в пространстве – особенно необходимо туристу при осуществлении движений на высокой, подвижной, ограниченной опоре. Вся работа направляется на формирование физических навыков, способствует воспитанию в детях стремления к здоровому образу жизни, что является одной из основных задач программы.

Объединение «Меридиан» тесно взаимодействует с аналогичными объединениями в СП Центр детского творчества Большечерниговского района. Это проявляется:

- в обмене информацией по вопросам планирования работы,

- в проведении совместных массовых мероприятий,

- в проведении мастер – классов, семинаров, практикумов, открытых занятий,

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

Основные принципы построения учебного занятия:

- постепенность в развитии природных данных обучающихся;

- строгая последовательность в изучении и овладении туристическими навыками;

- систематичность, регулярность занятий;

- целенаправленность учебного процесса;

- проявление педагогической гибкости по отношению к обучающимся;

- принцип эмоционально-психологической комфортности (создание образовательной среды,

- обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса);

- принцип интеграции разных видов деятельности (история, туризм, спорт);

- принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;

- принцип совместной деятельности педагога, обучающегося и родителей;

- принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе.

1.Демонстрационные:

-показ;

-пример;

-видеоиллюстрация.

2. Вербальные:

-объяснение;

-беседа;

-рассказ;

-анализ;

-инструктаж.

3.Практические:

- упражнение;

- игра;

- поход;

- соревнование;

4.Стимулирующие:

-соревнование;

-поощрение.

**Структура учебного занятия**

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи **подготовительной** части - сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

**Основная** часть занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач.

Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направленно на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса. Основная задача **заключительной** части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

**Основные формы и методы работы.**

На занятиях применяются различные формы индивидуальной, групповой и массовой работы.

- туриада,

- поход,

- соревнования,

- практическое тестирование,

- сдача нормативов,

- спортивные игры,

- заочное путешествие («По Самарской Луке»),

- викторина по туризму и краеведению,

- конкурсы (вязание туристических узлов с закрытыми глазами),

- видеозанятия («Первая медицинская помощь пострадавшим»),

- экскурсии (автобусная экскурсия к истоку Большого Иргиза),

- практикум по преодолению различных препятствий во время похода,

- туристический слет (школьный, районный, областной),

- беседа (по технике безопасности во время занятий туризмом),

- автобусные поездки (в Самару),

- составление схем, например, плана местности,

- чтение дополнительной литературы и так далее.

Теоретические занятия могут так же проводиться в форме лекции, просто свободного разговора на заданную тему, решение и составление кроссвордов и других занимательных заданий, олимпиад, консультаций и т.д. Происходить это может в школьном кабинете, в музее, в библиотеке и других учреждениях, на открытом воздухе, в чьем-то доме, квартире. Практические занятия также могут проводиться в различной обстановке: и в помещении, и на местности: на реке (байдарки), у высотного здания (спуск по стене с помощью «восьмерки»), на трассе (велотуризм), в парке (ориентирование). Их следует проводить с использованием туристического снаряжения, наглядных, технических средств обучения, разнообразной литературы, материалов из средств массовой информации (СМИ), спортинвентаря. Изучение родного края необходимо связать с посильной работой: поиск экспонатов и материалов для муниципального музея, благотворительные ярмарки, акции «Сотвори добро», природоохранная деятельность.

Регулярно подводятся итоги проделанной работы, которые размещаются на сайте организации оформляются в виде стендов, «туристических газет», альбомов и т.п. Наиболее активные учащиеся награждаются грамотами, призами, благодарственными письмами.

**Информационно-методическое обеспечение**

1. Уголок в кабинете истории № 21 «Люблю тебя, мой край родной!».

2. Библиотечка в кабинете истории №21 насчитывает около 100 книг методической, историко-краеведческой и туристической и спортивной литературы.

3. Видеотека насчитывает около 30 кассет с видеофильмами и видеосюжетами по краеведению, туризму и спорту.

1. Портфолио о работе объединения «Меридиан», а также других объединений туристско-краеведческой направленности, например, «Наши достижения».
2. Материалы районной газеты «Степной маяк», которая служит источником при подготовке докладов, рефератов и т.п.
3. Фотоальбомы по туризму и спорту.
4. Стенды (например, «Одаренные дети» в номинации «Туризм и краеведение»).
5. Дидактический материал:

- наборы открыток «Самарская Лука», «Самарский художественный музей»;

- тематический календарь, посвящённый жизни и творчеству К.П. Головкина «Времена года»;

- карточки «Топографические знаки», «Туристические узлы», «Ориентирование на местности»;

- словарь туриста;

- набор топографических карт;

**Художественная литература для детей**

Арсеньев В.К. Дерсу Узала.

Верн Ж. Дети капитана гранта.

Верн Ж. Пятнадцатилетний капитан.

Дефо Д. Робинзон Крузо

Киплинг Р. Маугли

Пришвин М. Моя страна

Ж. Рони-старший. Борьба за огонь.

Рундквист Н.А. Самая прекрасная дорога.

Твен М. Приключения Тома Сойера. Приключения Гекльберри Финна.

Чуковский Н.К. Водители фрегатов (книга о великих мореплавателях).

Хейердал Т. Экспедиция Кон-тики; В поисках рая.

**Материально-техническое обеспечение программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Кол-во** |
| 1 | Кабинет для проведения теоретических занятий. | 1 |
| 2 | Спортплощадка. | 1 |
| 3 | Спортивный комплекс с тренажёрным и спортивным залом | 1 |
| 4 | Байдарка туристическая. | 2 |
| 5 | Туристические страховочные обвязки верхние  | 15 |
| 6 | Туристические страховочные обвязки нижние | 15 |
| 7 | Штормовки | 10 |
| 8 | Репшнуры. | 20 |
| 9 | Туристические палатки | 5 |
| 10 | Тенты для палаток (верхние и нижние) | 2 |
| 11 | Колышки стойки для палаток | 5 комплектов |
| 12 | Топор в чехле | 2 |
| 13 | Таганок костровый | 2 |
| 14 | Пила двуручная в чехле | 1 |
| 15 | Каны (котлы) туристические | 2 комплекта |
| 16 | Тросик костровый | 1 |
| 17 | Тент хозяйственный | 1 |
| 18 | Клеёнка кухонная | 2 |
| 19 | Туристическая посуда | 3 комплекта |
| 20 | Рюкзаки | 10 |
| 21 | Компасы | 15 |
| 22 | Карабины | 30 |
| 23 | Каски туристические | 15 |
| 24 | Веревка (D 10 мл)-300 м | 1 |
| 25 | Веревка (D 6 мл) - 20 м. | 1 |
| 26 | Спусковое устройство «восьмерка» | 4 |
| 27 | Подъемное устройство (жумар)  | 4 |
| 28 | Ролики туристические | 4 |
| 29 | Коврики – утеплители | 15 |
| 30 | Телевизор | 1 |
| 31 | Музыкальный центр | 1 |
| 32 | Туристические столы | 3 |
| 33 | Туристические складные столы | 3 |
| 34 | Спальные мешки  | 10 |
| 35 | Компьютеры | 8 |
| 36 | Фотоаппарат | 2 |
| 37 | Спортинвентарь | Комплект |
| 38 | Рукавицы костровые (брезентовые) | Комплект |
| 39 | Секундомер электронный | 2 |
| 40 | Аптечка медицинская в упаковке | Комплект |
| 41 | Ремонтный набор в упаковке | Комплект |
| 42 | Лопата сапёрная в чехле | 1 |
| 43 | Страховочная система | Комплект |
| 44 | Призмы для ориентирования на местности | Комплект |
| 45 | Компостеры для отметки на КП | Комплект |
| 46 | Курвиметр | 5 |
| 47 | Рулетка 15-20 м | 1 |
| 48 | Карандаши цветные чертёжные | Комплект |
| 49 | Транспортир | Комплект |
| 50 | Тонометр | 2 |

**Список литературы для педагога и нормативно-правовые документы**

Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации»;

 Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р);

Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Алешин В.М., Серебреников А.В. Туристская топография. -М., Профиздат, 1985.

Антропов К., Расторгуев М. Узлы. М., ЦДЮТур РФ, 1994.

Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.

Бардин К.В. Азбука туризма. - М., Просвещение, 1981.

Багдасарова, С. К. Психология и педагогика: учеб. пособие для ср. спец. учеб. заведений / С. К. Багдасарова, С. Н. Самыгин, Л. Д. Столяренко. – М.: Ростов н/Д: МарТ, 2006.

Бандурка, А. М. Основы психологии и педагогики: учеб. пособие / А. М. Бандурка, В. А. Тюрина, Е. И. Федоренко. – Ростов на/Д: Феникс, 2009.

Бетина, О. Б. Психология и педагогика: учеб. пособие / О. Б. Бетина. – СПб.: Вектор, 2006.

Волович В.Г. Академия выживания. - М.: ТОЛК, 1996.

Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. - М.: Знание, 1990.

Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного турист­ского похода. - М., ЦРИБ «Турист», 1986.

Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительно­го туризма. Учебное пособие для ВУЗов. - М.: РМАТ, 2009.

Константинов Ю.С. Туристические слёты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.

Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие.- М.: ФЦДЮТи К, 2008.

Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму.- М.: ФЦДЮТи К, 2008.

Константинов Ю.С.Из истории детского туризма в России (1918-2008).- М.: ФЦДЮТи К, 2008.

Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма.- М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 .

Константинов Ю.С.. Слесарева Л.П. Туристско-краеведческая деятельность в школе – М.: ГОУ МосгорСЮТур, 2011.

Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М., Профиздат, 1997.

Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении турист­ских слетов и соревнований учащихся. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Кричевский P.JL, Дубовская Е.М. Социальная психология малой группы. - М., 2001.

Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. - М., ЦРИБ «Ту­рист», 1985.

Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1997.

Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М., ЦДЮТур МОПО РФ, 1997.

Куликов В.М. Походная туристская игротека. Сборники № 1,2. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1994.

Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.

Лебединский Ю.В., Сафонова М.В. Работа кружка юных туристов в школе. - М., ЦРИБ «Турист», 1989.

Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы. - М., ФиС, 1988.

Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безо­пасности». - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.

Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско - краеведческих объединений учащихся. - М., ЦДЮТур Минобразова­ния России, 1999.

Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. - М., Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.

Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автоном­ного выживания человека в природе: Учебное пособие. - М.: Академия, 2004.

Методика врачебно-педагогического контроля в туризме. - М., ЦРИБ «Турист», 1990.

Методические рекомендации по проведению водных туристских пу­тешествий. - М., ЦРИБ «Турист», 1977.

Методические рекомендации по обеспечению безопасности в лыж­ных походах. - М., ЦРИБ «Турист», 1980.

Нурмимаа В. Спортивное ориентирование. - М., ФСОРФ, 1997.

Остапец-Свешников А.А. Педагогика туристско-краеведческой ра­боты в школе. - М., Педагогика, 1985.

Остапец-Свешников А.А. Проблемы всестороннего развития лично­сти. - М., ЦРИБ «Турист», 1987.

Основы медицинских знаний учащихся. Под ред. Гоголева М.И. - М., Просвещение, 1991.

Обеспечение безопасности в водных путешествиях. - М., ЦРИБ «Ту­рист», 1976.

Подготовка, проведение и судейство районных туристских сорев­нований школьников. Сост. Сафронов В.А. - М., ЦСЮТур МО РСФСР,

1986.

Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских похо­дов. - М., Профиздат, 1987.

Правила организации и проведения туристских соревнований уча­щихся Российской Федерации. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.

Ротштейн Л.М. Школьный туристский лагерь. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1993.

Рыжавский Г.Я. Биваки. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.

Самодельное туристское снаряжение. Сост. П.И. Лукоянов. - М., ФиС, 1986.

Стрижев Ю.А. Туристу о природе. - М., Профиздат, 1986.

Туризм в школе: книга руководителя путешествия. - М., ФиС, 1983.

Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей/ общая редакция-Константинов Ю.С. – М.: ФЦДЮТ и К, 2014.

Туризм и спортивное ориентирование. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. Сост. Ганопольский В.И. - М., ФиС,1987.

Туристско-краеведческие кружки в школе. Под ред. Титова В.В. - М., Просвещение, 1988.

Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Пособие для руководите­лей кружков и внешкольных учреждений. - М., Просвещение, 1990.

Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. - М. ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Физическая подготовка туристов. - М., ЦРИБ «Турист», 1985.

Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И., Лукоянов П.И. Питание в туристском путешествии. - М., Профиздат, 1986.

Шибаев А.В. Переправа. Программированные задания. - М., ЦДЮ­Тур МО РФ, 1996.

Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и време­ни? Умеете ли вы предсказывать погоду? - М., ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Штюрмер Ю.А. Общественно-полезная работа самодеятельных ту­ристов. - М., ЦРИБ «Турист», 1990.

Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма.- М., ЦРИБ «Турист», 1992.

Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. -М., ФиС, 1983.

Штюрмер Ю.А. Охрана природы и туризм.- М., ФиС, 1974.

Штюрмер Ю.А. Туристу об охране природы.- М., Профиздат, 1975.

Энциклопедия туриста. - М., Научное издательство «Большая Рос­сийская энциклопедия», 1993.

**Список литературы для детей**

Алексеев А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.

Бардин К. Азбука туризма. - М.: Просвещение, 1981.

Балабанов И.В.Узлы, - Москва, 2006.

Боленко С. Школа выживания. - Коловрат. Москва 1994.

Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования. - М.: ФЦДЮТиК, 2007.

Гостюшин А.В. Азбука выживания. Знание, Москва 1995.

Гостюшин А.В. Человек в экстремальной ситуации. - М., Арт- мандпресс, 2000

Ильичев А. Зимняя аварийная ситуация. МГЦТК «Дорога» 1991.

Константинов Ю.С., Глаголева O.JI. Уроки ориентирования. ФЦДЮТК Москва 2005 г.

Кругов А.И. Задачник по краеведению. - Москва «Русское слово», 2006.

Крутецкая В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи. - СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008.

Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.В. Словарь юного туриста. Изд. 2-е стереотип. - М., ФЦДЮТиК, 2008.

Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. - Москва ЦДЮТ РФ 1998.

**Приложение № 1**

**Календарно-тематический план программы**

**Первый год обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Часы** |
|  | **Сентябрь** |  |
| 1 | Введение. Организационные моменты. Инструктаж по техники безопасности. Туризм в современных условиях и перспективы его развития. Подготовка к походу. Дисциплина в походе. Подвижные игры. | 2 |
| 2 | Краеведение, растения Самарской области. Подготовка к походу. Игра «Дары природы». Подвижные игры. | 2 |
| 3 | Краеведение. Основы валеологии. Подготовка к походу. Обязанности в группе. Подвижные игры. | 2 |
| 4 | Подготовка к походу. Проверка психологической совместимости команды (тестирование). Судейство техники пешеходного туризма. Подвижные игры. | 2 |
| 5 | Подготовка к походу. Морально-психологический климат в туристском подразделении. Подвижные игры. | 2 |
| 6 | Краеведение, полезные ископаемые Самарской области. Подготовка к походу. Имитация похода (прогулка пешком не менее 3 км). Подбор снаряжения (теория). Подвижные игры. | 2 |
| 7 | Подготовка к походу. Самостоятельное распределение сил и возможностей участников похода. Подвижные игры. | 2 |
| 8 | Знакомство с туристическими узлами. Воспитание морально-волевых качеств команды. Подвижные игры. | 2 |
| 9 | Подготовка к походу. Психолого-сюжетные игры. Подвижные игры. | 2 |
|  | **Октябрь** |  |
| 10 | Силовая тренировка, теория и практика. Подвижные игры. | 2 |
| 11 | Подготовка к походу. Личное снаряжение туриста. Подвижные игры. | 2 |
| 12 | Бивачное снаряжение (котелки, тара для хранения продуктов, печки). Подвижные игры. | 2 |
| 13 | Подготовка к походу. Костровое оборудование. Техника безопасности при работе с топором, ножовкой. Подвижные игры. | 2 |
| 14 | Укладка рюкзака и проверка его веса. Типы костров (теория). Подвижные игры. | 2 |
| 15 | Туристическая техника. Типы костров (практика). Подвижные игры. | 2 |
| 16 | Туристическая техника. Установка и снятие палатки в полевых условиях. Выбор места для бивака. Подвижные игры. | 2 |
| 17 | Подготовка к походу. Уборка бивачной территории. «Захоронение» отходов. Подвижные игры. | 2 |
| 18 | Подготовка к походу. Групповое снаряжение туристов. Подвижные игры. | 2 |
| 19 | Подготовка к походу. Разжигание костра. Использование топора, ножовки в полевых условиях. Подвижные игры. | 2 |
| 20 | Силовая тренировка. Авторские песни. Подвижные игры. | 2 |
| 21 | Силовая тренировка. Челночный бег 6\*10 метров. Подвижные игры. | 2 |
|  | **Ноябрь** |  |
| 22 | Ориентирование. Устройство и работа компаса. Стороны горизонта. Задачи ориентирования. Подвижные игры. | 2 |
| 23 | Ориентирование. Определение градусной меры предметов на местности. Определение места стояния по карте. Подвижные игры. | 2 |
| 24 | Ориентирование. Составление «легенд». Передвижение по «легенде». Определение азимута по компасу. Подвижные игры. | 2 |
| 25 | Ориентирование. Нахождение К.П. (контрольные пункты). Топографические знаки. Подвижные игры. | 2 |
| 26 | Ориентирование в заданном направлении. Подвижные игры. | 2 |
| 27 |  Топографическая подготовка: карта и знаки. Подвижные игры. | 2 |
| 28 | Спортивное ориентирование. Топографический диктант. Подвижные игры. | 2 |
| 30 | Документы необходимые для подготовки похода. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по солнцу, деревьям и др. признакам. Подвижные игры. | 2 |
| 31 | Составление карт-схем маршрута. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по солнцу, деревьям и др. признакам. Подвижные игры. | 2 |
| 32 | Документы необходимые для подготовки похода. Оформление маршрутного листа, чтение карт различного назначения. Ориентирование в заданном направлении. Подвижные игры. | 2 |
| 33 | Ориентирование по выбору. Движение по азимуту. Подвижные игры. | 2 |
| 34 | Топографические знаки (повторение). Движение по азимуту. Подвижные игры. | 2 |
|  | **Декабрь** |  |
| 35 | Особенности лыжных походов. Климатические особенности зимнего похода. Тактика передвижения на лыжах по пересеченной местности. Подвижные игры. | 2 |
| 36 | Особенности лыжных походов. Походные зимние печки. Силовая подготовка. | 2 |
| 37 |  Способы определения сухостоя в зимнем лесу. Силовая подготовка. | 2 |
| 38 | Особенности лыжных походов. Особенности разведение костров, группового и личного снаряжения. Силовая подготовка. | 2 |
| 39 | Особенности лыжных походов. Силовая подготовка.  | 2 |
| 40 | Комплектование специального снаряжения для зимнего похода. Подвижные игры.  | 2 |
| 41 | Туристический поход 3 км. Ремонт лыж, снаряжения в походе. Состав ремонтного набора. Лыжная подготовка. | 4 |
| 42 | Специальные упражнения для проверки вестибулярного аппарата. Силовая подготовка. Лыжная подготовка. | 2 |
| 43 | Туристический поход 3 км. Специальные упражнения для проверки вестибулярного аппарата.  | 4 |
| 44 | Тестирование динамического и статистического равновесия. Лыжная подготовка. | 2 |
|  | **Январь** |  |
| 45 | Инструктаж по технике безопасности. Опасности в походе, первая доврачебная помощь. Правила личной гигиены и санитарии в походных условиях. Подвижные игры. | 2 |
| 46 | Опасности в походе, первая доврачебная помощь. Подвижные игры.  | 2 |
| 47 | Походная аптечка и ее комплектование. Обследование больного. Подвижные игры. | 2 |
| 48 | Туристический поход на лыжах 5 км. Лыжная подготовка.  | 2 |
| 49 | Подведение итогов похода. Принцип оказания первой медицинской помощи. Правила транспортировки пострадавшего. Лыжная подготовка.  | 2 |
| 50 | Опасности в походе, первая доврачебная помощь. Правила транспортировки пострадавшего. Хоккей. | 2 |
| 51 | Опасности в походе, первая доврачебная помощь. Изготовление носилок для пострадавшего (возможные варианты). Хоккей. | 2 |
| 52 | Отработка приемов оказания доврачебной помощи при простых случаях. Хоккей. | 2 |
| 53 | Лыжная подготовка 4 км. Подвижные игры. | 2 |
| 54 | Опасности в походе, первая доврачебная помощь. Способы действия при сложных случаях. Подвижные игры. | 2 |
| 55 | Опасности в походе, первая доврачебная помощь. Хоккей. | 2 |
| 56 | Доврачебная помощь при острых заболеваниях. Хоккей. | 2 |
|  | **Февраль** |  |
| 57 | Краеведение, животный мир родного края. Лекарственные растения Среднего Поволжья. Подвижные игры. | 2 |
| 58 | Туристическая техника. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке туристов. Подвижные игры. | 2 |
| 59 | Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке туристов. Подвижные игры. | 2 |
| 60 | Туристическая техника. Техника передвижения по обрывистым склонам на пересеченной местности. Подвижные игры. | 2 |
| 61 | Туристическая техника. Подвижные игры. | 2 |
| 62 | Приемы передвижения по снежным и ледовым склонам. Подвижные игры. | 2 |
| 63 | Туристическая техника. Основные правила передвижения по скальному рельефу. Узлы. Хоккей. | 2 |
| 64 | Туристическая техника. Переправы через реку. Хоккей. | 2 |
| 65 | Наведение навесной переправы через реку. Хоккей. | 2 |
| 66 | Туристическая техника. Наведение параллельных веревок. Узлы. Хоккей. | 2 |
| 67 | Туристическая техника. Переправа «Маятник». Хоккей. | 2 |
| 68 | Переправа через реку вброд (стенкой, попарно, таджикским способом и т.д.) Хоккей. | 2 |
|  | **Март** |  |
| 69 | Туристическая техника. Переправа через реки с укладкой бревна. Спуск по склону. Подвижные игры. | 2 |
| 70 | Туристическая техника. Обработка передвижения по бревну. Подвижные игры. | 2 |
| 71 | Обработка передвижения по кочкам, жердям (с грузом). Подвижные игры. | 2 |
| 72 | Туристическая техника. Преодоление оврагов («маятник»), чащи и завалов. Подвижные игры. | 2 |
| 73 | Туристическая техника. Спуск по вертикали. Туристические узлы. Подвижные игры. | 2 |
| 74 | Подъем по склону, спуск по вертикали. Зачет по теме: «Узлы». Подвижные игры. | 2 |
| 75 | Туристическая техника. Траверс на склоне. Переправа по веревке с перилами. Подвижные игры. | 2 |
| 76 | Туристическая техника. Передвижение по параллельным перилам.Подвижные игры. | 2 |
| 77 | Передвижение по бревну на «усах». Подвижные игры. | 2 |
| 78 | Туристическая техника. Требования и контрольные нормативы физической подготовки туристов. Подвижные игры. | 2 |
|  | **Апрель** |  |
| 79 | Туристическая техника. Планирование индивидуальных тренировок членов объединения. Подвижные игры. | 2 |
| 80 | Туристическая техника. Узлы, (повторение). Подвижные игры. | 2 |
| 81 | Специальные упражнения для тренировки равновесия. Подвижные игры. | 2 |
| 82 | Туристическая техника. Экипировка туриста (личное снаряжение – рюкзак, спальник, карабины, обвязки). Подвижные игры. | 2 |
| 83 | Туристическая техника. Специальное снаряжение: веревки, карабины и т.д. Подвижные игры. | 2 |
| 84 |  Групповое снаряжение. Работа со снаряжением: веревки, карабины, объвязки. Подвижные игры. | 2 |
| 85 | Краеведение, сбор краеведческого материала. Определение горных пород, растений. Подвижные игры. | 2 |
| 86 | Краеведение, определение экологической загрязненности местного заказника. Подвижные игры. | 2 |
| 87 | Топографические знаки. Подвижные игры. | 2 |
| 88 | Краеведение, климат, живой мир, рельеф, реки, озера, полезные ископаемые Самарской области. | 2 |
| 89 | Организационная деятельность при подготовке к походу. Подвижные игры. | 2 |
| 90 | Организация питания. Калорийность продуктов. Подвижные игры. | 2 |
|  | **Май** |  |
| 91 | Документы необходимые для подготовки похода. Составление походного меню. Питание в походе. Водно-солевой режим. Очистка и обеззараживание воды. Подвижные игры. | 2 |
| 92 | Питание в походе. Пополнение запасов в пути. Подвижные игры. | 2 |
| 93 | Ядовитые растения, грибы. Режим питания. Подвижные игры. | 2 |
| 94 | Питание в походе. Упаковка и транспортировка продуктов. Продолжительность привалов. Подвижные игры. | 2 |
| 95 | Документы необходимые для подготовки похода. Подвижные игры. | 2 |
| 96 | Обязанности завхоза. Схема расходов. Подвижные игры. | 2 |
| 97 | Питание в походе. Приготовление пищи на костре (практика). Обязанности дежурных. Подвижные игры. | 2 |
| 98 | Туристический поход. Кросс-поход. | 4 |
| 99 | Туристическая техника. Этапы контрольно-туристического маршрута. | 2 |
| 100 | Подведение итогов похода. Ориентирование в заданном направлении. Закрепление навыков спортивного ориентирования, туристической техники преодоления препятствий в различном природном окружении. Подвижные игры. | 2 |
| 101 | Туристическая техника. Этапы КТМ. Туристический поход.  | 4 |
| 102 | Туристическая техника. Полоса препятствий. | 2 |
|  | **Июнь** |  |
| 103 | Подведение итогов похода. Туристическая техника. Занятия в школьном парке «Техника преодоления простейших препятствий».Подвижные игры. | 2 |
| 104 | Туристическая техника. Тренинг: «Установка палаток. Подвижные игры. | 2 |
| 105 | Туристическая техника. Укладка рюкзака. Принцип укладки. Подгон лямок. Подвижные игры. | 2 |
| 106 | Туристическая техника. Практическое занятие: «Туристические узлы: прямой, проводник и др.». Подвижные игры. | 2 |
| 107 | Туристическая техника. Занятия в естественных условиях «Техника движения по травянистым склонам. Траверс, подъем, спуск». Подвижные игры. | 2 |
| 108 | Туристическая техника. Навесная переправа. Подвижные игры. | 2 |
| 109 | Опасности в походе. Первая доврачебная помощь. Лекция «Проблемы закалки организма. Предупреждение простудных заболеваний». Подвижные игры. | 2 |
| 110 | Туристический поход 5 км. Движение по кочкам. | 6 |
| 111 | Преодоления препятствия по бревну. Преодоление препятствий по параллельным перилам. Подвижные игры. | 2 |
| 112 | Подведение итогов похода. Помощь в организации и судействе туристических соревнований. Школьные соревнования по туристической технике. Подвижные игры. | 2 |
| 113 | Туристический поход 5 км. Подвижные игры. | 2 |
| 114 | Подведение итогов похода. Подведение итогов прошедшего учебного года. Подвижные игры. | 2 |
|  | Итого | 240  |

**Календарно-тематический план программы**

**Второй год обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Часы** |
|  | **Сентябрь** |  |
| 1 | Введение. Инструктаж по техники безопасности. Организационная деятельность. Подготовка к походу. Распределение обязанностей и функций в группе для участия в походе. Спортивные игры. | 2 |
| 2 | Туристическая техника. Бивачное снаряжение (котелки, тара для хранения продуктов, печки). Подготовка к походу. Спортивные игры. | 2 |
| 3 | Подготовка к походу. Костровое оборудование. Техника безопасности при работе с топором, ножом. Краеведение. Географическое положение Самарского края. Спортивные игры. | 2 |
| 4 | Туристическая техника. Укладка рюкзака и проверка его веса. Подготовка к походу. Типы костров (теория). Спортивные игры. | 2 |
| 5 | Туристическая техника. Установка и снятие палатки в полевых условиях. Подготовка к походу. Выбор места для бивака. Спортивные игры. | 2 |
| 6 | Туристическая техника. Подготовка к походу. Питание в походе. Уборка бивачной территории. «Захоронение» отходов. Спортивные игры. | 2 |
| 7 | Туристическая техника. Питание в походе. Подготовка к походу. Разжигание костра. Использование топора, ножовки в полевых условиях. Спортивные игры. | 2 |
| 8 | Туристическая техника. Подготовка к походу. Кросс - поход (не менее 5 км). Подбор снаряжения (теория). | 2 |
| 9 | Введение. Инструктаж по техники безопасности. Организационная деятельность. Подготовка к походу. Распределение обязанностей и функций в группе для участия в походе. Спортивные игры. | 2 |
|  | **Октябрь** |  |
| 10 | Краеведение. Край Самарский, знаменитые люди Самарской губернии. Спортивные игры. | 2 |
| 11 |  Опасности в походе. Документы для похода. Аутогенная тренировка. Спортивные игры. | 2 |
| 12 | Подготовка к походу. Обязанности в группе. Спортивные игры. | 2 |
| 13 | Опасности в походе. Проверка психологической совместимости команды (тестирование). Спортивные игры. | 2 |
| 14 | Опасности в походе. Морально-психологический климат в туристском подразделении. Самостоятельное распределение сил и возможностей участников. Спортивные игры. | 2 |
| 15 | Краеведение, имя земли Самарской. Авторская песня. Историческое прошлое нашего края. Спортивные игры. | 2 |
| 16 | Опасности в походе. Воспитание морально-волевых качеств команды. Психолого-сюжетные игры. Спортивные игры. | 2 |
| 17 | Краеведение, Самарские герои Великой Отечественной войны. Обязанности в группе. Спортивные игры. | 2 |
| 18 | Судейство техники пешеходного туризма. Спортивные игры. | 2 |
| 19 | Навесная переправа, прохождение на время. Спортивные игры. | 2 |
| 20 | Переправа по параллельным перилам на время. Спортивные игры. | 2 |
| 21 | Вертикальный подъем и спуск со страховкой. Спортивные игры. | 2 |
|  | **Ноябрь** |  |
| 22 | Туристическая техника. Переправа через реки с укладкой бревна. Спуск по склону. Спортивные игры. | 2 |
| 23 | Туристическая техника. Отработка передвижения по кочкам (с грузом). Спортивные игры. | 2 |
| 24 | Туристическая техника. Преодоление оврагов («Маятник»), чащи, завалов. Спортивные игры. | 2 |
| 25 | Туристическая техника. Подъем по склону, спуск по вертикали. Зачет по теме: «Узлы». Спортивные игры. | 2 |
| 26 | Туристическая техника. Траверс склонов (альпенштоком). Переправа по веревке с перилами. Спортивные игры. | 2 |
| 27 | Туристическая техника. Передвижение по бревну на «усах». Спортивные игры. | 2 |
| 28 | Туристическая техника. Требования и контрольные нормативы физической подготовки туристов. Спортивные игры. | 2 |
| 30 | Туристическая техника. Отработка передвижения по жердям (с грузом). Спортивные игры. | 2 |
| 31 | Туристическая техника. Траверс склона. Спортивные игры. | 2 |
| 32 | Наведение перил различными способами. Спортивные игры. | 2 |
| 33 | Пожарный узел для самосброса. Спортивные игры. | 2 |
| 34 | Булинь вокруг опоры и обвязки человека для спуска. Спортивные игры. | 2 |
|  | **Декабрь** |  |
| 35 | Климатические особенности зимних походов. Тактика передвижения на лыжах по пересеченной местности. Население Поволжья. Спортивные игры. | 2 |
| 36 | Способы определения сухостоя в зимнем лесу. Походные зимние печки. Спортивные игры. | 2 |
| 37-38 | Мини-поход. Особенности разведения костров, группового и личного снаряжения. Подведение итогов лыжного похода. | 6 |
| 39 | Опасности в походе. Ремонт лыж, снаряжения в походе. Состав ремонтного набора. Спортивные игры. | 2 |
| 40 | Опасности в походе. Специальные упражнения для проверки вестибулярного аппарата. Спортивные игры. | 2 |
| 41 | Опасности в походе. Тестирование динамического и статистического равновесия. Лыжная подготовка. | 2 |
| 42 | Способы определения сухостоя в зимнем лесу. Лыжная подготовка. | 2 |
| 43 | Опасности в походе. Специальные упражнения для проверки вестибулярного аппарата. Спортивные игры. | 2 |
| 44 | Способы передвижения в зимнем лесу. Лыжная подготовка. | 2 |
|  | **Январь** |  |
| 45 | Туристическая техника. Особенности лыжных походов. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке туристов. Спортивные игры. | 2 |
| 46 | Туристическая техника. Техника передвижения по склонам на пересеченной местности. Спортивные игры. | 2 |
| 47 | Туристическая техника. Приемы передвижения по снежным и ледовым склонам. Особенности лыжных походов. Спортивные игры. | 2 |
| 48 | Туристическая техника. Основные правила передвижения по скальному рельефу. Спортивные игры. | 2 |
| 49 | Туристическая техника. Наведение переправы через реку. Особенности лыжных походов. Спортивные игры. | 2 |
| 50 | Туристическая техника. Наведение параллельных веревок. Узлы. Особенности лыжных походов. Спортивные игры. | 2 |
| 51 | Туристическая техника. Переправа через реку вброд (стенкой, попарно, таджикским способом и т.д.) Особенности лыжных походов.Спортивные игры. | 2 |
| 52 | Краеведение. Лекарственные растения Среднего Поволжья. Особенности лыжных походов. Спортивные игры. | 2 |
| 53 | Туристическая техника. Особенности лыжных походов. Спортивные игры. | 2 |
| 54 | Туристическая техника. Узлы. Особенности лыжных походов. Спортивные игры. | 2 |
| 55 | Туристическая техника. Наведение переправы через реку. Спортивные игры. | 2 |
| 56 | Краеведение. Рельеф и природа Среднего Поволжья. Спортивные игры. | 2 |
|  | **Февраль** |  |
| 57 | Первая доврачебная помощь. Правила личной гигиены и санитарии в походных условиях. Особенности лыжных походов. Лыжная подготовка. | 2 |
| 58 | Первая доврачебная помощь. Обследование больного. Особенности лыжных походов. Лыжная подготовка. | 2 |
| 59 | Первая доврачебная помощь. Принцип оказания первой помощи. Правила транспортировки пострадавшего. Особенности лыжных походов. Лыжная подготовка. | 2 |
| 60 | Первая доврачебная помощь. Изготовление носилок для пострадавшего (возможные варианты). Особенности лыжных походов. Лыжная подготовка. | 2 |
| 61 | Первая доврачебная помощь. Отработка приемов оказания доврачебной помощи при простых случаях в походе. Особенности лыжных походов. Лыжная подготовка. | 2 |
| 62 | Организационная деятельность. Способы действия при сложных, аварийных случаях в походе. Особенности лыжных походов. Лыжная подготовка. | 2 |
| 63 | Первая доврачебная помощь. Доврачебная помощь при острых заболеваниях. Особенности лыжных походов. Лыжная подготовка. | 2 |
| 64 | Первая доврачебная помощь. Походная аптечка туриста и её комплектование. Лыжная подготовка. | 2 |
| 65 | Особенности лыжных походов. Лыжная подготовка. | 2 |
| 66 | Организационная деятельность. Способы действия при сложных, аварийных случаях в походе. Лыжная подготовка. | 2 |
| 67 | Первая доврачебная помощь. Переломы и кровотечения. Спортивные игры. | 2 |
| 68 | Первая доврачебная помощь при обморожениях. Спортивные игры. | 2 |
|  | **Март** |  |
| 69 | Ориентирование по выбору. Устройство и работа компаса. Стороны горизонта. Задачи ориентирования. Подготовка к походу. Подвижные игры. | 2 |
| 70 | Ориентирование по выбору. Определение градусной меры предметов на местности. Составление «легенд». Подготовка к походу.  Подвижные игры. | 2 |
| 71 | Ориентирование по выбору. Передвижение по «легенде». Определение азимута по карте. Подготовка к походу. Подвижные игры. | 2 |
| 72 | Ориентирование по выбору. Нахождение К.П. (контрольные пункты). Топографические знаки. Подготовка к походу. Подвижные игры. | 2 |
| 73 | Ориентирование в заданном направлении. Топографическая подготовка: карта и знаки. Подготовка к походу. Подвижные игры. | 2 |
| 74 | Ориентирование в заданном направлении. Спортивное ориентирование. Топографический диктант. Подготовка к походу. Подвижные игры. | 2 |
| 75 | Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по солнцу, деревьям и др. предметам. Составление карт-схемы маршрута. Особенности природных условий Самарского края. Подготовка к походу. Подвижные игры. | 2 |
| 76 | Ориентирование в заданном направлении. Документы для похода. Оформление маршрутного листа, чтение карт различного назначения. Подготовка к походу. Подвижные игры. | 1+ |
| 77 | Ориентирование в заданном направлении. Топографические знаки (повторение). Движение по азимуту. Подготовка к походу. Подвижные игры. | 1 |
| 78 | Двухдневный поход с основами ориентирования. | 10 |
|  | **Апрель** |  |
| 79 | Туристическая техника. Ориентирование по карте. Специальные упражнения для тренировки равновесия. Узлы (повторение). Подготовка к походу.Спортивные игры. | 2 |
| 80 | Туристическая техника. Планирование индивидуальных тренировок членов объединения. Подготовка к походу. Спортивные игры. | 2 |
| 81 | Туристическая техника. Ориентирование по карте. Экипировка туриста (личное снаряжение – рюкзак, спальник, каремат, обвязки). Подготовка к походу. Спортивные игры. | 2 |
| 82 | Туристическая техника. Специальное снаряжение: веревки, карабины и т.д. Подготовка к походу. Спортивные игры. | 2 |
| 83 | Туристическая техника. Подъемы и спуски по склону. Определение экологической загрязненности заказника «Ростами». Подготовка к походу. Спортивные игры. | 2 |
| 84 | Питание в походе. Составление списка продуктов на двухдневный поход.Спортивные игры. | 2 |
| 85 | Краеведение. Туристко-краеведческое движение «Отечество». Климат, живой мир, рельеф, реки, озера, полезные ископаемые Самарской области.Спортивные игры. | 2 |
| 86 | Краеведение. Ядовитые растения, грибы Самарской области. Питание и гигиена в походе. Спортивные игры. | 2 |
| 87 | Туристическая техника. Ориентирование по карте. Спортивные игры. | 2 |
| 88 | Туристическая техника. Групповое снаряжение. Спортивные игры. | 2 |
| 89 | Питание в походе, приготовление на костре. Спортивные игры. | 2 |
| 90 | Сбор краеведческого материала. Определение горных пород. Режим питания в походе. Спортивные игры. | 2 |
|  | **Май** |  |
| 91 | Первая доврачебная помощь. Закрепление навыков спортивного ориентирования, туртехники преодоления препятствий в различном природном окружении. Спортивные игры. | 2 |
| 92 |  Составление проходного меню. Водно-солевой режим. Спортивные игры. | 2 |
| 93 | Первая доврачебная помощь. Питание в походе. Упаковка и транспортировка продуктов. Спортивные игры. | 2 |
| 94 | Питание в походе. Документы для похода. Организация питания. Калорийность продуктов. Подготовка к походу. Спортивные игры. | 2 |
| 95 | Питание в походе. Краеведение, озера и реки Самарской области. Пополнение запасов питания. Режим питания. Подготовка к походу. Спортивные игры. | 2 |
| 96 | Питание в походе. Ориентирование по карте. Организационная деятельность в туристической группе. Обязанности завхоза. Смета расходов. Спортивные игры. | 2 |
| 97 | Ориентирование по карте. Питание в походе. Приготовление пищи на костре (практика). Обязанности дежурных. Подготовка к походу. Спортивные игры. | 2 |
| 98-99 | Туристический поход 7 км. Ориентирование по карте. Полоса препятствий. Туристическая техника. Подведение итогов похода. | 6 |
| 100 | Документы для похода. Очистка и обеззараживание воды. Спортивные игры. | 2 |
| 101 |  Продолжительность привала. Подготовка к походу. Спортивные игры. | 2 |
| 102 | Туристическая техника. Снятие переправ способом «самосброс». Спортивные игры. | 2 |
|  | **Июнь** |  |
| 103 | Туристическая техника. Ориентирование по азимуту. Лекция «Понятие о технике и тактике пешеходного туризма» Вязка туристических узлов.Подвижные игры. | 2 |
| 104 | Туристическая техника. Ориентирование по азимуту. Беседа: «Что такое контрольно-туристический маршрут». Установка палатки на время.Подвижные игры. | 2 |
| 105 | Туристическая техника. Практическое занятие: Подъем, траверс, спуск. Вязка туристических узлов.Подвижные игры. | 2 |
| 106 | Туристическая техника. Ориентирование по азимуту. Движение по вертикальным и горизонтальным перилам со страховкой. Подвижные игры. | 2 |
| 107 | Туристическая техника. Установка палатки на время. Вязка узлов на время.Подвижные игры. | 2 |
| 108 | Туристическая техника. Преодоление препятствий способом «маятника». Движение по навесной переправе. Спортивные игры. | 1 |
| 109 | Туристическая техника. Подведение итогов проведенных походов. Спортивные игры. | 1 |
| 110 | Туристический двухдневный поход. Туристическая техника. Подведение итогов похода. | 10 |
| 111 | Туристическая техника. Ориентирование по карте. Подвижные игры. | 2 |
| 112 | Подведение итогов похода. Подведение итогов прошедшего учебного года.  | 2 |
|  | Итого | 240 |

**Календарно-тематическое планирование работы**

**Третий год обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Часы |
|  | **сентябрь** |  |
| 1 | Информация о сборе группы. Собрание ДОТ. Планы на четверть, год. Инструктаж по технике безопасности при занятиях туризмом. Игра баскетбол. ОФП. | 2 |
| 2 | Ориентирование по карте. Топографические знаки. Чтение карты. Игра в футбол. ОФП. | 2 |
| 3 | Ориентирование на местности по карте. Движение по азимуту. Игра баскетбол.  | 2 |
| 4 | Ориентирование. Способы изображения рельефа местности. Определение своего места, на карте способом обратной засечке по 2-3 ориентирам. Игра баскетбол. ОФП. | 2 |
| 5 | Ориентирование. Движение по азимуту. Маршрутная лента похода. Соревнования в группе по ориентированию в школьном парке. ОФП. Игра баскетбол. | 2 |
| 6 | Туристическая техника. «Инструкция по организации и проведению туристических походов, экскурсий, путешествий». Правила соревнования со школьниками. Игра баскетбол. | 2 |
| 7 | Туристическая техника. Установка палатки. Техника страховки. ОФП. Игра в футбол. | 2 |
| 8 | Туристическая техника. Наведение перил - практика. Игра в футбол. ОФП. | 2 |
| 9 | Туристическая техника. Работа с дидактическими материалами и дополнительной литературой по теме «Туристические узлы, их классификация и назначение». Игра в баскетбол. | 2 |
| 10 | Туристическая техника. Практика. Установка палатки на время. Виды рюкзаков и их укладка. ОФП. Игра в баскетбол. | 2 |
| 11 | Туристическая техника. Движение по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Техника страхования через плечо, поясницу, выступ (карабин). ОФП. Игра в футбол. | 2 |
| 12 | Ориентирование Движение по азимуту. Составление маршрутной ленты. Игра в футбол. ОФП. Игра в футбол. | 2 |
|  | **октябрь** |  |
| 13 | Туристическая техника. Движение по пересечённой местности. Преодоление препятствий с помощью туристического снаряжения. ОФП. Игра в футбол. | 2 |
| 14 | Ориентирование. Движение по азимуту поиск КП. Составление маршрутной ленты похода. Преодоление препятствий способом «Маятник». Самостраховка (практика). ОФП. Игра в футбол. | 2 |
| 15 | Ориентирование. Соревнования по спортивному ориентированию между группами туристов ЦДТ. Игра в футбол. | 2 |
| 16 | Туристическая техника. Изготовление носилок для пострадавшего. Вязка туристических узлов. ОФП, упражнения со штангой, настольный теннис. | 2 |
| 17 | Туристическая техника. Наведение перил, организация сопровождения. Игра в футбол. | 2 |
| 18 | Краеведение. Анкетирование. Специфика экономического, политического и культурного развития края. Упражнения для развития силы. Настольный теннис. | 2 |
| 19 | Краеведение. «Образование Самарской губернии». «Города Самарской губернии». Настольный теннис. | 2 |
| 20 | Краеведение. «Роль Самарцев в освободительной борьбе балканских народов». Игра в баскетбол. | 2 |
| 21 | Краеведение. «Алабин П.В. – его роль в истории края». Упражнения для развития силы. Игра в баскетбол. | 2 |
| 22 | Питание в туристическом походе. «Пищевые отравления и их предупреждения». ОФП, упражнения со штангой. Настольный теннис. | 2 |
| 23 | Питание в туристическом походе. Лабораторная работа: «Калорийность основных продуктов питания для походов». Время варки круп и их развариваемость». Настольный теннис. | 2 |
| 24 | Опасности в походе, первая доврачебная помощь. Изготовление носилок для переноски пострадавшего – практика. Вязка узлов. Настольный теннис. | 2 |
|  | **ноябрь** |  |
| 25 | Опасности в походе, первая доврачебная помощь. Семинар «Общая классификация источников опасности в пешеходных походах». Баскетбол. | 2 |
| 26 | Опасности в походе, первая доврачебная помощь. Семинар «Проблемы акклиматизации в различных видах похода метеорологические факторы: туман, ливень, низкая температура и т. д.». Игра в баскетбол. | 2 |
| 27 | Опасности в походе, первая доврачебная помощь. Практическая работа по оказанию доврачебной медицинской помощи при ожогах, отравлениях, укусами животных. Игра в баскетбол. | 2 |
| 28 | Опасности в походе, первая доврачебная помощь. Беседа: «Цель и задача похода. Выбор района путешествия, маршрута похода. Участие в разработки маршрута». Игра в баскетбол. | 2 |
| 29 | Туристическая техника. Закрепление техники преодоления препятствий. Работа с картой. Игра в баскетбол. | 2 |
| 30 | Туристическая техника. Соревнования по ТПТ в группе. Игра в баскетбол. | 2 |
| 31 | Документы для организации и проведения туристического похода. Практика. Финансовые расходы на поход: подъезд, питание, проезд и другие затраты.Игра в мини-футбол. | 2 |
| 32 | Питание в туристическом походе. Подготовка туристического снаряжения и его ремонт. Медицинский осмотр. Уточнение обязанностей каждого участника.Игра в мини-футбол. | 2 |
| 33 | Питание в туристическом походе. Составление списка продуктов в поход. Теория: «Особенности костров. Опасности, травмы и заболевания. Питание».Игра в мини-футбол. | 2 |
| 34 | Челночный бег 6\*10 метров. Силовая подготовка. Игра в мини-футбол. | 2 |
| 35 | Туристическая техника. Преодоление спусков, вертикальных по стене «Дюльфер». ОФП. Упражнения со штангой. Игра в мини-футбол. | 2 |
|  | **декабрь** |  |
| 36 | Легкоатлетический кросс. Переноска пострадавших. ОФП.  | 2 |
| 37 | Туристическая техника. Движение по крутым склонам вверх, траверс, вниз. ОФП. Игра баскетбол. | 2 |
| 38 | Туристическая техника. Организация навесной переправы. ОФП. Игра баскетбол. | 2 |
| 39 | Краеведение. Проект – «Имя Земли Самарской». Выдающееся люди Самарской земли. ОФП. Игра баскетбол. | 2 |
| 40 | Краеведение. Выдающиеся люди Большечерниговского района. Специальные упражнения для развития гибкости, ловкости. ОФП. Игра баскетбол. | 2 |
| 41 | Туристическая техника. Сигналы бедствия, спасение в экстремальных условиях. Само страховка. ОФП. Игра баскетбол. | 2 |
| 42 | Туристическая техника. Отработка страховки и само страховки. Спуски подъемы различной крутизны (специальные упражнения). ОФП. Лыжная подготовка.  | 2 |
| 43 | Туристическая техника. Вязка узлов на время. ОФП. Лыжная подготовка.  | 2 |
| 44 | Туристическая техника. Вязка узлов. Бухтавание веревок. ОФП. Лыжная подготовка.  | 2 |
| 45 | Туристическая техника. Переправа через реку с укладкой бревна. Лыжная подготовка. | 2 |
| 46 | Ориентирование на местности. Преодоление препятствий на лыжах. Вязка узлов. Бухтавание веревок. Страховка и само страховка. Лыжная подготовка. | 2 |
| 47 | Ориентирование на местности. Вязка узлов. Спуск по склону. Зачет по физической подготовке. Лыжная подготовка. | 2 |
|  | **январь** |  |
| 48 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях туризмом. Преодоление препятствий на лыжах. Вязка узлов. Лыжная подготовка. Игра в хоккей. | 2 |
| 49 | Техника лыжных спусков, подъемов. Лыжная подготовка. Игра в хоккей. | 2 |
| 50 | Туристическая техника. Траверс склона – практика. Зачет по теме: «Первая медицинская помощь». ОФП. Лыжная подготовка. Игра в хоккей. | 2 |
| 51 | Туристическая техника. Спуск по вертикали. Зачет по теме: «Топографические знаки». ОФП. Лыжная подготовка. Игра в хоккей. | 2 |
| 52 | Подъем по склону на лыжах. Зачет по теме: «Узлы». Лыжная подготовка. | 2 |
| 53 | Упражнения для развития силы всех основных мышц. Упражнения со штангой. Лыжная подготовка. | 2 |
| 54 | Расход энергии в зависимости от нагрузки. Сохранность продуктов. Лыжная подготовка.  | 2 |
| 55 | Туристическая техника. Техника страховки. Лыжная подготовка.  | 2 |
| 56 | Туристическая техника. Наведение перил – практика. Движение по крутым склонам. Лыжная подготовка.  | 2 |
|  | **февраль** |  |
| 57 | Туристическая техника. Параллельные перила. Виды переправ через реку бродом. Лыжная подготовка. Игра в хоккей. | 2 |
| 58 | Краеведение. Выдающиеся спортсмены Самарской области. Подъем, траверс, спуск – практика. Лыжная подготовка. Игра в хоккей. | 2 |
| 59 | Краеведение. «Самарские олимпийцы». Достижения Самарских олимпийцев. Лыжная подготовка. Игра в хоккей. | 2 |
| 60 | Туристическая техника. Преодоление реки способом стенка (шеренга). Передвижение по бревну на «усах». Лыжная подготовка. Игра в хоккей. | 2 |
| 61 | Ориентирование. Топографический диктант. Лыжная подготовка. ОФП. | 2 |
| 62 | Ориентирование на местности с помощью карты. Лыжная подготовка. ОФП. | 2 |
| 63 | Туристическая техника. Отработка передвижения по кочкам и кладям из жердей с грузом. Лыжная подготовка. | 2 |
| 64 | Туристическая техника. Навесная переправа – прохождение. Лыжная подготовка.  | 2 |
| 65 |  Туристическая техника. Прохождение навесной переправы на время. Лыжная подготовка. Игра в хоккей. | 2 |
| 66 | Туристическая техника. Этапы техники пешеходного туризма. ОФП. Лыжная подготовка. Игра в хоккей. | 2 |
| 67 | Туристическая техника. Этапы контрольно технического маршрута. ОФП. Лыжная подготовка.  | 2 |
| 68 | Лыжные походы, снаряжение для лыжного похода. Лыжная подготовка. ОФП. | 2 |
|  | **март** |  |
| 69 | Первая доврачебная помощь при ожогах, вывихах, растяжениях. Лыжная подготовка. | 2 |
| 70 | Опасности в походе, первая доврачебная помощь. Очистка воды в походных условиях. Лыжная подготовка. | 2 |
| 71 | Ориентирование. Чтение карты. Стрельба из пневмонической винтовки. Преодоление препятствий: завал, подъем, объезд препятствий и т. д.Лыжная подготовка. | 2 |
| 72 | Ориентирование по часам и солнцу. Способ разведение огня. ОФП.Велотуризм. Игра баскетбол. | 2 |
| 73 | Ориентирование по маркерам. Составление маршрута движения. Велотуризм. Дистанция 1 класса на время. ОФП. Игра баскетбол. | 2 |
| 74 | Документы для организации и проведения туристического похода. Проведение туристического похода. Стажировка участников в роли командира. Игра футбол. | 2 |
| 75 | Документы для организации и проведения туристического похода. Туристический поход (однодневный). Выполнение заданий по интересам: Техническое описание маршрута. Игра баскетбол. | 2 |
| 76 | Туристический кросс - поход. Контроль расхода продуктов. Прогноз погоды. Туристическая техника. | 5 |
| 77 | Велотуризм, дистанция 1 класса. Туристическая техника. ОФП. Упражнения со штангой. Игра баскетбол. | 2 |
| 78 | Краеведение. Экскурсия в историко-краеведческий музей Б.Черниговского района.  | 2 |
| 79 | Краеведение. Легенды и были р. Большого Иргиза. Ориентирование на местности. ОФП. Упражнения с отягощениями. Игра баскетбол. | 2 |
| 80 | Документы для организации и проведения туристического похода. Составление туристического маршрута. ОФП Наведение навесной переправы. Игра баскетбол. | 2 |
|  | **апрель** |  |
| 81 | ОФП. Туристическая техника. Наведение параллельных перилл. Настольный теннис. | 2 |
| 82 | ОФП. Туристическая техника. Переправа «Маятник». Настольный теннис. | 2 |
| 83 | ОФП. Туристическая техника. Вертикальный спуск «Дюльфер». Настольный теннис. | 2 |
| 84 | ОФП. Питание в походе. Туристическая техника. Вертикальный подъём. Настольный теннис. | 2 |
| 85 | Туристическая техника. Организация соревнований ТПТ. Игра баскетбол. | 2 |
| 86 | Приготовление пищи на костре. Игра настольный теннис. | 2 |
| 87 | ОФП. Туристическая техника. Наведение перил. Вертикальный спуск «Дюльфер». Игра футбол. | 2 |
| 88 | ОФП. Туристическая техника. Навесная переправа прохождение на время. Игра футбол. | 2 |
| 89 | Туристическая техника. Параллельные перила прохождение на время. ОФП. Игра футбол. | 2 |
| 90 | Краеведение. Викторина «Самарский край». Игра футбол. | 2 |
| 91 | Ориентирование по растительности и солнцу. Вертикальный спуск ОФП. Игра баскетбол. | 2 |
| 92 | Ориентирование по звездам. Игра баскетбол.  | 2 |
|  | **май** |  |
| 93 | Опасности в походе, первая доврачебная помощь. Водный туризм. Дистанция 1 класса. ОФП. Игра баскетбол. | 1 |
| 94 |  Двухдневный поход. Водный туризм. Практическое занятие. Сборка байдарок. Техника безопасности. ОФП. | 8 |
| 95 | Туристическая техника. Снаряжение туриста. ОФП. Ирга в баскетбол. | 1 |
| 96 | Краеведение. К юбилею победы в Великой Отечественной войне беседа на тему: «Они сражались за Родину». (Августовские участники Великой Отечественной войны). Игра баскетбол. | 1 |
| 97 | Питание в туристическом походе. Составление меню и списка продуктов питания в походе. ОФП. Игра баскетбол. | 1 |
| 98 | Ориентирование по карте Доклад по составленному маршруту движения. ОФП. Игра баскетбол. | 1 |
| 99 | Туристическая техника. Виды переправ через реку. ОФП. Настольный теннис. | 1 |
| 100 | Туристическая техника. Переход реки бродом. ОФП. Велотуризм. Устройство велосипеда. Преодоление препятствий на велосипеде. Настольный теннис. | 1 |
| 101 | Туристическая техника. Работа с туристическими обвязками. Велотуризм. Устройство велосипеда. Преодоление препятствий на велосипеде. Игра в баскетбол. | 1 |
| 102 | Кросс - поход. Ориентирование по компасу. Определение расстояния до объекта. Туристическая техника. Соревнование по ТПТ внутри группы. | 5 |
|  | **июнь** |  |
| 103 | Питание в туристическом походе. Приготовление пищи без посуды. ОФП.Настольный теннис. | 1 |
| 104 | Питание в туристическом походе. Расчет продуктов питания на поход. ОФП.Настольный теннис. | 1 |
| 105 | Ориентирование с компасом и картой. ОФП. Настольный теннис. | 1 |
| 106 | Ориентирование. Подготовка к соревнованиям по ориентированию. ОФП. Настольный теннис. | 1 |
| 107 | Опасности в походе, первая доврачебная помощь. Составление маршрута движения. Местные достопримечательности. Настольный теннис. | 1 |
| 108 | Двухдневный поход. Туристическая техника. Подготовка к туристическому слету. Постановка палатки на время. Переправа по жердям – гадь. | 8 |
| 109 | Опасности в походе, первая доврачебная помощь. Видеофильм. Ирга в баскетбол. | 1 |
| 110 | Ориентирование по азимуту. Топографические знаки. Ирга в баскетбол. | 1 |
| 111 | Ориентирование. Соревнования по ориентированию. Ирга в баскетбол. | 1 |
| 112 | Питание в походе и в лагере. Приготовление пищи. Ирга в баскетбол. | 1 |
| 113-114 | Районный турслет. Походы. Туристическая техника. Техника пешеходного туризма. | 5 |
|  | Итого | 240 |

**Календарно-тематический план программы**

**Четвёртый год обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Часы |
|  | **август - сентябрь** |  |
| 1 | Туристическая техника. Пожарный узел. Инструктаж по техники безопасности на занятиях и в походных условиях. Игра футбол и баскетбол. | 2 |
| 2 | Ориентирование и элементы топографии. Чтение карт. Ориентирование по местным признакам. ОФП. Баскетбол | 2 |
| 3 | Ориентирование и элементы топографии. Вязка узлов. Топографические знаки. ОФП. Игра футбол и баскетбол. | 2 |
| 4 | Туристическая техника. Навесная переправа, натягивание верёвок, бухтавание. ОФП. Игра баскетбол. | 2 |
| 5 | Туристическая техника. Спуск и подъём по склону со самостраховкой. ОФП. Игра футбол и баскетбол. | 2 |
| 6 | Ориентирование и элементы топографии. Ориентирование по звёздам, часам, компасу, картам. ОФП. Игра баскетбол. | 2 |
| 7 | Ориентирование и элементы топографии. Топографические знаки. Переправа по параллельным верёвкам. ОФП. Игра футбол. | 2 |
| 8 | Ориентирование и элементы топографии. Зачёт по ориентированию, поиск паролей (КП) на время в парке Августовской СОШ. Игра футбол и баскетбол. | 2 |
| 9 | Краеведение, местные достопримечательности поход в районный музей. | 2 |
| 10 | Краеведение, экология, охрана природы. Правила поведения в походных условиях. ОФП. Упражнения со штангой. Игра баскетбол. | 2 |
| 11 | Питание в походе. Гигиена туриста, организация туристического быта. ОФП.Игра баскетбол. | 2 |
| 12 | Опасности в походе. Первая доврачебная помощь при переломах. ОФП. Игра баскетбол. | 2 |
|  | **октябрь** |  |
| 13 | Опасности в походе. Первая доврачебная помощь при растяжениях. ОФП. Игра баскетбол. | 2 |
| 14 | Ориентирование и элементы топографии. Топографическая подготовка, карты, схемы, компасы. ОФП.Упражнения со штангой. | 2 |
| 15 | Питание в походе. Распределение обязанностей. ОФП. Игра в баскетбол. | 2 |
| 16 | Туристическая техника. Виды туризма и их особенности, туристическое снаряжение группы. ОФП. Игра футбол. | 2 |
| 17 | Бухтавание верёвок. Туристическая техника. Подготовка личного снаряжения туриста. ОФП. Игра футбол. | 2 |
| 18 | Краеведение. Использование полезных растений в различных территориальных зонах. ОФП. Игра футбол. | 2 |
| 19 | Туристическая техника. Имитация этапа подъёма, траверс, спуск. ОФП. Игра в теннис. Игра футбол. | 2 |
| 20 | Ориентирование и элементы топографии. Повторение топографических знаков. ОФП. Игра в баскетбол. | 2 |
| 21 | Краеведение. Проект «Имя Земли Самарской». Выдающиеся люди Самарской области. Игра в баскетбол. | 2 |
| 22 | Туристическая техника. Виды переправ через реку. Снаряжение туриста. Игра в настольный теннис. | 2 |
| 23 | Краеведение, викторина по родному краю. ОФП. Игра баскетбол. | 2 |
| 24 | Ориентирование и элементы топографии. Ориентирование по звёздам, компасу, картам. ОФП. Игра в настольный теннис. | 2 |
| 25 | Питание в походе. Приготовление пищи в походных условиях. Вязание узлов. ОФП. Игра в настольный теннис. | 2 |
|  | **ноябрь** |  |
| 26 | Туристическая техника. Правила поведения соревнований по ТПТ. ОФП. Игра в баскетбол. | 2 |
| 27 | Ориентирование и элементы топографии. Чтение карты, ориентир по карте, Определение расстояний. Игра настольный теннис. | 2 |
| 28 | Питание в походе. Привалы и ночлеги, туристический бивак. Баскетбол. ОФП. | 2 |
| 29 | Туристическая техника. Имитация спуска и подъёма по склону. Бухтавание верёвок. ОФП. Упражнения со штангой. Игра в баскетбол. | 2 |
| 30 | Питание в походе. Построение убежищ в экстремальных ситуациях. ОФП. Игра баскетбол. | 2 |
| 31 | Опасности в походе. Доврачебная помощь при различных травмах и заболеваниях. Вертикальный спуск «Дюльфер». Игра настольный теннис. | 2 |
| 32 | Опасности в походе. Сигналы бедствия и как они подаются. Упражнения со штангой. Вертикальный спуск «Дюльфер». Игра настольный теннис. | 2 |
| 33 | Туристическая техника. Экипировка туриста или история как тесный ботинок может погубить экспедицию. Вертикальный спуск «Дюльфер». Игра настольный теннис. | 2 |
| 34 | Питание в походе. Добыча и очистка воды. Водно-солевой режим. Вертикальный спуск «Дюльфер». Игра настольный теннис. | 2 |
| 35 | Витамины и медикаментозные препараты. ОФП. Вязание узлов. Игра теннис. | 2 |
| 36 | Ориентирование и элементы топографии. Работа с компасом и картами. Топография. ОФП. Игра баскетбол. | 2 |
|  | **декабрь** |  |
| 37 | Туристическая техника. Вязка узлов, повторение траверса спуска. ОФП. Игра баскетбол. | 2 |
| 38 | Туристическая техника. ОФП. Упражнения с отягощениями. Движение по местности по ориентирам. Игра баскетбол. | 2 |
| 39 | Ориентирование и элементы топографии. Ориентирование по маркированной трассе. ОФП. Игра баскетбол. | 2 |
| 40 | Краеведение. Самарские олимпийцы. Достижения Самарских олимпийцев. ОФП. Упражнения со штангой. Игра баскетбол. | 2 |
| 41 | Ориентирование и элементы топографии. Трасса в заданном направлении. Вязка узлов. ОФП. Игра баскетбол. | 2 |
| 42 | Краеведение, особенности природных условий родного края. ОФП. Упражнения со штангой. Игра баскетбол. | 2 |
| 43 | Туристическая техника. Вязка узлов, спуски и подъёмы, преодоление препятствий. Игра хоккей. | 2 |
| 44 | Опасности в походе. ОФП. Силовая подготовка. Первая доврачебная помощь, транспортировка. Игра хоккей. | 2 |
| 45 | Туристическая техника. Переправа через реку, виды переправ. ОФП. Игра хоккей. | 2 |
| 46 |  Опасности в походе при обморожении. Инструктаж. Прохождение на лыжах дистанции 3 км. ОФП. Лыжная подготовка. | 2 |
| 47 | Опасности в походе на лыжах. Прохождение на лыжах попеременным ходом 3 км. ОФП. Лыжная подготовка.  | 2 |
| 48 | Ориентирование по карте, компасу и местным признакам на лыжах. ОФП. Упражнения со штангой. Лыжная подготовка. | 2 |
|  | **январь** |  |
| 49 | Подготовка к походу. Ориентирование и элементы топографии. Поиск паролей по азимутам. Инструктаж по лыжной подготовке. Лыжная подготовка. | 2 |
| 50 | Подготовка к походу. Туристическая техника. Переправа по параллельным верёвкам в парке. Лыжная подготовка.  | 2 |
| 51 | Однодневный поход на лыжах. Туристическая техника. Переправа «Маятник». Лыжная подготовка.  | 6 |
| 52 | Опасности в походе. Первая помощь при ожогах. ОФП. Упражнения с отягощениями, скакалкой. Лыжная подготовка.  | 2 |
| 53 | Опасности в походе. Первая помощь при потере сознания ОФП. Упражнения с отягощениями. Настольный теннис. Лыжная подготовка. | 2 |
| 54 | Туристическая техника. Имитация спуска, подъёма и траверса склона. Вязание носилок из шестов и верёвок. Лыжная подготовка.  | 2 |
|  | **февраль** |  |
| 55 | Ориентирование и элементы топографии. Повторение топографических знаков. ОФП. Лыжная подготовка. | 2 |
| 56 | Ориентирование и элементы топографии. Знаки бедствия. ОФП. Лыжная подготовка. | 2 |
| 57 | Туристическая техника. Личное снаряжение туриста, страховка и самостраховка. Лыжная подготовка.  | 2 |
| 58 | Ориентирование и элементы топографии. Соревнование в группе по топографии. ОФП. Лыжная подготовка.  | 2 |
| 59 | Ориентирование в заданном направлении по карте. Лыжная подготовка. | 2 |
| 60 | Ориентирование в направлении по выбору. Лыжная подготовка. | 2 |
| 61 | Опасности в походе. Просмотр видеофильма о первой медицинской помощи. Лыжная подготовка. Оказание первой доврачебной помощи - опрос, практика. Лыжная подготовка. | 2 |
| 62 | Туристическая техника. Правила перехода реки бродом. Лыжная подготовка. | 2 |
| 63 | Туристическая техника. ОФП. Наведение навесной переправы. Лыжная подготовка. | 2 |
| 64 | Опасности в походе в степи и в горах. ОФП. Двухсторонняя игра хоккей. | 2 |
| 65 | Ориентирование по внешним признакам в зимних походах на лыжах. Игра хоккей. | 2 |
|  | **март** |  |
| 66 | Туристическая техника. Наведение переправы «Параллельные перила» и прохождения её на время «самосброс». Повторение этапов КТМ (контрольно туристического маршрута). Игра баскетбол. | 2 |
| 67 | Туристическая техника. Виды костров и их назначение. Построение убежищ. ОФП. Игра баскетбол. | 2 |
| 68 | Туристическая техника. Сигналы бедствия в экстремальных ситуациях. ОФП. Игра баскетбол. | 2 |
| 69 | Туристическая техника. Страховка и самостраховка в туризме. ОФП. Упражнения со штангой. Игра баскетбол. | 2 |
| 70 | Туристическая техника. Судейство этапов ТПТ и КТМ. Система штрафных баллов. Упражнения со штангой. Игра баскетбол. | 2 |
| 71 | Питание в походе, калорийность продуктов. Правила соревнований по спортивному ориентированию и туризму. ОФП. Игра баскетбол. | 2 |
| 72 | Туристическая техника. Бивак, расположение и снаряжение групповое и личное. ОФП. Игра настольный теннис. | 2 |
| 73 | Краеведение. Викторина по истории Самарской области. Вопросы первой медицинской помощи. ОФП. Игра настольный теннис. | 2 |
| 74 | К юбилею победы «Они сражались за Родину». Августовские участники Великой Отечественной войны. Игра баскетбол. | 2 |
| 75 | Краеведение, заповедники Самарской области. Основные правила передвижения по скальному, снежному и ледовому рельефу. ОФП. Упражнения со штангой. Игра баскетбол. | 2 |
| 76 | Туристическая техника. Наведение переправы через реку. ОФП. Упражнения со штангой. Игра баскетбол. | 2 |
|  | **апрель** |  |
| 77 | Туристическая техника. Наведение параллельных верёвок. ОФП. Велотуризм. | 2 |
| 78 | Туристическая техника. Переправы через реку различными способами бродом (стенкой, попарно, таджикским способом и т.д.), с наведением переправ. ОФП.Велотуризм. | 2 |
| 79 | Туристическая техника. Переправа через реки с укладкой бревна. Спуск по склону. ОФП. Упражнения со штангой. Велотуризм. | 2 |
| 80 | Туристическая техника. Отработка передвижения по кочкам, жердям (с грузом). ОФП. Упражнения со штангой. Велотуризм. | 2 |
| 81 | Туристическая техника. Преодоление оврагов («маятник»), чащи и завалов. Игра баскетбол. Велотуризм. | 2 |
| 82 | Туристическая техника. Подъём по склону, спуск по вертикали. Зачёт по теме: «Узлы». Игра баскетбол. Велотуризм. | 2 |
| 83 | Туристическая техника. Траверс склонов с самостраховкой, (альпенштоком). Переправа по верёвке с перилами. Игра баскетбол. | 2 |
| 84 | Туристическая техника. Передвижение по бревну на «усах». Навесная переправа. Игра баскетбол. | 2 |
| 85 | Туристическая техника. Требования и контрольные нормативы физической подготовки туристов. Вертикальный спуск «Дюльфер». Игра баскетбол. | 2 |
| 86 | Туристическая техника. Подготовка к районным соревнованиям по ТПТ. Вертикальный спуск «Дюльфер». Игра баскетбол. | 2 |
| 87 | Туристическая техника. Этапы ТПТ – прохождение на время. Игра футбол. | 2 |
| 88 | Туристическая техника. Этапы ТПТ – прохождение на время. Игра футбол. | 2 |
|  | **май** |  |
| 89 | Туристическая техника. Постановка палатки на время. Переправа «Маятник». Игра баскетбол. | 2 |
| 90 | Краеведение. Викторина по истории Самарской области и родного края. Переправа по бревну с самостоятельной страховкой. ОФП. Игра баскетбол. | 2 |
| 91 | Туристическая техника. Подъём по основной верёвке по склону. Вязка узлов. Игра баскетбол. | 2 |
| 92 | Ориентирование на местности, выбор направления движения. ОФП. Игра баскетбол. | 2 |
| 93 | Ориентирование и элементы топографии. Топографические знаки, ориентирование с поиском КП. Игра баскетбол. | 2 |
| 94 | Питание в походе, походная посуда. Туристическая песня. Туристическая газета. Подготовка к туристическому слёту. Игра баскетбол. | 2 |
| 95 | Подготовка к походу. Питание в походе. Составление списка продуктов и меню на 3 дня туристического слёта. Теоретические сведения. Игра баскетбол. | 2 |
| 96 | Подготовка к походу. Ориентирование и элементы топографии. Определение высоты объекта и ширины реки. Туристическая песня. Заготовка дров. Игра баскетбол. | 2 |
| 97 | Подготовка к походу. Краеведческая викторина для подготовки к районному туристическому слету. Подготовка снаряжения личного и группового для туристического слёта. | 2 |
| 98 | Туристическая техника. Подъём по склону, спуск, траверс склона. Туристические песни. | 2 |
| 99 | Ориентирование и элементы топографии. Ориентирование на местности, определение расстояния до объекта. Топографические знаки. Чтение карты. Построение маршрута по карте. Игра баскетбол. | 2 |
|  | **июнь** |  |
| 100 | Подготовка к походу. Туристическая техника. Подготовка трассы ТПТ для районного туристического слёта учащихся. Опасности в походе. Первая доврачебная помощь при отравлениях. Видеофильм. Постановка палатки на время. Переправа по жердям по болоту. | 2 |
| 101 | Поход. Районный туристический слёт учащихся Большечерниговского района. | 6 |
| 102 | Поход. Районный туристический слёт учащихся Большечерниговского района. | 6 |
| 103 | Туристическая техника. Навесная переправа. Параллельные перила. «Маятник» - на время. Разбор снаряжения. Просушка палаток. Игра баскетбол. | 2 |
| 104 | Туристическая техника. Навесная переправа. Параллельные перила. «Маятник» - на время. Игра баскетбол. | 2 |
| 105 | Питание в походе. Питание в туристическом походе, дежурство, распределение обязанностей. Игра футбол. | 2 |
| 106 | Подготовка к походу. Ориентирование и элементы топографии. Определение места стояния по карте. Вязание туристических узлов. Игра футбол. | 2 |
| 107 | Подготовка к походу. Туристическая техника. Переправа по бревну со страховкой и самостраховкой, бивак. Игра футбол. | 2 |
| 108 | Подготовка к походу. Питание в походе. Составление меню и расчёт продуктов питания на 5 дней. Подготовка к областному туристическому слёту. Футбол. | 2 |
| 109 | Подготовка к походу. Туристическая техника. Подготовка снаряжения к областному туристическому слёту. Игра футбол. | 2 |
| 110 | Поход двухдневный. Подведения итогов за год. | 8 |
|  | Итого | 240 |

**Приложение№2**

**Традиции объединения «Меридиан»:**

1. День рождения: 23 апреля.
2. Международный день туризма: 27 сентября.
3. Посвящение в члены объединения с вручением членских билетов наиболее активным новичкам.
4. Вручений удостоверений выпускникам объединения.
5. Ежегодно работу объединения посвящать наиболее значимым юбилейным датам истории Отечества и Самарского края.
6. Участие в школьных, районных, областных мероприятиях по туризму.
7. Информирование через выставки, фотомонтажи, школьную газету «Слово за слово» и районную газету «Степной Маяк» о деятельности и достижениях объединения.
8. Участие в районном конкурсе «Одаренные дети».
9. Награждение и поощрение наиболее активных обучающихся.
10. Школьная олимпиада по туризму.

**КОДЕКС ЮНОГО ТУРИСТА КРАЕВЕДА.**

**ЗАКОНЫ ЮНЫХ ТУРИСТОВ-КРАЕВЕДОВ.**

Люби Родину, в походах и путешествиях стремись познать свой отчий край, улучшить окружающий нас мир и самого себя.

Живи в согласии с законами природы и общества, уважай местное население, местные традиции и обычаи.

Сохраняй, защищай природу. Охранять природу - это сохранять Родину.

Строго соблюдай в пути правила безопасности.

Помни: в походе турист не имеет права скрывать состояние своего здоровья.

Стремись к здоровому образу жизни, закаляй себя физически и нравственно.

Умей дружить, сочетать «Я» и «МЫ», «МЫ» и «Я», дорожить дружбой товарищей и честью своего коллектива.

Уважай старших.

Заботься о младших.

Освой закон трех «не»: в походе не может быть - «НЕ БУДУ», «НЕ ХОЧУ», «НЕ УМЕЮ».

Будь дисциплинированным и ответственным.

Слово руководителя и командира - ЗАКОН.

Дело чести каждого туриста-краеведа - добросовестное выполнение походных должностей.

**ПРАВИЛА ПОХОДНОЙ ЖИЗНИ**

1. Путешествовать коллективно - надежнее и безопаснее, интереснее и полезнее.

2. Турист трижды проходит маршрут: во время подготовки к походу, в походе, при подведении итогов и составлении отчета.

3. Непрерывно совершенствовать туристическое и краеведческое мастерство каждого - в этом успех туристического коллектива.

4. Бережно относиться к личному и общественному снаряжению - обязанность каждого.

5. Собираясь в поход, не берите с собой то, без чего можете обойтись.

6. Соблюдайте в походе законы чистоты и тишины.

7. Бережно относитесь к природе, памятникам истории и культуры.

8. За топливом лучше идти без топора.

9. Лучший автограф группы - хорошо прибранный бивак.

10. Всегда заботьтесь о хорошем и удобном ночлеге. Помните, что хорошо выспаться - значит бодро и безопасно пройти маршрут.

11.Законы точности - «00» и контрольного срока - обязательны для всех туристов. Менять место встречи можно тогда, когда об этом известно всем.

12. В походе нет иждивенцев.

13.Не идти по слабейшему (его темпами, его возможностями). В походе «семеро одного не ждут».

14. Относись к людям так, как хотел бы, чтобы они относились к тебе.

15. Не вешай носа при трудностях: встречай их с песней и улыбкой.

16. Помни, что трудности существуют для того, чтобы их преодолевать.

17. Девиз юных туристов «НЕ ПИЩАТЬ».

18. Помогай товарищу, не дожидаясь его просьбы.

19. Один за всех, все за одного.

20. Следуй правилу: «Научился сам - научи товарища».

**Приложение №3**

**Требования к физической подготовке туриста 1-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Основные направления** |  |  |  |
|  **Развитие выносливости.** |  |  |
| 1.Продолжительный бег с переходом на ходьбу |  | Ходьба. Длительный бег, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Минутный бег. Эстафеты с продолжительными этапами. россовая подготовка. |
|  |  | девочки |  | мальчики |
| 2. Ходьба на лыжах |  | 2-4 км |  | 4-6 км |
| 3. Кросс |  |  | 1000 м |
| 4. Специальная выносливость |  | Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 3 кг. Быстрая ходьба с переноской пострадавшего Челночный бег на подъем и спуск. |
|  **Развитие скоростных качеств.** |  | Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. |
| 5. Специальные скоростные качества |  | Туристические упражнения прикладного многоборья (установка палатки, вязка узлов, работа со специальным турснаряжением) |
| 6. Специальные упражнения | Передвижение с отягощенным рюкзаком или контрольным грузом, лазание по скальной стенке, преодоление навесной переправы. |
| 7. Спец.контрольные упражнения.  | Лазание по альпинистской веревке. |
|  **Развитие ловкости** |  Прыжок в длину и высоту. Опорные прыжки, прыжки в глубину с гимнастической лестницы, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на равновесие. |
| 8. Игры на развитие ловкости | Эстафеты с применением сложны двигательных заданий, требующих координации движений. «Тоннель», «Сквозь обруч», «Удержи равновесие» 1 |
| 9. Специальные упражнения (в полевых условиях) | Прыжки через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки через жердь, поваленное дерево с одной и с двух ног. Прыжки вниз с бровки оврага, с берега реки. Переправа по бревну через овраг, ручей.  |
| 10. Специальные контрольные нормативы . | Вязка 6-ти узлов на время: прямой, стремя, восьмерка, встречный, булинь, схватывающий. |
|  **Развитие гибкости** |  Упражнения акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Пружинистые приседания в положении выпада: «полушпагаты», «шпагат». |
| 12. Специальные упражнения | Лазание по скалам и деревьям, хождение по крутым травянистым, упражнения с веревками. |

**Требования к физической подготовке обучающихся 2-го года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развитие выносливости.**1.Продолжительный бег с переходом на ходьбу. | Ходьба. Длительный бег, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Минутный бег. Эстафеты с продолжительными этапами. Круговая тренировка. |  |
|  |  | девочки |  | мальчики |  |
| 2. Лыжные гонки |  | 2 - 3 км |  | 3 - 5 км |  |
| 4. Прыжки со скакалкой  |  |  | 30-50 раз |  |
| 5. 6-ти минутный бег |  |  750 м |  | 950 м |  |
| 6. Кросс |  |  | 2000 м |  |
| 7. Специальная выносливость |  | Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 4 кг. Быстрая ходьба с переноской пострадавшего до 300 м. Челночный бег на подъем и спуск. |  |
| **Развитие скоростных качеств.** |  | Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов. |  |
| 8.Игры на развитие быстроты. |  | «Подхвати мяч». | «Эстафета с мячом». |  |
| 9.Бег 60 м/сек |  |  10 - 11 |  | 9 - 10 |  |
| 10. Прыжки в длину (м) |  |  1 -2 |  | 2-3  |  |
| 11. Прыжки со скакалкой (за 20 сек) |  |  40  |  | 50 |  |
| 12.Специальные скоростные качества |  | Туристические упражнения прикладного многоборья (установка палатки на время, вязка узлов, работа со специальным турснаряжением). |  |
| **Развитие силы.** 13. Упражнения на развитие силы. | Лазание по шесту, канату, гимнастической стенке. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами. Опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения в парах, с эспандером, на тренажерах. |
| 14. Игры на развитие силы. | Эстафеты. Игры: «Турнир атлетов», «Борьба ногами». |  «Бой петухов», «Борьба всадников». |  «Вытолкни из круга», «Бой на переправе» |
| 15. Подтягивание. 16. Сгибание и разгибание рук в упоре. | 10 | 6  |
| 17. Приседания на одной ноге. | 12 | 18 |
| 18. Специальные упражнения. | Передвижение с отягощенным рюкзаком или контрольным грузом.. |
| **Развитие ловкости**19. Упражнения на развитие ловкости |  Прыжок в длину и высоту. Опорные прыжки, прыжки в глубину, с гимнастической лестницы, элементы акробатики. |
| 20. Игры на развитие ловкости. | «Тоннель», «Сквозь обруч», «Удержи равновесие» |
| 21. Специальные упражнения (в полевых условиях) | Переправа по качающемуся бревну. Подъемы по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. |
| 27. Бухтование веревки 50 м (мин) | 1 |
| **Развитие гибкости**28. Упражнения на развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника |
| 30. Наклоны вперед из положения сидя. | 10 см | 20  |
| 31. Махи ногами вперед из положения стоя. | 0° |
| 32. Специальные упражнения. | Лазание по скалам и деревьям, хождение по крутым травянистым, снежным, осыпным, ледовым склонам, упражнения с веревками, отработка страховки и самостраховки,спуски и подъемы различной крутизны. |
| 33-34. Специальные контрольные упражнения. | Гимнастическая полоса препятствий с элементами туризма. |
| 35-36. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. |  |

 **Требования к физической подготовке обучающихся 3-го года обучения**

|  |
| --- |
|  |
| **Развитие выносливости.**1. Продолжительный бег с переходом на ходьбу. | Ходьба. Длительный бег, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Минутный бег. Эстафеты с продолжительными этапами. Кроссовая подготовка. Круговая тренировка. |
|  | Девушки | Юноши |
| 2. Лыжные гонки. | 5 - 6км | 6 - 7 км |
| 3. Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 50-80 раз |
| 4. Кросс. | 2000 м 3000 м |
| 5. Специальная выносливость. | Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 6 - 7 кг. Лыжные гонки с рюкзаком до 2 км. Подъемы и спуски бегом. |
| **Развитие скоростных качеств.** | Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. |
| 6. Игры на развитие быстроты. | «Гонка мячей», «Минное поле», «Возьми кегли», «Меж двух огней». «Эстафеты футболистов» |
| 7. Бег 60 м/сек. |  9 - 10 | 8 - 9 |
| 8. Прыжки в длину (м). |  2 - 3 | 3 - 4 |
| 9. Прыжки со скакалкой (за 20 сек). | 50 - 60 |  50- 60 |
| 10.Бег на месте с высоким подниманием бедра  | 20 – 30 шагов .за 10 секунд.  |
|  | 11.Специальные скоростные качества | Туристические упражнения прикладного многоборья (установка палатки на время, вязка узлов, работа со специальным турснаряжением) |
|  |  **Развитие силы. Игры на развитие силы.**14. Упражнения на развитие силы. | Лазание по шесту, канату, гимнастической стенке. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами. Опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения в парах, с эспандером, на тренажерах. |
|  | 15. Игры на развитие силы. | Эстафеты. Игры: «Точка», «Турнир атлетов», «Борьба ногами», «Туристическое регби» | Эстафеты с лазанием по канату:«Бой петухов», «Борьба всадников», «Силачи» |
|  | 16 . Подтягивание (мальчики) | 18 - 22 раз. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 9 - 11 |
|  | 17. Специальные упражнения. | Передвижение с отягощенным рюкзаком или контрольным грузом, лазание по скальной стенке, преодоление навесной переправы, переноска пострадавшего. |
|  | 18. Спец. контрольные упражнения Лазание по альпинистской веревке, сложенной вдвое (м), | С помощью ног. | без помощи ног |
|  | **Развитие ловкости****19.**. Упражнения на развитие ловкости. | Упражнения с элементами новизны, в ситуациях, требующих быстрой реакции.Прыжок в длину и высоту. Опорные прыжки, прыжки в глубину с гимнастической лестницы, элементы акробатики, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на равновесие. Баскетбол, футбол. |
|  | 20. Игры на развитие ловкости. | «Вездеход», «Живая змейка», «Перестрелка» «Переправа», «Через скакалку», «Гонка обручей всей командой», |
|  | 21. Специальные упражнения (в полевых условиях). | Прыжки через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через жердь, поваленное дерево с одной и с двух ног. Прыжки вниз с бровки оврага, с берега реки. Переправа по бревну через овраг, ручей. Переправа по качающемуся бревну. Подъемы по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. |
|  | 22. Вязка 6-ти узлов на время (без страховочных узлов): прямой, стремя, восьмерка, встречный, булинь, схватывающий. | Высокий 0,55мин |
|  | 23. Бухтование веревки 50 м (мин). | 1,35  |
|  | **Развитие гибкости** | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером акробатические, на гимнастической стенке с предметами. Пружинистые приседания в положении выпада: «полушпагаты», «шпагаты» (с фиксацией 10-20 сек). Упражнения с эспандерами и с амортизаторами. |
|  | 24. Игры и упражнения на развитие гибкости. | «Гимнастический марафон». |
|  | 25. Наклоны вперед из положения сидя. | Низкий 7 см  | 10 см |
|  | Махи ногами вперед из положения стоя, руки на пояс. | Отлично - 130и, хорошо - 120°, удовлетворительно - 110и, плохо - 90и |
|  | 26. Специальные упражнения. | Лазание по скалам и деревьям, хождение по крутым травянистым, снежным, осыпным, ледовым склонам, упражнения с веревками, отработка страховки и самостраховки, спуски и подъемы различной крутизны. |
|  | 27. Специальные контрольные упражнения. | Гимнастическая полоса препятствий с элементами туризма. |

**Требования к физической подготовке обучающихся 4-го года обучения.**

|  |  |
| --- | --- |
| Основные направления | **Четвертый год обучения** |
| **I. Развитие выносливости.** |
| 1 .Продолжительный бег с переходом на ходьбу | Ходьба. Длительный бег, бег с препятствиями и по пересеченной местности. Минутный бег. Эстафеты с продолжительными этапами. Кроссовая подготовка.Круговая тренировка. |
|  | Девушки | Юноши |
| 2. Лыжные гонки | 12-13 км | 15-17 км |
| 3. Ходьба на лыжах | 16-18 км | 20-22 км |
| 4. Прыжки со скакалкой за 1 мин | 80-100 раз |
| Контрольные нормативы по уровням |
| 5. 6-ти минутный бег | Низкий 1000 м Средний 1200 м Высокий 1400 м | 1150 м1400 м1600 м |
| 6. Кросс  | 2000 м | 3000 м |
|  | Низкий 13.40 мин Средний 12.30 мин Высокий 11.30 мин | 17.30 мин16.30 мин15.30 мин |
| 7. Специальная выносливость | Ходьба с рюкзаком. Вес рюкзака 20 кг. Лыжные гонки с рюкзаком до 10 кг.Челночный бег на подъеме и спуске. |
| **II. Развитие скоростных качеств.**  | Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей. |
| 1. Игры на развитие быстроты. | «Гонка мячей», «Минное поле», «Возьми кегли», «Меж двух огней», «Эстафеты футболистов» |
| Контрольные нормативы по уровням |
|  | Девушки | Юноши |
| А) бег 60 м/сек | Низкий 10,5 Средний 10,0 Высокий 9,4 | 10,09,28,4 |
| Б) прыжки в длину (м) | Низкий 2,90 Средний 3,70Высокий 3,70 | 3,303,804,30 |
| В) прыжки со скакалкой (за 20 сек) | Низкий 66 Средний 68Высокий 70 | 606264 |
| Г) бег на месте с высоким подниманием бедра (за 10с) (число шагов) | Низкий 20 Средний 21 Высокий 22 | 222324 |
| Специальные скоростные качества | Туристические упражнения Туристические упражнения прикладного многоборья (установка палатки на время, вязка узлов), работа со специальным снаряжением. турснаряжением). |
| **Развитие силы. Игры на развитие силы.** | Лазанье по шесту, канату, гимнастической стенке. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с набивными мячами. Опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения в парах, с эспандером, на тренажерах. |
|  | Эстафеты. Игры: «Точка», «Турнир атлетов», «Борьба ногами», «Туристическое регби» | Эстафеты с лазанием по канату: «Бой петухов»,«Борьба всадников», «Силачи». | «Сильная схватка»,«Вытолкни из круга»,«Перетягивание каната»,«Бой на переправе». |
| Контрольные нормативы по уровням |
|  | Девушки  | Юноши  |
| Подтягивание (мальчики)Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) | Низкий 30Средний 32Высокий 34 | 141516 |
| Приседание на одной ноге (для девочек с поддержкой) | Низкий 18Средний 20Высокий 22 | 202224 |
| Специальные упражнения | Передвижением с отягощенным рюкзаком или контрольным грузом, лазание по скальной стенке, преодоление навесной переправы, переноска пострадавшего. |
|  | Девушки  | Юноши |
| Спец. контрольные упражненияЛазание по альпинистской веревке, сложенной вдвое (м), без помощи ног (мальчики). | С помощью ног. | 545 |
| **Развитие ловкости** | Упражнения с элементами новизны, создание неожиданных ситуаций, требующих быстрой реакции. Прыжок в длину и высоту. Опорные прыжки, прыжки в глубину с гимнастической лестницы, элементы акробатики, упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на равновесие. Баскетбол, футбол. |
| Игры на развитие ловкости | Эстафеты с применением сложны двигательных заданий, требующих координации движений. |
|  | «Переправа», «Через скакалку», «Гонка обручей всей командой», «Вездеход», «Живая змейка», «Перестрелка». |
| Контрольные нормативы на ловкость по уровням |
|  | Девушки  | Юноши  |
| А) Челночный бег3х 10 м (сек) | Низкий 9,7Средний 9,0Высокий 8,5 | 8,68,27,7 |
| Б) Прыжки в длину с места (м) | Низкий 1,55 Средний 1,75Высокий 2,05 | 1,751,952,20 |
| Специальные упражнения (в полевых условиях) | Прыжки через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через жердь, поваленное дерево с одной и с двух ног. Прыжки вниз с бровки оврага, с берега реки. Переправа по бревну через овраг, ручей. Переправа по качающемуся бревну. Подъемы по крутым склонам оврагов, берегам ручьев. Элементы скалолазания. |
| Специальные контрольные нормативы по уровням: |
| А) Вязка 6-ти узлов на время (без страховочных узлов): прямой, стремя, восьмерка, встречный, булинь, схватывающий | Низкий 1,0 минСредний 0,55 минВысокий 0,50мин |
| Б) Бухтование веревки 50 м (мин) | Низкий 1,35Средний 1,30Высокий 1,25 |  |
| **V. Развитие гибкости** | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером акробатические, на гимнастической стенке с предметами.Пружинистые приседания в положении выпада: «полушпагаты», «шпагаты» (с фиксацией 10-20 сек). Упражнения с эспандерами и с амортизаторами. |
| Игры на развитие гибкости | «Салки с прыжками через коня» «Кувырки и перекаты» |
| Контрольные нормативы на гибкость по уровням |
|  | девушки | юноши |
| Наклоны вперед из положения сидя | Низкий 7 см Средний 14 см Высокий 20 см | 4 см10 см12 см |
| Махи ногами вперед из положения стоя, руки на пояс | Отлично - 130и, хорошо - 120и, удовлетворительно - 110°, плохо - 90и |
| Специальные упражнения | Лазание по скалам и деревьям, хождение по крутым травянистым, снежным, осыпным, ледовым склонам, упражнения с веревками, отработка страховки и самостраховки, спуски и подъемы различной крутизны. |
| Специальные контрольные упражнения | Гимнастическая полоса препятствий с элементами туризма. |