МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА СТАНИЦЫ СПОКОЙНОЙ

Рассмотрено и одобрено на заседании Утверждаю

Педагогического совета МАУДО ЦДТ Директор МАУДО

ст. Спокойной ЦДТ ст. Спокойной

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Спасова

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20

**Программа учебной дисциплины**

**КРУЖКА**

**«Спортивный туризм»**

Рассчитано на детей 12-17 лет

Срок реализации 2 года

Педагог дополнительного образования

Чемёркин Павел Александрович

ст. Спокойная 2019 г.

программа реализуется с 2018 года

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует все­стороннему развитию личности ребенка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, изу­чение природных особенностей нашей Родины, приобретение навыков самостоятельной деятельности, профилактику подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

Туризм – один из наиболее массовых видов спорта.

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

##### Новизна и актуальность программы.

Воспитание молодого поколения в духе патриотизма – это первоочередная задача современного образования. Беда нашей страны – растущее число малолетних преступников, наркоманов, ранняя алкоголизация населения. Современный ребенок стремится к тому, что он получает с экранов телевизоров. Он не видит и не замечает мира, существующего за границами его «виртуального бытия». Отсюда идет и массовое ухудшение здоровья детей – слабая физическая активность, интенсивные информационные нагрузки, и, как итог, психические расстройства, доводящие многих до девиантного поведения.

Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически – вот еще важнейшие задачи современного образования. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

В походе турист имеет возможность вплотную наблюдать жизнь различных экосистем. Занимаясь пешеходным туризмом, ребенок знакомится с природой равнин и среднегорья, путешествуя на байдарках, он вплотную сталкивается с жизнью водоемов и на практике знакомится с некоторыми законами гидродинамики.

Опыт показал, что, приходя в туристское объединение в возрасте 8**–**15 лет, ребенок продолжает занятия не только до окончания школы (17**–**18 лет), но и после совершеннолетия.

Модифицированная программа этапа начальной подготовки туристско-краеведческой направленности составлена на основе “Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она разработана с учетом природно-климатических особенностей Краснодарского края и Отрадненского района, уровня физической подготовленности детей, а также материально-технической оснащенности . Практические занятия, походы вынесены на осенний и летний периоды, а теоретическая часть на зимний и весенний периоды.

При разработке программы учитывались следующие документы и материалы:

* Закон «Об образовании»
* Федеральный закон «Об основах туристической деятельности»
* Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися и воспитанниками образовательных учреждений РФ
* **Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей**

**Основные цели программы:**

1. физическое и духовное развитие личности;
2. воспитание в ребенке любви к окружающему миру и родной стране;
3. формирование чувства патриотизма и гражданственности;
4. уточнение, подтверждение полученных и приобретение новых знаний по предметам школьной программы, взаимосвязанных с туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельностью;
5. выявление и развитие творческих интересов школьников через общение с природой и культурными памятниками родной страны;
6. формирование личности, способной творчески адаптироваться к жизни, ее изменениям, в том числе агрессивным проявлениям, путем усвоения специально разработанной системы навыков и взглядов (системы выживания);
7. овладение ребенком основными спортивно-техническими профессиональными навыками в данной области;
8. развитие способности к принятию творческих решений в нестандартных жизненных ситуациях на основе имеющегося багажа практического опыта, т.е. переход количества практического опыта и знаний в качество оригинальных решений;
9. социальная адаптация детей и подростков из неблагополучных семей и детей с отклонениями в социализации;
10. воспитание в школьниках основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости.

**Задачи программы:**

* пропаганда туристско-спортивной и туристско-краеведческой деятельности;
* пропаганда здорового образа жизни через занятия спортом;
* участие в туристских соревнованиях, проводимых школой;
* изучение культуры и природы России через туристские походы, посещение памятников истории и природы.

Некоторые элементы туристско-спортивной деятельности дети получают уже в детском саду в своих прогулках и экскурсиях на природу, на занятиях и уголках природы. Закрепить и продолжить эту деятельность в начальной школе необходимо, так как иначе потеряется и навык, и интерес к этой деятельности в подростковом возрасте, менее эффективным будет воздействие природной и социальной среды на развитие личности спортсмена. А специфичность туристско-спортивной деятельности как раз и заключается в непосредственном «столкновении» учащегося с окружающей его природной и социальной средой, с действительностью, с жизнью.

Романтика туристско-спортивной деятельности позволяет привлечь и удержать в этой сфере и самих детей, и их родителей. Широкие педагогические возможности содействуют как детскому, так и взрослому коллективу (родители), сплочению класса вокруг классного руководителя, воспитателя группы продленного дня, ведущих такую работу, вовлечению родительского контингента в учебно-тренировочный процесс, облегчению управлением детским коллективом и каждым учащимся.

Туристско-спортивная деятельность в начальной школе позволяет создать единый коллектив: учитель, родители, ученики, что во многом содействует усилению воспитывающего воздействия на учащихся, улучшению целенаправленности педагогического воздействия.

Программа туристско-спортивной деятельности начального этапа разработана с учетом тесной связи ее с учебно-воспитательной работой школы, работой с группой учащихся. Она может быть использована как в классе (полным его коллективом), так и в группах продленного дня, и в кружках школы и внешкольных учреждений.

Полная реализация программы туристско-спортивной группы во многом будет содействовать оптимизации всего учебно-воспитательного процесса, реализации стратегической задачи – всестороннего развития учащихся.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы.**

Программа рассчитана на учащихся 12-18 лет общеобразовательной школы и направлена на приобретение ими основных знаний о сво­ем крае; технике и тактике туризма; ориентирования на местности; ведения краеведческих наблюдений и исследований; оказания первой медицинской помощи; необходимых знаний, умений и навыков для получения спор­тивных разрядов по туризму, туристскому многоборью, спортивному ориен­тированию; званий “Юный турист России”.

Программа рассчитана на 2 года обу­чения и является базисной. Организация учебно-тренировочного процесса предусматривается в течение 46 учебных недель и 6 недель оздоровительной работы летом.

Начальный этап подготовки предусматривает получение общих знаний по спортивному туризму и общую физическую подготовку в течение 2 лет, после прохождения начального этапа тренер-преподаватель может специализироваться и углубить программу туризма, исходя из своего опыта, специализации, интере­сов и навыков детей.

**Сроки реализации образовательной программы:**

1. Группы первой ступени начальной подготовки (ГНП**–**1) формируются из учащихся общеобразовательных школ в возрасте от 12 до 15 лет.

Учебная программа первой ступени начальной подготовки рассчитана на 216 часов в год (6 часов в неделю)

1. Группы второй ступени начальной подготовки (ГНП**–**2) формируются из учащихся общеобразовательных школ в возрасте от 15 до 18 лет. Учебная программа второй ступени начальной подготовки рассчитана на 216 часов в год (6 часов в неделю).

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив и рассчитана на 436 учебных часов.

Рекомендуемый максимальный состав группы на начальном этапе подготовки – 10-15 человек. При наборе обучающихся начального этапа обучения следует комплектовать группу с превышением состава, так как существует естественный отсев членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях.

При комплектовании состава группы рекомендуется тренеру-преподавателю провести родительское собрание, постоянно поддерживать связь с семьей обучающегося и информировать о творческих и других достижений в объединении. Занятия можно проводить с полным составом объединения, а также групповые (2-3 человека) и индивидуальные занятия.

**Формы и режимы занятий:**

1 год обучения- 2 раза в неделю по 3 учебных часа

2 год обучения- 2 раза в неделю по 3 учебных часа

**Формы организации деятельности детей на занятии:**

* групповые тренировки и тренировки по индивидуальным планам;
* теоретические занятия;
* квалификационные турниры;
* спортивные соревнования и матчевые встречи различного уровня;
* спортивные сборы;
* туристские походы, слёты, полевые лагеря;
* спортивно-массовые мероприятия.

Продолжительность учебного часа составляет 40 минут.

Расписание занятий со­ответствует требованиям санитарных правил и норм и предусматривает перерыв длительностью не менее 10 мин для отдыха детей и проветривания помещений.

Занятия с использованием компьютерной техники проводятся в соответствии с гигиеническими требованиями к видеодисплейным терминалам и персональным электронно-вычислительным машинам.

Количество обучающихся в группах, согласно приложению 3 к [СанПиН 2.4.4.1251**–**03](file:///C:\..\..\..\..\..\Documents%20and%20Settings\Администратор\Application%20Data\УДОД%20Совещание%2014.05.2010\краевой%20семинар%20%207.04.10\краевой%20семинар%2007.04.2010%20аккредитация%20удо\приложение%206%20Санпин%20УДО#sub_1000#sub_1000), составляет на этапе начальной подготовки – от 10 до 15 человек;

Практические занятия проводятся в одно-трех-дневных учебно-тренировочных походах, во время проведения туристских мероприятий, экскурсий, а также на местности (на пришкольном участке, стадионе, в парке) и помещении (в классе, спортзале). В период осенних, зимних, весенних и летних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных или категорийных походах, учебно-тренировочных сборах, на соревнованиях и других туристско-спортивных мероприятиях.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

На занятиях, в походах, путешествиях, экскурсиях юные туристы должны научиться:

– составлять план путешествий и разрабатывать маршрут;

– фиксировать наблюдения;

– проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;

– уметь работать с туристическим снаряжением;

– уметь натягивать различные переправы и преодолевать их;

– вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы;

– ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса и по различным особенностям местных предметов;

– делать пешие переходы с грузом, оказывать первую доврачебную помощь;

– ставить палатку, разводить костер, готовить пищу, изготовлять простейшее туристское оборудование.

– выполнение 2, 1 юношеских разрядов в конце обучения.

Учебно-тематический план

1 год обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. Введение в образовательную программу. | **3** | 3 |  |
| 2 | ПВД (походы выходного дня). | **30** | 5 | 25 |
| 3 | Туристская группа в походе. Обеспечение безопасности. | **6** | 2 | 4 |
| 4 | Топография и ориентирование. Участие в топографическом ралли. | **21** | 7 | 14 |
| 5 | Краеведение. Сведения об истории, географических особенностях Пятигорска. Выполнение краеведческих заданий в походе | **24** | 8 | 16 |
| 6 | Из истории развития туризма и альпинизма. | **6** | 2 | 4 |
| 7 | Доврачебная медицинская помощь. Приёмы самоконтроля. | **18** | 6 | 12 |
| 8 | Зелёная аптека. | **9** | 3 | 6 |
| 9 | Туристская техника. Участие в соревнованиях и матчевых встречах. | **99** | 33 | 66 |
|  | ИТОГО: | 216 | 69 | 147 |

Учебно-тематический план.

2 год обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. | **3** | 3 |  |
| 2 | Из истории развития туризма и альпинизма. | **6** | 6 |  |
| 3 | Подготовка и провидение походов. | **81** | 18 | 63 |
| 4 | Топография и ориентирование. | **18** | 6 | 12 |
| 5 | Краеведческая подготовка | **3** | 3 |  |
| 6 | Доврачебная медицинская помощь. Приёмы самоконтроля. | **15** | 5 | 10 |
| 7 | Зелёная аптека. | **3** | 1 | 2 |
| 8 | Туристская техника. Участие в соревнованиях и матчевых встречах. | **30** | 3 | 27 |
| 9 | Самодеятельная песня. | **6** | 2 | 4 |
| 10 | Основы фотодела. | **6** | 2 | 4 |
| 11 | Провидение трёх дневного зачетного похода. | **42** | 6 | 36 |
| 12 | Оформление фотоматериала похода. | **3** | 1 | 2 |
|  | ИТОГО: | 216 | 56 | 160 |

**Содержание программы 1 год обучения.**

**1.Водное занятие.**

**Теория:** Знакомство с программой. Чем полезны и интересны походы и экскурсии.

**2.ПВД (походы выходного дня).**

**Теория:** Подготовка личного снаряжения к одно -двухдневному походу (ремонтный набор, аптечка). Организация питания в походе (знать нормы закладки продуктов на одного человека). Организация похода ( обязанности участников, строй и порядок движения, направляющий, замыкающий). Опасности в однодневном походе (при движении, пересечении дорог, связанные с рельефом и плохой дорогой). Правила разведения костра. Приспособления для приготовлении пищи. Правила организации ночлега.

**Практика:** Подготовка личного снаряжения к одно двухдневному походу (ремонтный набор, аптечка). Разведение костра. Движение в походе, пересечение дорог. Приготовление пищи на костре. Установка палаток. Организация ночлега.

**3.Топография и ориентирование.**

**Теория:** Масштаб карты (линейный, численный). Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты (20 -25 знаков). Компас и его устройство. Что такое азимут.

**Практика:** Топографический диктант, работа с компасом на местности. Провидение соревнований по ориентированию.

**4.Краеведение.**

**Теория:** Охрана природы. Наиболее интересные места для провидения походов и экскурсий. Географические особенности Края и его окрестностей. Краеведческая работа в походе. Как организовать краеведческие наблюдения. Сбор и оформление краеведческого материала. Оборудование для краеведческой работы. Полевой дневник туриста-краеведа.

**Практика:** Краеведческие наблюдения. Краеведческая работа в походе. Сбор и оформление краеведческого материала. Оформление полевого дневника туриста-краеведа.

**5.Из истории развития туризма и альпинизма**.

**Теория**: Развитие туристско-экскурсионного дела в России.

**6.Доврачебная медицинская помощь. Приёмы самоконтроля.**

**Теория:** Что такое самоконтроль? Подгонка обуви как предотвращение потёртостей, мозолей. Умение оказать помощь при потёртостях, мозолях, при повреждениях кожи, растяжениях мышц, вывихе суставов. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями. Состав минимальной аптечки для однодневного двухдневного похода. Умение организовать транспортировку пострадавшего.

**Практика:** Оказание первой помощи при термических и солнечных ожогах, ожогов растениями, при потёртостях, мозолях, при повреждениях кожи, растяжениях мышц, вывихе сустава. Транспортировка пострадавшего.

**7.Зелёная аптека**.

**Теория:** Знание и умение отличать в гербарии, и на рисунках, в походе лекарственные и опасные растения. Знание и умение отличать опасные и ядовитые растения и грибы.

**Практика:** Составление гербария.

**8.Туристская техника.**

**Теория:** Вязка узлов. Подъём спортивным способом. Спуск спортивным способом. Переправа по бревну. Преодоление условного болота. Подъём по склону с альпенштоком. Спуск по склону с альпенштоком. Траверс склона с альпенштоком. Само-задержание на склоне при падении. Страховочная система. Правила работы со страховочной системой. Блокировка страховочной системы. Правила работы с карабинами, жумаром, восьмёркой. Туристское снаряжение его значение и многообразие.

**Практика:** Вязка узлов. Подъём спортивным способом. Спуск спортивным способом. Переправа по бревну. Преодоление условного болота. Подъём по склону с альпенштоком. Спуск по склону с альпенштоком. Траверс склона с альпенштоком. Само-задержание на склоне при падении. Работа со страховочной системой. Блокировка страховочной системы. Работа с карабинами, жумаром, восьмёркой.

**9.Итоговое занятие.**

**Теория:** Анализ провидённой работы. План на будущий год.

**Практика:** Оформление альбома.

**Содержание программы 2-й год обучения**

**1.Вводное занятие.**

Введение в программу второго года обучения.

**2.Из истории развития туризма и альпинизма.**

Сведения о первых путешествиях. Развитие туристско-экскурсионного дела России. Создание первых туристских клубов. Деятельность Кавказского горного общества. Действующие туристические базы в Краснодарском крае.

**3.Подготовка и провидение походов.**

Подготовка к многодневным походам: принципы подбора группы, распределение обязанностей, оформление маршрутной документации. Групповое снаряжение. Основные требования к нему. Подготовка снаряжения к путешествию. Состав ремонтного набора. Порядок получения и сдачи снаряжения. Знание правильной организации питания. Калорийность пищи. Примерный набор продуктов для питания в походе. Составление меню и раскладок. Упаковка и транспортировка продуктов. Режим питания в походе. Приготовление пищи в походных условиях. Водно-солевой режим. Основные меры предосторожности при движении по осыпям, травянистым склонам. Основные меры безопасности в условиях плохой видимости, грозы, ветра при выборе места для бивака. Действия в аварийной ситуации. Транспортировка пострадавшего.

**4.Топография и ориентирование.**

Топографические знаки. Топографическая съёмка местности. Виды ориентирования. Прохождение трасс ориентирования на время. Изображение рельефа и его элементов на картах, схемах. Чтение карт, схем и работа с ними. Применение компаса в походах. Участие в зачётных соревнованиях.

**5.Краеведческая подготовка.**

Регион Кавказских Минеральных вод. Географическое положение, рельеф, климат. Проблемы охраны и сохранения природного единства в зонах отдыха и тризма. Практические работы с картами региона. Составление паспорта объекта или паспорта одно, двухдневного похода. Создание Кавказского горного общества. Знание КГО в истории и культуре Северного Кавказа (создание музеев, бюро путешествий и экскурсий, первой ученической турбазы, туристско-экскурсионная деятельность).

**6.Самоконтороль, доврачебная медицинская помощь.**

Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе. Первая медицинская помощь в походе. Наложение повязок. Искусственное дыхание. Транспортировка пострадавшего.Примерный состав медицинской аптечки для многодневных походов. Ведение дневника самоконтроля. Нормы и правила личной гигиены.

**7.Зелёная аптека.**

Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе, лекарственные и опасные растения региона. Опасные и ядовитые растения и грибы. Использование и применение полезных и съедобных растений.

**8.Туристская техника.**

Вязка узлов. Узлы их название и применение. Грудная обвязка и страховочная система. Приёмы обращения с верёвкой. Подъём и спуск спортивным способом. Различные виды переправ и их наведение. Страховка и само-страховка. Подъём по верёвки со схватывающим узлом, жумаром. Правила по комплексу туристских соревнований. Особенности технико-тактической подготовки к различным видам туристских соревнований. Контрольно туристский маршрут, командная и индивидуальная техника.

**9.Самодеятельная песня.**

Самодеятельная песня- история развития и возникновения. Умение исполнять в коллективе несколько туристских песен.

**10.Основы фотодела.**

Устройство фотоаппарата. Выбор экспозиции, диафрагмы, глубины резкости. Характеристики фотоматериалов. Пейзажная съёмка. Съёмка на тренировках и соревнованиях.

**11.Провидение трёхдневного зачетного похода.**

Подготовка к трёхдневному зачётному походу. Разработка маршрута. Оформление документации. Провидение трёхдневного зачётного похода. Сдача снаряжения. Анализ похода.

**12.Оформление фотоматериала похода.**

Оформление альбома.

**Формы педагогического контроля.**

**1 год обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контролируемые ЗУН | Форма | Срок провидения |
| 1 | Основы туристской техники. | Зачёт | Сентябрь-Октябрь |
| 2 | Топография и ориентирование на местности. | Зачёт | Декабрь-Март |
| 3 | Оказание медицинской помощи. | Зачёт | Март |
| 4 | Прохождение трассы дистанции пешеходной I класса с элементами ориентирования. | Зачёт | В течении года. |

**Формы педагогического контроля.**

**2 год обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контролируемые ЗУН | Форма | Срок провидения |
| 1 | Знание и применение основных туристских узлов. | Зачёт | В течении года |
| 2 | Прохождение трассы дистанции пешеходной I-II-III класса | Зачёт | В течении года |
| 3 | Зачётный трёхдневный поход | Зачёт | Май |

**Методические рекомендации.**

При провидение однодневного похода из 6-8 походных часов маршевая нагрузка занимает в первых походах 3-4 часа, организация питания до 1 часа, отдых и отработка запланированной темы до 3 часов. Время отдыха для различных игр, практических занятий, а также для сообщения краеведческого характера. Рекомендуется с первого похода поручать участникам группы готовить наибольшие краеведческие сообщения. Руководитель может дополнять и углублять эти сообщения. Для походов, тренировок, длительных экскурсий лучше использовать выходные дни. Двухдневные и более продолжительные походы желательно планировать на период каникул, получив разрешение на их провидение в администрации образовательного учреждения.

**По завершении первого года обучения дети должны знать:**

- порядок организации и провидения походов выходного дня;

- правила поведения вне населённых пунктов, вопросы экологии, туризма;

- основы туристской техники;

- основы топографии и ориентирования;

- иметь общее представление об истории Краснодарского края, географических особенностях края и его блажащих окрестностях;

- иметь общие представления о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи.

- опасные и ядовитые растения, растущие в окрестностях края.

**По завершении первого года обучения дети должны меть:**

- передвигается по дорогам и тропам в составе группы;

- организовать походный быт, составлять раскладку продуктов для ПВД;

- преодолевать несложные естественные препятствия;

- ориентироваться по карте и компасу на несложном полигоне по спортивному ориентированию;

- оказывать элементарную медицинскую помощь.

**Рекомендуется по завершению первого учебного года провести 2-3 зачётных похода (вне сетки часов учебно-тематического плана).**

**По завершению второго года дети должны знать:**

- расширить и углубить знания по основным разделам комплексной программы первого года обучения;

- порядок оформления ПВД, порядок действий, при подготовки к многодневным походам;

- основные сведения по истории, географии Краснодарского края;

- способы преодоления различных естественных препятствий;

- несколько туристских песен;

- опасные и ядовитые растения, растущие в Краснодарском крае, основные лекарственные растения, которые можно использовать в походе;

- основы фотографии, репортажной и пейзажной фотосъёмке.

**По завершении второго года обучения дети должны уметь:**

- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;

- организовывать походный быт, составлять раскладку продуктов для многодневных походов;

- преодолевать различные, естественные и искусственные препятствия, владеть приёмами само страховки;

- знать и уметь, применять несколько туристических узлов;

- ориентироваться по карте и компасу, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию, топографическому ралли;

- составить описание однодневного похода или паспорт краеведческого объекта;

- оказывать медицинскую помощь, предусмотренную программой.

**Рекомендуется по завершению второго учебного года провести многодневный зачётный поход, степенной или категорийный, (вне сетки часов учебно-тематического плана).**

**Список литературы для детей.**

* 1. Л. Гринь, Е.Б. Спасская «Природа родного края». «Большая энциклопедия» II том.
  2. С.П. Кожан «Домашняя аптека».
  3. Б. Александров « Копилка витаминов».
  4. Книга «Четыре времени года».
  5. Тихомиров «Горный мир Кубани».
  6. Памятка «Юному сборщику даров природы» - 1983г.
  7. А.И. Печёрин « Природа надежды и тревоги Кубани» - 1989г.
  8. И.В. Жерноклёв, Е.И. Жерноклёва «По горным тропам Кубани»1989г.
  9. Сказочное путешествие на лагонаки- 2005г.
  10. И.В. Балабанов «Узлы» - М; 2008-80с.ил.

**Список литературы рекомендуемой для педагога.**

1.Л. Гринь, Е.Б. Спасская «Природа родного края». «Большая энциклопедия» II том.

2.С.П. Кожан «Домашняя аптека».

3.Б. Александров « Копилка витаминов».

4.Книга «Четыре времени года».

5.Тихомиров «Горный мир Кубани».

6. Подготовка судей по спортивному туризму: учебно-тематическое пособие- М. ФЦДЮТиК, 2008г.-292с.,илл.

7.А.И. Печёрин « Природа надежды и тревоги Кубани» - 1989г.

8.И.В. Жерноклёв, Е.И. Жерноклёва «По горным тропам Кубани»1989г.

9.А.В. Контора, «Лагерь, в котором хочется жить» - 2009г.

10. И.В. Балабанов «узлы» - М.; 2008-80с.:ил.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА СТАНИЦЫ СПОКОЙНОЙ

Рассмотрено и одобрено на заседании Утверждаю

Педагогического совета МАУДО ЦДТ Директор МАУДО

ст.Спокойной ЦДТ ст. Спокойной

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Спасова

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Кружок «Спортивный туризм».**

**Педагог дополнительного образования – Шиховцов С.В.**

ст. Спокойная 2018 г.

**1-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название разделов и тем | Всего часов | теоретических | практических | примечание |
| 1 | **Вводное занятие.**  Знакомство с программой | **3** | 3 |  |  |
| 2 | **Поход выходного дня.**  Подготовка снаряжения к походу. | **30** | 1 | 2 |  |
| 3 | Подготовка снаряжения к походу. |  |  | 3 |  |
| 4 | Организация питания в походе |  | 1 | 2 |  |
| 5 | Организация питания в походе |  |  | 3 |  |
| 6 | Организация похода. |  | 1 | 2 |  |
| 7 | Организация похода. |  |  | 3 |  |
| 8 | Опасности в однодневном походе. |  | 1 | 2 |  |
| 9 | Опасности в однодневном походе. |  |  | 3 |  |
| 10 | Правила разведения костра. |  | 1 | 2 |  |
| 11 | Правила разведения костра. |  |  | 3 |  |
| 12 | **Топография и ориентирование**.  Масштаб карты | **21** | 1 | 2 |  |
| 13 | определения расстояния на карте |  | 1 | 2 |  |
| 14 | Изучение условных знаков |  | 1 | 2 |  |
| 15 | Изучение словных знаков |  | 1 | 2 |  |
| 16 | Изучение словных знаков |  | 1 | 2 |  |
| 17 | Компас и его устройство. |  | 1 | 2 |  |
| 18 | Что такое азимут. |  | 1 | 2 |  |
| 19 | **Краеведение.** Охрана природы. | **24** | 1 | 2 |  |
| 20 | Охрана природы |  | 1 | 2 |  |
| 21 | Краеведческая работа в походе. |  | 1 | 2 |  |
| 22 | краеведческие наблюдения. |  | 1 | 2 |  |
| 23 | оформление краеведческого материала. |  | 1 | 2 |  |
| 24 | оформление краеведческого материала. |  | 1 | 2 |  |
| 25 | Полевой дневник туриста краеведа. |  | 1 | 2 |  |
| 26 | Экскурсия «Кявар». |  | 1 | 2 |  |
| 27 | **История развития туризма и альпинизма.** История развития туризма и альпинизма. | **6** | 1 | 2 |  |
| 28 | Развитие туристско-экскурсионного дела в России. |  | 1 | 2 |  |
| 29 | **Доврачебная медицинская помощь.** Доврачебная медицинская помощь. | **18** | 1 | 2 |  |
| 30 | Что такое самоконтроль? |  | 1 | 2 |  |
| 31 | Помощь при термических и солнечных ожогах. |  | 1 | 2 |  |
| 32 | Помощь при растяжении мышц. |  | 1 | 2 |  |
| 33 | Состав минимальной аптечки |  | 1 | 2 |  |
| 34 | Экскурсия «Можевеловый мыс» х. Ильич. |  | 1 | 2 |  |
| 35 | **Туристская техника.**  Вязка узлов. | **18** | 1 | 2 |  |
| 36 | Вязка узлов, работа со снаряжением. |  | 1 | 2 |  |
| 37 | Вязка узлов, работа со снаряжением. |  | 1 | 2 |  |
| 38 | Вязка узлов, работа со снаряжением. |  | 1 | 2 |  |
| 39 | Вязка узлов. |  | 1 | 2 |  |
| 40 | Вязка узлов. |  | 1 | 2 |  |
| 41 | **Зелёная аптека.** Лекарственные и опасные растения. | **9** | 1 | 2 |  |
| 42 | Лекарственные и опасные растения. |  | 1 | 2 |  |
| 43 | Ядовитые растения и грибы. |  | 1 | 2 |  |
| 44 | **Туристская группа в походе.**  Взаимопомощь в походе. | **6** | 1 | 2 |  |
| 45 | Правила поведения на природе. |  | 1 | 2 |  |
| 46 | **Туристская техника.**  Спуск по склону с альпенштоком. | **81** | 1 | 2 |  |
| 47 | Само задержание на склоне при падении. |  | 1 | 2 |  |
| 48 | Траверс по склону с альпенштоком. |  | 1 | 2 |  |
| 49 | Преодоление условного болота. |  | 1 | 2 |  |
| 50 | Ориентирование х. Ильич. |  | 1 | 2 |  |
| 51 | Оформление материала, анализ |  | 1 | 2 |  |
| 52 | Переправа по бревну. |  | 1 | 2 |  |
| 53 | Переправа по бревну. |  | 1 | 2 |  |
| 54 | Подъём спортивным способом. |  | 1 | 2 |  |
| 55 | Спуск спортивным способом. |  | 1 | 2 |  |
| 56 | Работа с обвязкой |  | 1 | 2 |  |
| 57 | Работа с обвязкой. |  | 1 | 2 |  |
| 58 | Работа с обвязкой. |  | 1 | 2 |  |
| 59 | Работа с обвязкой |  | 1 | 2 |  |
| 60 | Преодоление препятствий. |  | 1 | 2 |  |
| 61 | Спуск по склонам с альпенштоком. |  | 1 | 2 |  |
| 62 | Само задержание на склоне |  | 1 | 2 |  |
| 63 | Траверс по склону |  | 1 | 2 |  |
| 64 | Преодоление условного болота. |  | 1 | 2 |  |
| 65 | Вязка узлов. |  | 1 | 2 |  |
| 66 | Вязка узлов. Работа со снаряжением. |  | 1 | 2 |  |
| 67 | Работа с палаткой. |  | 1 | 2 |  |
| 68 | Работа с палаткой. |  | 1 | 2 |  |
| 69 | Двухдневный поход. |  | 1 | 2 |  |
| 70 | Анализ похода. |  | 1 | 2 |  |
| 71 | Оформление альбома. |  | 1 | 2 |  |
| 72 | **Итоговое занятие.** | **3** | 3 |  |  |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА СТАНИЦЫ СПОКОЙНОЙ

Рассмотрено и одобрено на заседании Утверждаю

Педагогического совета МАУДО ЦДТ Директор МАУДО

ст.Спокойной ЦДТ ст. Спокойной

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Спасова

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**Кружок «Спортивный туризм».**

**Педагог дополнительного образования – Шиховцов С.В.**

ст. Спокойная 2018 г.

Календарно -тематический план.

2-й год обучения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название разделов и тем | Всего часов | теоретических | практических | Примечание |
| **I** | **Вводное занятие.** | **3** |  |  |  |
| 1 | Введение в программу второго года обучения. |  | 3 |  |  |
| **II** | **Из истории развития туризма и альпинизма.** | **6** |  |  |  |
| 2 | Сведения о первых путешествиях. |  | 3 |  |  |
| 3 | Создание первых туристских клубов. |  | 3 |  |  |
| **III** | **Подготовка к провидению походов.** | **81** |  |  |  |
| 4 | Подготовка к многодневным походам. |  | 1 | 2 |  |
| 5 | Принцип подбора групп. |  | 1 | 2 |  |
| 6 | Распределение обязанностей. |  | 1 | 2 |  |
| 7 | Оформление маршрутной документации. |  | 1 | 2 |  |
| 8 | Групповое снаряжение. |  | 1 | 2 |  |
| 9 | Основные требования к снаряжению. |  |  | 2 |  |
| 10 | Подготовка снаряжения к путешествию. |  | 1 | 2 |  |
| 11 | Состав ремонтного набора. |  | 1 | 2 |  |
| 12 | Порядок получения и сдачи снаряжения. |  | 1 | 2 |  |
| 13 | Знание правильной организации питания. |  |  | 3 |  |
| 14 | Знание правильной организации питания. |  | 1 | 2 |  |
| 15 | Калорийность пищи. |  |  | 3 |  |
| 16 | Примерный набор продуктов в походе. |  | 1 | 2 |  |
| 17 | Примерный набор продуктов в походе. |  |  | 3 |  |
| 18 | Составление меню и раскладок. |  | 1 | 2 |  |
| 19 | Упаковка и транспортировка продуктов. |  | 1 | 2 |  |
| 20 | Основные меры предосторожности при движении |  | 1 | 2 |  |
| 21 | Режим питания в походе. |  | 1 | 2 |  |
| 22 | Приготовление пищи в походных условиях. |  |  | 3 |  |
| 23 | Приготовление пищи в походных условиях. |  | 1 | 2 |  |
| 24 | Водно-солевой режим. |  | 1 | 2 |  |
| 25 | Основные меры предосторожности при движении |  |  | 3 |  |
| 26 | Основные меры безопасности в условиях плохой видимости |  | 1 | 2 |  |
| 27 | Основные меры безопасности в условиях плохой видимости |  |  | 3 |  |
| 28 | Действия в аварийной ситуации. |  |  | 3 |  |
| 29 | Действие в аварийной ситуации. |  | 1 | 2 |  |
| 30 | Транспортировка пострадавшего. |  |  | 3 |  |
| **IV** | **Топография и ориентирование.** | **18** |  |  |  |
| 31 | Топографические знаки |  | 1 | 2 |  |
| 32 | Топографическая съёмка местности. |  | 1 | 2 |  |
| 33 | Виды ориентирования. |  | 1 | 2 |  |
| 34 | Прохождение трассы ориентирования на время. |  | 1 | 2 |  |
| 35 | Изображение рельефа и его элементов на картах, схемах. Чтение карт, схем и работа с ними. |  | 1 | 2 |  |
| 36 | Применение компаса в походах. Участие в зачётных соревнованиях. |  | 1 | 2 |  |
| **V** | **Краеведческая подготовка.** | **3** | 3 |  |  |
| 37 | Создание Кавказского горного общества. |  |  |  |  |
| **VI** | **Самоконтроль, доврачебная медицинская помощь.** | **15** |  |  |  |
| 38 | Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. |  | 1 | 2 |  |
| 39 | Самоконтроль в походе. Первая медицинская помощь в походе. |  | 1 | 2 |  |
| 40 | Наложение повязок. Искусственное дыхание. |  | 1 | 2 |  |
| 41 | Транспортировка пострадавшего. Примерный состав медицинской аптечки для многодневных походов. |  | 1 | 2 |  |
| 42 | Ведения дневника самоконтроля. Нормы и правила личной гигиены. |  | 1 | 2 |  |
| **VII** | **Зелёная аптека.** | **3** |  |  |  |
| 43 | Использование и применение полезных и съедобных растений. |  | 1 | 2 |  |
| **VIII** | **Туристская техника.** | **30** |  |  |  |
| 44 | Узлы их назначение и применение. |  |  | 3 |  |
| 45 | Вязка узлов. |  |  | 3 |  |
| 46 | Грудная обвязка и страховочная система. |  |  | 3 |  |
| 47 | Приёмы обращения с верёвкой. |  |  | 3 |  |
| 48 | Подъём и спуск спортивным способом. |  |  | 3 |  |
| 49 | Различные виды переправ и их наведение. |  | 1 | 2 |  |
| 50 | Страховка и само страховка. |  |  | 3 |  |
| 51 | Правила по комплексу туристских соревнований. |  | 1 | 2 |  |
| 52 | Особенности подготовки к различным видам туристских соревнований. |  | 1 | 2 |  |
| 53 | Контрольно туристский маршрут. |  |  | 3 |  |
| **IX** | **Самодеятельная песня.** | **6** |  |  |  |
| 54 | Самодеятельная песня |  | 1 | 2 |  |
| 55 | Умение несколько туристских песен. |  | 1 | 2 |  |
| **X** | **Основы фотодела.** | **6** |  |  |  |
| 56 | Устройство фотоаппарата. |  | 1 | 2 |  |
| 57 | Характеристики фотоматериалов. |  | 1 | 2 |  |
| **XI** | **Провидение трёхдневного похода.** | **42** |  |  |  |
| 58 | Разработка маршрута. Оформление документации. |  | 1 | 2 |  |
| 59 | Провидение похода. |  | 1 | 2 |  |
| 60 | Провидение похода. |  | 1 | 2 |  |
| 61 | Провидение похода. |  | 1 | 2 |  |
| 62 | Провидение похода. |  | 1 | 2 |  |
| 63 | Провидение похода. |  |  | 3 |  |
| 64 | Провидение похода. |  |  | 3 |  |
| 65 | Провидение похода. |  |  | 3 |  |
| 66 | Провидение похода. |  |  | 3 |  |
| 67 | Провидение похода. |  |  | 3 |  |
| 68 | Провидение похода. |  |  | 3 |  |
| 69 | Провидение похода. |  |  | 3 |  |
| 70 | Провидение похода. |  |  | 3 |  |
| 71 | Сдача снаряжение, анализ похода. |  | 1 | 2 |  |
| 72 | Оформление альбома. | **3** | 1 | 2 |  |

**II. Организационно-массовая работа.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Время провидения |
| 1 | Участие в акции «Найди себя» | Сентябрь |
| 2 | День учителя | Сентябрь |
| 3 | «Посвящение в кружковцы» | Октябрь |
| 4 | Дары осени выставка | Октябрь |
| 5 | Игра «Школа радости». | Ноябрь |
| 6 | «Новогодние фантазии»- мастерская Д. Мороза | Декабрь |
| 7 | «Цветной мир» - выставка творческих работ. | Декабрь |
| 8 | «Скоро, скоро Новый год». | Декабрь |
| 9 | Проводы русской Масленицы | Февраль |
| 10 | «Мир моих увлечений»- выставка детского творчества | Март |
| 11 | Мир, в котором я живу. Творческий отчёт. | Март |
| 12 | «Подарок ветерану». | Март |

**III. Воспитательная работа.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Время провидения |
| 1 | Мир человеческого сознания. Беседа. | Сентябрь |
| 2 | Беседа. Настоящего человека всегда тянет туда где трудно. | Сентябрь |
| 3 | «Судьба и человек её хозяин». | Октябрь |
| 4 | «Человек как творец своего внешнего облика»- беседа. | Октябрь |
| 5 | «При мысли высокой что я человек возвышаюсь душою». | Ноябрь |
| 6 | «Условия существования человека в обществе»- беседа. | Ноябрь |
| 7 | Долг человека по отношению к себе- беседа. | Январь |
| 8 | «Для внимательного человека лес целый мир»-беседа | Февраль |
| 9 | Кто творил зло. Беседа. | Февраль |
| 10 | В человеке всё должно быть прекрасно: и душа, и одежда, и лицо, и мысли. (А.П. Чехов). | Апрель |
| 11 | Насколько мы самостоятельны. Игра. | Апрель |
| 12 | Мои сутки- тестирование. | Май. |

**IV. Методическая работа.**

1.Тематическое планирование Сентябрь-Октябрь

2.Участие в семинарах ЦДТ В течении года

3.Разборка методического материала В течении года

4.Повышение профессионального мастерства В течении года

**V.Работа с родителями.**

1.Консультации с родителями

о посещаемости, о значимости кружка

перед походом и экскурсией. В течении года.