**Министерство образования и науки Республики Адыгея**

**Комитет по образованию Администрации МО «Город Майкоп»**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа № 23 им. А.П. Антонова»**

**«Утверждаю»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Директор «СШ № 23» им.А.П.Антонова»

Л.А.Кузьменко

«Согласовано»

Методическим советом

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.

«Принято»

Педагогическим советом

Протокол № \_\_\_\_от \_\_\_\_\_2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Юные инструкторы туризма»**

**Направленность: туристско- краеведческая**

**Вид программы: модифицированная**

**Срок реализации: 3 года**

**Возраст обучающихся: 12-17 лет**

**Уровень программы: стартовый**

**Автор программы: Карпенко Андрей Александрович,**

**педагог дополнительного образования**

г. Майкоп, 2022 г.

**Структура программы**

1. **Пояснительная записка**

Направленность программы

Концептуальные основы программы

Актуальность программы

Педагогическая целесообразность

Цель программы

Задачи программы

Категория обучающихся

Сроки реализации программы

Формы организации и режим занятий

Форма подведения итогов реализации образовательной программы

Планируемые результаты

1. **Учебно – тематический план программы**

**III. Содержание образовательной программы**

**IV. Методическое обеспечение программы**

**V. Материально- техническое обеспечение программы.**

**VI. Список литературы**

**VII. Приложение к программе**

1. **Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования является важным звеном системы непрерывного образования, создаются условия для развития способностей детей.

Туристская деятельность содействует разностороннему развитию личности ребенка, его интеллектуальному, духовному и физическому совершенствованию, стимулирует мотивацию к познанию, формирует навыки эффективного взаимодействия в группе и опыт самостоятельной деятельности. Занятия туризмом позволяют сформировать у детей целостное восприятие окружающего мира.

**Направленность программы**

Программа «Юные инспектора туризма» является программой туристско-краеведческой направленности, предполагает кружковой уровень освоения знаний и практических навыков, по функциональному предназначению - познавательной, по времени реализации - трехгодичной.

**Концептуальные основы программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основетиповой программы туристско-краеведческой направленности «Юные инструкторы туризма» (автор Маслов А.Г.).

В программу были внесены следующие изменения и дополнения:

- изменены требования к возрасту обучающихся по программе. Занятия ведутся с обучающимися 12-18 лет;

- в раздел «Топография и ориентирование» добавлена тема «Современные технологии в ориентировании» (3 и 4 год обучения), добавлена работа с GPS навигаторами, мобильными приложениями, электронными картами в программах Maps Me, Strava, AlpineQuest. В содержании раздела акцент сделан на ориентирование на туристском маршруте;

- добавлен раздел «Обеспечение безопасности» (3 год обучения);

- в разделе «Краеведение» внесены изменения с учётом региональных особенностей (изучение географии, природы, истории Адыгеи, ее природных и культурных достопримечательностей);

- в разделе «Краеведение» добавлена тема «Природоохранная деятельность юных туристов» (2 год обучения), «Охрана природы, экология» (3 год обучения);

- порядок изучения тем раздела «Первая помощь» изменен в соответствии с дидактическим принципом последовательности изучения материала и с учётом возрастных особенностей учащихся.

Правовую основу программы составляют:

* [Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) [Российской Федерации»](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) с изменениями 2020 года, № 304-ФЗ от 31.07.2020 (включает все изменения до 6 февраля 2020 г.)
* Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018г. № 16)
* Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г. № 467)
* Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

* Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

**Актуальность программы** заключается в том, что в настоящее время существует потребность в квалифицированных кадрах для организации и проведения туристских мероприятий – туристских походов, слётов и соревнований по туризму и других мероприятий в природной среде.

Природно-климатические, ландшафтные и культурно-исторические особенности территории Адыгеи позволяют отнести ее к региону с высоким рекреационным потенциалом. Туристская Адыгея притягательна для туристов не только Краснодарского края, но и России и других стран мира. Горная Адыгея является отличным туристским районом для совершения пешеходных и лыжных туристских походов и путешествий. Туристские группы, отправляющиеся в походы, должны возглавлять хорошо подготовленные организаторы туризма или инструкторы туризма. Это одна из основ безопасного проведения туристских мероприятий в природной среде. Начальным этапом в подготовке специалистов такого уровня может стать обучение по программе «Юные инструкторы туризма», так как в результате её освоения обучающиеся приобретают необходимые навыки и опыт туристской организаторской деятельности.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что реализация дополнительной общеразвивающей программы не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и среднего общего образования, предусмотренной федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

**Цель программы:**

формирование у обучающихся ключевых знаний и умений в сфере инструкторской подготовки и организации туристско-краеведческих мероприятий.

**Задачи программы**:

*Образовательные:*

1. Формирование представлений о различных сторонах жизни своего края и населения, показ его сложный структуры.
2. Повышение уровня знаний обучающихся об истории своей малой родины.

*Воспитательные:*

1. Развитие гражданских качеств, патриотического отношения к России и своему краю, формирование личностно-ценностного отношения к своему родному краю, пробуждение деятельной любви к родному месту жительства.
2. Формирование чувства толерантности и толерантного поведения в детском коллективе и социуме.
3. Воспитание навыков позитивно-сберегающего отношения к окружающей среде и социально-ответственного поведения в ней.
4. Воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи, физических, морально-волевых и нравственных качеств личности.
5. Создание в детском коллективе обстановки доброжелательности и психологического комфорта, удовлетворения потребностей детей в общении.

*Развивающие:*

1. Развитие познавательных интересов, стимулирование стремления знать как можно больше о родном крае, интереса обучающихся к туризму.
2. Развитие навыков общения, интереса к занятиям туризмом и краеведением.
3. Развитие практических навыков жизнедеятельности в условиях природной среды.
4. Развитие эмоционально-волевых, нравственных качеств личности, познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей.
5. Формирование устойчивого интереса к занятиям туризмом.
6. Освоение объёма знаний и навыков, необходимых для организации и проведения туристских походов

**Категория обучающихся**

Набор обучающихся осуществляется на добровольной основе. Состав - постоянный. Обучение осуществляется в очной форме с одной группой детей, с использованием традиционных и нетрадиционных форм организации образовательной деятельности. Возраст обучающихся – 12- 17 лет.

**Сроки реализации программы**

Срок реализации: 3 года.

**Формы организации и режим занятий**

Программа предусматривает две основные формы организации работы - теоретическая и практическая. Широко используется игровая форма проведения занятий. Занятия проводятся как с полным составом объединения, по мере роста опыта следует делать упор на групповые (2 – 4 человека) и индивидуальные занятия, особенно на уровне обучения, когда начинается специализация. Группа: 15 человек.

Время, отведённое на обучение, составляет 324 часа в год (36 учебных недель в год, 9 часов в неделю). Количество занятий в неделю: три, продолжительность занятий 2, 3 и 4 часа. Практические занятия составляют большую часть программы. Продолжительность занятий на местности – 4 часа, учебно-тренировочных маршрутов и других туристско-краеведческих и туристско-спортивных мероприятий- 8 часов в день. Продолжительность академического часа составляет 45 минут.

**Форма подведения итогов реализации образовательной программы**

После каждого года обучения в период летних каникул вне сетки часов планируется проведение зачётного мероприятия: степенного или категорийного туристского спортивного маршрута, учебно-тренировочных сборов, туристского слёта, туристских соревнований разного уровня.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 год обучения** | | |
|  | Раздал | Формы и методы |
| 1 | Основы туристской подготовки | Учебно-тренировочный маршрут. Туристские слеты и соревнования |
| 2 | Топография и ориентирование | Участие в степенном походе. Соревнования по спортивному  ориентированию |
| 3 | Краеведение.  Основы гигиены и первая помощь | Викторина. Тестирование  Тестирование |
| **2 год обучения** | | |
|  | Раздал | Формы и методы |
| 1 | Основы туристской подготовки | Учебно-тренировочный маршрут Туристские слёты и соревнования |
| 2 | Топография и ориентирование | Степенной туристский поход. Зачетные соревнования по спортивному ориентированию |
| 3 | Краеведение | Викторина. Выполнение краеведческих заданий на маршруте |
| 4 | Основы гигиены и первая помощь | Тестирование |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка | Выполнение функциональных проб. Выполнение нормативов по ОФП |
| 6 | Начальная инструкторская подготовка | Общественная работа в коллективе, анализ выполненного поручения |
| **3 год обучения** | | |
|  | Раздал | Формы и методы |
| 1 | Основы туристской подготовки | Учебно- тренировочный маршрут.  Туристские слеты и соревнования.  Степенной поход |
| 2 | Топография и ориентирование | Зачетные соревнования по спортивному ориентированию Тестирование |
| 3 | Краеведение | Викторина. Выполнение краеведческих заданий на маршруте |
| 4 | Обеспечение безопасности | Тестирование |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка | Выполнение функциональных проб. Выполнение нормативов и ОФП |
| 6 | Начальная инструкторская подготовка | Общественная работа в коллективе, анализ выполненного поручения |
| 3 год обучения | | |
| 1 | Основы туристской подготовки | Учебно- тренировочный маршрут. Туристские слеты и соревнования. Степенной поход |
| 2 | Топография и ориентирование | Зачетные соревнования по спортивному ориентированию. Тестирование |
| 3 | Краеведение | Викторина. Выполнение краеведческих заданий на маршруте |
| 4 | Обеспечение безопасности | Тестирование |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка | Выполнение функциональных проб. Выполнение нормативов и ОФП |
| 6 | Инструкторская подготовка | Общественная работа в коллективе. Проведение и анализ контрольного занятия. Анализ выполнения подготовки и проведения спортивного маршрута |

**Планируемые результаты**

Оценка эффективности реализации программы производится с помощью комплекса диагностических материалов, который включает тестовые задания, контрольные занятия, функциональные пробы, анкеты, а также рейтинговой системы оценки участия обучающихся в массовых туристско-краеведческих мероприятиях. Программа содержит планируемые результаты освоения программы по каждому году обучения.

**Формы аттестации и оценочные материалы**

1. *Анкетирование* – для выяснения мнения о проведенном мероприятии, мотивов поведения, оценки окружающей действительности, уровня информированности, уточнения жизненных планов (для предпрофессиональной подготовки) и так далее.

2. *Наблюдение*– в турпоходах, при посещении музеев, на занятиях (поведенческие моменты, умение общаться с ровесниками и людьми старшего возраста, туристские навыки, самостоятельная работа с книгой и так далее).

3. *Собеседование* – с обучающимися и их родителями.

4. *Методы самооценки* –тестирование.

5. *Тестирование, зачет*, *мини-викторины*  для определения уровня освоения программы, осведомленности в проблемах.

6. *Обсуждение типовых ситуаций* – применяется в блоках: «Техника безопасности», «Общение с жителями села во время туристического похода».

7. *Конкурсы, викторины.*

8. *Организация и проведение похода.*

*9. Защита проектов по темам программы.*

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел программы | Часовая нагрузка по годам обучения | | |
| 1 | 2 | 3 |
|  | Основы туристской подготовки | 146 | 112 | - |
|  | Туристская подготовка (пешеходный туризм) | - | - | 105 |
|  | Топография и ориентирование | 44 | 40 | 34 |
|  | Краеведение | 42 | 34 | 32 |
|  | Обеспечение безопасности | -- | - | 32 |
|  | Основы гигиены и первая помощь | 20 | 20 | - |
|  | Общая и специальная физическая подготовка | 72 | 72 | 70 |
|  | Начальная инструкторская подготовка | - | 46 | - |
|  | Инструкторская подготовка | -- |  | 57 |
|  | **Итого** | **324** | **324** | **324** |

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»**

**1-го года обучения**

**1. Основы туристской подготовки**

**1.1. Воспитательная роль туризма**

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Её роль в подготовке к защите Родины, в выборе профессии и подготовке к предстоящей трудовой деятельности.

Роль туристско-краеведческой деятельности в формировании общей культуры личности, правильного поведения в природе и обществе.

**1.2. Туристские путешествия, история развития туризма**

Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. История развития туризма в Адыгее.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме.

Система поощрения в детско-юношеском туризме. Туристские нормативы на значки «Юный путешественник России», «Юный турист России», «Турист России». Нормы, требования и условия их выполнения по видам спорта «спортивный туризм», «спортивное ориентирование».

Законы, правила, нормы и традиции воспитанников туристского объединения

**1.3. Личное и групповое туристское снаряжение**

Понятие о личном снаряжении туриста. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке, обеспечение влагонепроницаемости вещей. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу. Понятие о групповом снаряжении, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Костровое оборудование. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода. Уход за одеждой и обувью в походе.

**Практические занятия**

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Установка палатки. Упаковка кострового оборудования. Проверка группового снаряжения. Составление ремонтного набора для однодневного похода. Составление списка группового снаряжения для 1 - 3 дневного похода.

**1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы. Что делать с мусором в походе: правила утилизации мусора в походе (банки, фантики, пакеты и т. д.)

Техника безопасности при приготовлении еды в походе. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

**Практические занятия**

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Раз-вертывание и свертывание лагеря (бивака). Уборка после свертывания лагеря, утилизация мусора. Разжигание костра

**1.5. Подготовка к походу, путешествию**

Определение цели и района туристского маршрута. Изучение района туристского маршрута по источникам: картографический материал, отчёты о туристских спортивных маршрутах, интернет, запросы в местные образовательные и другие учреждения. Определение типа маршрута: линейный, кольцевой, радиальный, радиально-кольцевой.

Разработка маршрута, составление графика движения. Распределение обязанностей в группе.

**Практические занятия**

Составление плана подготовки 1- 3-дневного учебно-тренировочного маршрута. Изучение маршрутов по выбранному району. Разработка маршрута. Составление графика движения.

Подготовка личного и группового снаряжения.

**1.6. Питание в туристском походе**

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Оптимизация упаковки продуктов питания.

Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

**Практические занятия**

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**1.7. Туристские должности в группе**

Должности постоянные и временные.

Постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчёт о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне, дежурные по костру, дежурные у печки. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды), график дежурства.

**Практические занятия**

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

**1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий**

Передвижение группы при заходе в район маршрута. Действия туристской группы в населенном пункте, на транспорте.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп.

Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Преодоление простых водных преград.

Полоса препятствий пешеходного туризма.

Использование простейших туристских узлов, применение и техника их вязания.

**Практические занятия**

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения на маршруте. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий (спуски, подъемы, траверсы, бревно, болото, переправа).

Завязывание туристских узлов. Подготовка веревки для транспортировки (маркировка).

**1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий**

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице

Техника безопасности при переездах группы на транспорте. Правила поведения в населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Техника безопасности при организации бивачных работ.

Техника безопасности при движении по маршруту. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий (подъёмы и спуски по склону, траверс склона, переправы). Организация страховки, самостраховки. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

**Практические занятия**

Отработка техники преодоления естественны препятствий: склонов,подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Инструктаж по технике безопасности в соответствии с планом работы объединения.

**1.10. Туристские слёты и соревнования**

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников.

Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слётов и соревнований. Подготовка к участию в соревнованиях по туризму

**Практические занятия**

Участие в туристских слётах и соревнованиях.

**1.11. Подведение итогов туристского похода**

Обсуждение итогов похода в группе, отчёты ответственных по участкам работы. Оценка действий участников группы туристского маршрута.

Обработка собранных материалов. Составление отчёта о походе, подготовка фотографий, презентации, видеофильма. Выполнение творческих работ участниками похода.

Ремонт и сдача инвентаря, взятого напрокат. Отчётные вечера, слайд-презентации по итогам походов.

Оформление значков и спортивных разрядов участникам.

**Практические занятия**

Обработка собранных на маршруте материалов. Составление отчёта о походе. Ремонт и сдача инвентаря. Подготовка творческого отчета (презентация, фильм, фотоколлаж).

**2. Топография и ориентирование**

**2.1. Понятие о топографической и спортивной карте**

Понятие «карта местности». Виды карт в зависимости от их назначения. Топография. Определение роли топографии и топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Понятие о генерализации.

Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, специализация. Старение карт. Какие карты пригодны для разработки маршрутов и для ориентирования в пути.

Рамка топографической карты.Номенклатура. Географические и прямоугольные координаты (километровая сетка карты). Определение координат точки на карте.

Спортивная карта. Назначение спортивной карты, её отличие от топографической карты. Масштабы спортивной карты. Определение точки стояния на карте.

Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях.

**Практические занятия**

Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояния на карте.

**2.2. Условные знаки**

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Простейшие условные знаки. Масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки. Пояснительные, цифровые и буквенные характеристики. Понятие «легенда маршрута».

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Горизонтали основные, утолщенные. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод.

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

**Практические занятия**

Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Движение по топографической и спортивной карте. Топографические диктанты, тесты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

**2.3. Компас, работа с компасом**

Компас. Типы компасов. Устройство компаса. Правила обращения с компасом. Стороны горизонта. Ориентир, что может служить ориентиром.

Азимут. Движение по азимуту.

**Практические занятия**

Ориентирование карты по компасу. Упражнения на определение азимута на заданный предмет. Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков.

**2.4. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на местности и на карте. Курвиметр, ис-пользование нитки. Средний шаг, от чего зависит его величина. Измерение среднего шага. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения.

**Практические занятия**

Измерение собственного среднего шага (пары шагов). Упражнения на прохождение отрезков различной длины. Измерение кривых линий на картах разного масштаба курвиметром или ниткой. Оценка пройденных расстояний по затраченному времени. Тренировочные упражнения на картах разного масштаба.

**2.5. Способы ориентирования**

Ориентирование с помощью карты в походе. Виды ориентиров: линейный, точечный, звуковой. Необходимость непрерывного чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Оценка скорости движения. Движение по азимуту в походе, обход препятствий, сохранение общего заданного направления. Виды и организация разведки в походе, опрос местных жителей.

Движение по легенде (с помощью подробного текстового описания пути). Протокол движения.

**Практические занятия**

Движение на местности с чтением карты. Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на карте сходных (параллельных) ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

**2.6. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Суточное движение Солнца по небосводу. Ориентирование по солнцу в разное время дня. Ориентирование по луне и звездам. Полярная звезда, её нахождение.

Ориентирование по рельефу. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки, возможность ухода на сходную (параллельную) ситуацию. Поиск отличительных ориентиров. Принятие решения о выходе на крупные ориентиры, выходе к ближайшему жилью. Использование звуковой пеленгации, источников света в ночное время.

**Практические занятия**

Упражнения по определению азимута движения по тени от Солнца, определение азимута в разное время дня. Упражнения по определению сторон горизонта по местным предметам, по Солнцу, Луне, Полярной звезде. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения.

**2. 7. Соревнования по ориентированию**

Виды туристского ориентирования и их различия. Знакомство с основами правил соревнований по спортивному ориентированию. Оборудование дистанции спортивного ориентирования: призма, компостер, карандаш. Карточка участника и карта, способы обеспечения сохранности карты. Виды отметок на дистанции: карандаш, компостер, электронная отметка.

Дистанции «Лабиринт» и «Обозначенный маршрут». Основные правила, технические приёмы и условия соревнований по ориентированию на этих дистанциях.

**3. Краеведение**

**3.1. Адыгея, ее природные особенности, история.**

История Адыгеи. Природа, климат, растительный и животный мир Адыгеи, рельеф. Водные ресурсы области. Полезные ископаемые.

Административно-территориальное деление. Транспортные магистрали. Промышленность.

Коренные народности Адыгеи. Знаменитые люди края, их вклад в ее развитие. Памятники истории и культуры.

Майкоп– столица Адыгеи. История города, его исторические, краеведческие, экскурсионные достопримечательности.

**Практические занятия**

Знакомство с картами Адыгеи и Краснодарского края. «Путешествия» по карте. Краеведческие игры, викторины. Работа со справочной литературой, атласом и контурными картами. Выполнение тестов. Экскурсия по городу Майкопу.

**3.2. Туристские возможности Адыгеи.**

Туристско-рекреационные возможности Адыгеи. Отличительные особенности при планировании и проведении туристских маршрутов в различных орографических районах Адыгеи. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Памятники истории и культуры, музеи Республики. Краеведческие, мемориальные, народные и школьные музеи.

**Практические занятия**

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. Составление реферата, презентации.

**3.3. Изучение района путешествия**

Сбор краеведческого материала о районе похода: изучение литературы, карт, интернет-ресурсов, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода и т.п.

**Практические занятия**

Систематизация материала для предполагаемого туристского маршрута. Подготовка докладов-сообщений о районе похода.

* 1. **Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы.**

Краеведческая работа – один из видов общественно полезной деятельности. Выполнение краеведческих заданий: сбор материалов по истории, поисковая работа. Метеорологические наблюдения. Гидрологические наблюдения. Изучение растительного и животного мира. Геологический поиск.

Простейшие приборы для краеведческой и исследовательской работы. Экологическая культура юных путешественников. Влияние деятельности человека на экологию природной среды применительно к туристской и экскурсионной деятельности. Способы утилизации мусора в лесу.

Природоохранная деятельность туристов. Охрана памятников истории и культуры.

**Практические занятия**

Проведение различных краеведческих наблюдений. Описание краеведческих объектов. Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Природоохранная деятельность на маршруте.

**4. Основы гигиены и первая помощь**

**4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.**

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Общая гигиеническая характеристика тренировок, туристских спортивных маршрутов и соревнований. Гигиенические мероприятия на туристском маршруте.

Влияние закаливания и соблюдения режима на укрепление здоровья. Влияние вредных привычек на организм.

**Практические занятия**

Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

**4.2. Походная медицинская аптечка**

Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных походов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста.

**Практические занятия**

Формирование походной медицинской аптечки.

**4.3. Основные приёмы оказания первой помощи**

Общие принципы оказания первой помощи.

Помощь при различных травмах. Потертости, ссадины, мозоли. Ушибы. Растяжения и разрывы связок. Раны. Капиллярное и венозное кровотечение. Классификация перевязочного материала. Общие принципы наложения повязок. Правила наложения давящей повязки.

Общее охлаждение. Обморожение 1-2 степени. Ожог 1-2 степени. Тепловой и солнечный удары. Обморок. Тепловой и солнечный удар. Укусы насекомых. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

**Практические занятия**

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).

**4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего**

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоём на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

**Практические занятия**

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

**5. Общая и специальная физическая подготовка**

**5.1. Функции человеческого организма человека и влияние физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, ра-ботоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

**5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке

**Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

**5.3. Общая физическая подготовка.**

Основная задача общей физической подготовки– развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов.

Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

**Практические занятия**

Разминка. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Бег. Заминка и растяжка после бега.

Силовые упражнения и упражнения на растяжку.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, пионербол. Игры на внимание, сообразительность, координацию

**5.4. Специальная физическая подготовка**

Роль специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Основная цель тренировочных походов- приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливость): постепенность, систематичность, использование разнообразных средств для тренировки выносливости. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода.

**Практические занятия**

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»**

**2-го года обучения**

**1. Основы туристской подготовки**

**1.1. Туристские путешествия. История развития туризма**

История освоения Адыгеи. Знаменитые путешественники и исследователи.

История развития туризма в республике. История республиканского центра туризма. Учреждения туристско-краеведческой направленности области. Известные земляки в сфере туризма и краеведения.

Виды туризма: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида туризма. Понятия: туристский «маршрут», «экспедиция», «путешествие».

Система поощрения в детско-юношеском туризме.

**1.2. Личное и групповое снаряжение**

Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста.

Подготовка личного снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, в палатке. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Костровое оборудование для летних и зимних походов. Ремонтный набор. Оборудование для краеведческой работы.

Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток, треккинговые палки.

**Практические занятия**

Составление перечня личного снаряжения для пешеходных туристских спортивных маршрутов некатегорийных и 1 категории сложности. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Заточка топора и пилы. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

**1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Требования к месту бивака. Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палатки в различных условиях.

Типы костров и их назначение. Заготовка растопки, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приёма пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

**Практические занятия**

Выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях. Заготовка дров – работа с пилой и топором. Заготовка растопки домашних условиях

**1.4. Подготовка к походу, путешествию**

Подбор группы и распределение обязанностей. Пути подъезда к началу маршрута и отъезда при его завершении. Выяснение возможности пополнения продуктов в походе. Подбор картографического материала. Разработка маршрута. График движения группы. Основной и запасной вариант маршрута. Аварийные выходы с маршрута

Подготовка снаряжения. Оформление походной документации. Регистрация маршрутов туристских спортивных походов в МКК.

**Практические занятия**

Изучение маршрутов учебно-тренировочных и спортивных туристских походов. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Контрольная работа - составление плана-графика 2-3-дневного похода.

**1.5. Питание в туристском походе**

Организация питания на пешеходном туристском спортивном маршруте. Калорийность, вес и нормы дневного рациона.

Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сублимированных продуктов, пополнение продуктовых запасов на маршруте. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. «Карманное» питание. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, способы упаковки продуктов. Питьевой режим на маршруте. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе.

**Практические занятия**

Составление меню и списка продуктов для некатегорийного похода. Фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

**1.6. Техника и тактика в туристском походе**

Понятие о тактике в туристском походе.

Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком».

Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день.

Техника преодоления естественных препятствий.

Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту.

Передвижение по карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков.

Переправа через водные преграды. Особенности организации переправ в зависимости от условий местности, времени суток, погодных условий, выбор места переправы. Техника переправы через водную преграду: вброд, по бревну, с организацией страховки

Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, интервал, движение «серпантином» и «в лоб», организация самостраховки на разных формах рельефа, короткие привалы). Использование приемов скалолазания.

Туристские узлы. Группы туристских узлов: для связывания веревок, для закрепления веревки на опоре, проводники, схватывающие узлы, вспомогательные узлы. Использование специального снаряжения: страховочная система, веревки, карабины и т.д. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

**Практические занятия**

Отработка техники преодоления протяженных и локальных препятствий. Техника завязывания туристских узлов

1**.7. Обеспечение безопасности в туристском походе, на занятиях.**

Система обеспечения безопасности в туризме. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников похода, недисциплинированность, слабая предпоходная подготовка (нехватка продуктов, недостаток сведений о районе похода, неточный картографический материал, некачественное снаряжение), переоценка сил группы и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение страховкой и ослабление внимания на простых участках маршрута, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при низких температурах и ветре, неумение оказать правильную первую помощь, небрежное обращение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды, технически сложные участки, горная болезнь, солнечные ожоги, опасные животные и насекомые, стихийные бедствия. Меры по исключению субъективных факторов и преодолению объективных опасностей. Правила преодоления лавиноопасных участков.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности групп. Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

**Практические занятия**

Проведение инструктажей.

Разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походах. Разработка аварийных и запасных выходов с маршрута.

**1.8. Подведение итогов туристского путешествия**

Обсуждение итогов туристского маршрута.

Разбор действий участников в походе и группы в целом. Обработка собранных материалов. Подготовка технического описания, фотографий. Составление отчёта о походе.

**Практические занятия**

Подготовка и составление отчёта о походе. Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Подготовка слайд-презентации, фильма или фотоколлажа по итогам похода.

**1.9. Туристские слёты и соревнования.**

Подготовка к участию в соревнованиях. Снаряжение для участия в соревнованиях по спортивному туризму. Тактика и техника преодоления дистанции

Понятия: «положение» о соревновании, «условия». Группа дисциплин «маршрут» и группа дисциплин – «дистанция». Понятие «регламент соревнований». Таблица штрафов.

Права и обязанности участников, представителей, тренеров.

**Практические занятия**

Подготовка к туристским слетам и соревнованиям. Отработка навыков прохождения дистанции.

Участие в соревнованиях.

**2. Топография и ориентирование**

**2.1. Топография и условные знаки**

Виды топографических карт и основные сведения о них. Масштаб. Условные знаки топографических карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

Изображение рельефа на топографических картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута.

**Практические занятия**

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учётом основных форм и элементов рельефа.

**2.2. Компас. Работа с компасом**

Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приёмы обхода препятствий. Движение через промежуточные ориентиры. Взятие азимута на предмет.

**Практические занятия**

Упражнения по определению азимута, снятие его с карты. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту без использования карты. Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

**2.3. Измерение расстояний**

Способы измерения расстояний на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки.

Измерение среднего шага. Счет шагов при движении шагом, бегом на местности различной проходимости. Глазомерный способ измерения расстояния. Определение пройденного расстояния по времени движения.

Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага. **Практические занятия**

Измерение длины шага, построение графика перевода числа шагов в метры. Измерение различных отрезков на карте и на местности. Упражнения по определению расстояния до недоступного предмета, определению ширины реки, оврага. Определение расстояния до недоступного предмета, ширины реки, оврага.

**2.4. Способы ориентирования**

Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации.

Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем.

Движение по легенде (подробному описанию пути).

Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде, в тайге. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения. Определение точки своего стояния и выбор пути движения.

**Практические занятия**

Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карт различного масштаба.

**2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки**

Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта при помощи местных предметов, созданных природой, людьми.

Причины, приводящие к потере ориентировки. Поведения в случае потери ориентировки на маршруте: прекращение движения, анализ пройденного пути, поиск сходной, параллельной ситуации на карте, попытка найти опорные ориентиры и подтвердить свои предположения. Необходимость выхода на крупные линейные или площадные ориентиры. Использование троп, идущих в нужном направлении. Движение вдоль ручьев, рек, выход к жилью. Алгоритм действия отдельного члена группы в случае потери им ориентировки или потери основной группы.

Поведение членов группы, необходимость строгой дисциплины и отсутствия паники.

**Практические занятия**

Упражнения по определению своего местонахождения на различных картах. Определение сторон горизонта на местности без компаса. Определение сторон горизонта с помощью часов со стрелкой.

**2.6. Соревнования по ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Виды стартов. Обязанности участников соревнований. Соревнования по ориентированию в заданном направлении, их характеристика. Соревнования на маркированной трассе. Соревнования по выбору, их разновидности, характеристика. Эстафетное ориентирование. Туристское ориентирование, движение по обозначенному маршруту. Отдельные виды ориентирования в программе туристских слётов и соревнований.

**Практические занятия**

Участие в соревнованиях по ориентированию.

**3. Краеведение**

**3.1. Туристские возможности Адыгеи**

Территория и границы Адыгеи. Рельеф, гидрография, растительность, полезные ископаемые и другие природные условия. Климат, его влияние на возможности занятий туризмом. Символика республики Адыгеи. Административное деление. Население. Природные условия и ресурсы. История Адыгеи, памятные события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории республике.

Адыгея в период Великой Отечественной войны.

Экскурсионные объекты на территории республики: исторические, архитектурные, природные, другие памятные места, музеи. Содержание и методика краеведческих наблюдений с учетом местных особенностей природной среды.

**Практические занятия**

Экскурсии в музеи, посещение экскурсионных объектов, достопримечательностей. Работа со справочным материалом и литературой по истории края. Краеведческие игры, викторины. Путешествия по городу Майкопу. Встречи с представителями науки, культуры, ветеранами войны и труда, интересными людьми. Выполнение краеведческих заданий на маршруте.

**3.2. Изучение района путешествия Практические занятия**

Знакомство с отчётами о туристских спортивных маршрутах, совершенных в районе планируемого путешествия. Изучение природы, рельефа, климата района путешествия по литературным источникам в сети интернет. Наличие экскурсионных объектов на маршруте.

**3.3. Природоохранная деятельность юного туриста**

Изучение и охрана памятников природы, истории и культуры. Проведение краеведческих наблюдений и фиксации их: составление описаний, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, составление схем и описаний участков маршрута.

Туризм и охрана природы. Разрушительное влияние мусора на экологию местности. Деятельность по охране природы в условиях похода. Правила экологического поведения туриста. Редкие и охраняемые растения и животные в районе проведения маршрута.

Знакомство с волонтёрским движением России. Волонтёрские проекты России для детей и молодёжи экологические, исследовательские и т. д. Проекты по охране природы и памятников культуры в Адыгее.

**Практические занятия**.

Выполнение краеведческих заданий на маршруте. Сбор материалов. Описание туристско-краеведческих объектов.

Природоохранная деятельность на маршруте. Восстановлениеи благоустройство природных и экскурсионных объектов на маршруте.

4. **Первая помощь**

**4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний**

Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Вредные привычки и их влияние на организм человека.

**Практические занятия**

Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Применение средств личной гигиены в период проведения тренировок и в походах.

**4.2. Походная медицинская аптечка**

Требования к упаковке и транспортировке аптечки. Содержание аптечки с указанием свойств медикаментов, способов применения и дозировки. Личная аптечка. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Индивидуальная аптечка туриста. Лекарственные растения.

**Практические занятия.** Формирование походной аптечки.

**4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной медицинской помощи**

Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, фотоофтальмия, попадания в лавину, утопления.

Предупреждение и лечение заболеваний: ангина, обморок, отравление ядовитыми грибами и растениями, пищевые отравления, желудочные заболевания.

Заболевания, связанные с укусами паукообразных, членистоногих и змей, беспокоящих насекомых. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Оказание первой доврачебной медицинской помощи при переломах и вывихах. Виды переломов.

Обработка ран. Техника и правило наложения повязок, жгута, применение давящей повязки. Наложение шины на различные части тела.

Первая доврачебная медицинская помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Алгоритм осмотра «пострадавшего» и оказания первой доврачебной медицинской помощи.

**Практические занятия**

Освоение способов наложения повязок, наложения жгута. Иммобилизация при травмах конечностей. Оказание первой доврачебной медицинской помощи условно пострадавшим. Тест.

**4.4. Приёмы транспортировки пострадавшего**

Иммобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Способы транспортировки пострадавшего: на руках, на импровизированных носилках, при помощи наплечных лямок. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

**Практические занятия**

Отработка различных видов транспортировки пострадавшего, изготовление носилок и волокуш.

**5. Общая и специальная физическая подготовка**

**5.1. Функции человеческого организма человека и влияние физических упражнений**

Краткие сведения о строении человеческого организма. Опорно-двигательный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Нервная система и её роль в деятельности организма. Влияние физической нагрузки на различные органы и системы. Роль физической активности в укреплении здоровья, повышение работоспособности, в совершенствовании двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость, координации движений). Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

**5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках**

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работо-способность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, пере-тренировке. Меры предупреждения переутомления.

Спортивный массаж, самомассаж.

**Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приемов самомассажа.

**5.3. Общая физическая подготовка Практические занятия**

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

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

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики.

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

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

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной пыжок и многоскоки. Прыжки в высоту.

Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3, 5 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты и торможение во время спусков. Разучивание приёмов падения в экстренных ситуациях.Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

**5.4. Специальная и физическая подготовка. Практические занятия**

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной, на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

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

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

Упражнения для развития ловкости и прыгучести

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

Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движении. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев. Элементы скалолазания. Игры: баскетбол, гандбол, футбол со специальными падениями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий.

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки и подскоки на одной и двух ногах без отягощения и с отягощением с последующим быстрым выпрямлением.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, сбоку, броски с поворотом туловища.

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп (туловища, рук, ног) без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др.

Эстафеты с переноской тяжелых предметов. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания

различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох

**6. Начальная инструкторская подготовка**

**6.1. Помощник руководителя группы туристского объединения**

Участники и руководители походов и путешествий. Умения и навыки, необходимые для руководителя похода, путешествия. Обязанности руководителя. Помощник руководителя, его функционал.

Оказание помощи руководителю группы в подборе материала по району совершения похода. Организация работы членов группы по изучению района похода.

Подготовка общественного снаряжения и контроль правильности подбора личного снаряжения членами группы.

Контроль действий штурмана, завхоза во время похода. Соблюдение режима движения. Организация бивачных работ.

Контроль соблюдения членами группы правил безопасного поведения. **Практические занятия**

Выполнение обязанностей помощника руководителя в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

**6.2. Обязанности членов туристской группы по должностям**

Заместитель руководителя по питанию (завпит). Составление меню и списка продуктов. Приобретение, фасовка продуктов и распределение их между членами группы. Выдача продуктов дежурным. Контроль расходования продуктов и перераспределение их между членами группы во время похода.

Заместитель руководителя по снаряжению. Составление списка необходимого группового снаряжения. Подготовка снаряжения к походу. Распределение его между членами группы. Контроль исправности снаряжения. Штурман. Подбор и хранение в походе картографического материала. Изучение района похода и разработка маршрута. Составление графика движения. Ориентирование в походе. Нанесение на карту дополнительной информации.

Краевед. Подбор и изучение краеведческой литературы о районе похода. По-полнение сведений в период похода. Ведение краеведческих наблюдений по заданию. Другие краеведческие должности: метеоролог, эколог, гидролог и т.д. Санитар. Подбор медаптечки. Хранение медикаментов. Контроль за соблюдением гигиенических требований в походе. Оказание первой помощи пострадавшим и заболевшим. Ремонтный мастер. Подбор ремнабора. Ремонт снаряжения в подготовительный период и в походе. Фотограф. Подготовка фотоматериалов. Фотографирование в походе характерных точек маршрута и деятельности группы. Летописец. Изучение маршрута. Составление технического описания. Составление отчёта о походе совместно с другими членами группы.

**Практические занятия**

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов. Индивидуальные занятия - работа с ответственными по должностям, оказание помощи и контроль выполнения

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»**

**3-го года обучения**

**1. Туристская подготовка (пешеходный туризм) 1.1. Личное и групповое туристское снаряжение**

Перечень личного и группового снаряжения для категорийных пешеходных и горных маршрутов. Страховочное снаряжение, правила эксплуатации. Приготовление пищи с помощью портативного топливного оборудования. Горелки газовые, бензиновые, мультитопливные. Сухое горючее. Щепочные мини-печи. Правила безопасности при работе с горючими материалами. Конструкции чехлов для топора, пилы, котлов. Техника их изготовления. Конструкции бахил летних и зимних. Материалы для их изготовления. Выкройки, техника изготовления. Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетного похода.

Знакомство с новинками туристского снаряжения. Обзор новых тенденций и технологий в использовании туристского снаряжения. Полезные «лайфхаки» туристского быта.

**Практические занятия**

Изготовление и усовершенствование необходимого туристского снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Уход за снаряжением. Оборудование места работы с горелками.

**1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги**

Организация ночлегов в период межсезонья, зимой, на леднике в высокогорной зоне. Ночлеги в экстремальных условиях. Снежные пещеры, иглу.

Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Заготовка дров к ней. Ночные дежурства. Ночлег в палатке без печки. Особенности бивака на дневке, организация туристской бани, стирка и сушка одежды.

**Практические занятия**

Организация ночлега в различных условиях. Разведение костра. Приготовление пищи на костре и газовой горелке.

**1.3. Питание в туристском походе**

Особенности питания в категорийных походах. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности дневного рациона в категорийном походе. Роль белков, жиров, углеводов и витаминов.

Использование сублимированных продуктов. Зависимость меню и режима питания от сложности маршрута и метеоусловий. Способы разнообразить походное меню. Рецепты походных блюд.

Поддержание водно-солевого баланса в организме во время туристского спортивного маршрута.

**Практические занятия**

Составление раскладки продуктов для туристского маршрута 1или 2 категории сложности.

Фасовка, упаковка и транспортировка продуктов. Приготовление пищи в условиях туристского спортивного маршрута

**1.4. Подготовка к походу, путешествию**

Разработка маршрута категорийного похода. Определение цели и района туристского маршрута. Подбор картографического материала. Категорирование туристского спортивного маршрута, определение локальных и протяженных препятствий. График движения группы. Аварийные выходы с маршрута. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления.

Определение контрольных пунктов и сроков. Порядок регистрации в аварийно-спасательных формированиях.

Материально-техническое обеспечение туристского маршрута.

**Практические занятия**

Изучение маршрута и подготовка к летнему зачетному походу. Оформление маршрутной документации. Составление сметы расходов. Подготовка снаряжения. Прохождение врачебного контроля.

**1.5. Подведение итогов похода**

**Практические занятия**

Ремонт туристского инвентаря и снаряжения. Анализ проведенного похода. Обработка собранных материалов. Составление отчёта о совершённом маршруте.

Подведение итогов похода фотоколлажа или слайд-презентации по итогам похода. Составление отчёта о проведенном походе.

Подготовка документов на спортивные разряды, документов на значки.

**1.6. Тактика движения и техника преодоления естественных препятствий в походе**

Техника и тактика преодоления естественных препятствий.

Тактика водных переправ. Техника переправы вброд. Организация переправы по верёвке с перилами, навесной переправы. Тактика горных маршрутов. Акклиматизация. Высотный график маршрута. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Техника передвижения по осыпным, скальным и снежно-ледовым склонам. Движение по снежникам. Оценка состояния снежного покрова. Выбор времени дня для прохождения снежного участка и выбор безопасного пути передвижения.

Изучение, разведка сложных участков маршрута и по необходимости их маркировка. Определение способов их преодоления. Виды страховки: групповая, взаимная и самостраховка. Организация страховки и самостраховки на различном рельефе. Тактика восхождений и преодоления перевалов.

Способы движения: «в лоб», траверсирование. Страховка альпенштоком или ледорубом, выбивание ступенек, положение корпуса при движении, темп, интервал.

Организация страховки при организации переправ и движении по снежникам. Туристские узлы. Их назначение, способы применения, техника завязывания.

**Практические занятия**

Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Организация страховки и самостраховки на различном рельефе. Отработка техники завязывания туристских узлов, маркировка веревки.

**1.7. Особенности других видов туризма (по выбору)**

Знакомство с одним из видов туризма по схеме: особенности подготовки; особенности личного и общественного снаряжения; техника и тактика вида туризма.

**1.8. Соревнования по спортивному туризму**

Организация слётов, соревнований. Судейская коллегия, участники. Документы соревнований: положение, условия, регламент, протоколы. Таблицы штрафов за ошибки и нарушения. Оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей.

Актуальные на данный период соревнования по спортивному туризму в группе дисциплин «дистанция» и «маршрут».

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактика и техника преодоления дистанции.

**Практические занятия**

Участие в подготовке дистанции соревнований, подготовке документации. Участие в судействе или в работе службы секретариата во время соревнований. Подготовка к участию в соревнованиях. Участие в соревнованиях по спортивному туризму.

**2. Топография и ориентирование**

**2.1. Топографическая и спортивная карта**

Виды топографических карт и основные сведения о них. Чтение карты. Прокладка и описание маршрута.

Особенности спортивной карты для летнего и зимнего ориентирования.

Карты с различными формами рельефа.

**Практические занятия**

Планирование маршрута похода на топографической карте. Занятия на местности со спортивными картами разных масштабов. Игры и упражнения на местности с использованием спортивных карт.

**2.2. Ориентирование в сложных условиях**

Особенности ориентирования в сложном походе. Предварительный подбор картографического материала, изучение маршрута. Ориентирование на участках при отсутствии крупномасштабных карт. Разведка, маркировка пути движения. Движение при потере видимости. Особенности ориентирования в горах. Оценка пройденного пути по времени движения. Применение навигатора.

**Практические занятия**

Прохождение маршрута с использованием крупномасштабных карт, ази-мутальных участков, участков с измерением пройденного расстояния.

**2.3. Современные технологии в ориентировании**

Знакомство с GPS навигатором, история создания навигатора. Навигатор в спортивном туризме, как часть снаряжения современного туриста. Функционал GPS навигатора. Доступные аналоги GPS навигатора, такие как мобильные приложения на смартфоны. GPS позиционирование на спортивном маршруте. Использование GPS -трека в походе, анализ маршрута по GPS - треку.

**Практические занятия**

Запись трека, его разбор: пройденное расстояние, затраченное время, перепад высоты на пройденном маршруте.

**2.4. Соревнования по ориентированию**

Подготовка к участию в соревнованиях. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции. Составление плана прохождения контрольных пунктов и распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учётом вида соревнований. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него.

Снаряжение ориентировщика.

**Практические занятия**

Участие в соревнованиях по ориентированию

**3. Краеведение**

**3.1. Туристские возможности Адыгеи. Краеведение.**

Общегеографическая характеристика Адыгеи. История Адыгеи, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История города Майкопа.

Редкие виды животных, растений. Красная книга Адыгеи, России. Заповедники Адыгеи, Краснодарского края, России.

Уникальные природные объекты. Особенности их месторасположения и посещения.

Музыкальная, литературная, художественная, архитектурная Адыгея. Значимые культурные события Адыгеи. Средства массовой информации республики, известные группы и каналы в социальных сетях об Адыгее Достопримечательности своей местности.

Особенности развития туризма в Адыгее. Известные туристы Адыгеи. Общественные мероприятия, события Адыгеи туристско-краеведческой направленности.

**Практические занятия**

Работа со справочной литературой, интернет- ресурсами, картографическим материалом по родному краю. Встречи с известными земляками. Походы и экскурсии по достопримечательным местам. Посещение музеев. Подготовка реферата или доклада о достопримечательностях своего края. Экскурсия по уникальным местам города.

**3.2. Охрана природы, экология**

Природоохранная деятельность в походе. Основные документы по охране природы. Закон об охране природы.

Туризм и охрана природы. Влияние присутствия человека на экологию туристских районов: обилие костровищ, мусора, вытаптывание растений, влияние фактора беспокойства на видовой состав животных, скорость самовосстановления природы. Утилизация жестяных банок, газовых баллонов, пакетов и т. д.

Волонтерское движение по туристско-экологическому направлению. Проекты, мероприятия по охране природы и памятников культуры в Адыгее.

Деятельность по охране природы в условиях похода. Редкие и охраняемые растения и животные.

**Практические занятия**

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок. Участие в экологических акциях и волонтерских проектах.

**3.2. Изучение района туристского маршрута**

Изучение района туристского маршрута в зависимости от целей, стоящих перед группой. Природные условия родного края. Транспортные пути, подъезд к начальной и конечной точкам маршрута. Историческая и демографическая характеристика местности. Экскурсионные объекты на маршруте.

**Практические занятия**

Изучение по литературным, картографическим источникам, материалам в сети интернет сведений о районе предстоящего туристского маршрута. Взаимодействие с организациями и частными лицами с целью сбора информации о районе туристского спортивного маршрута.

**4. Обеспечение безопасности**

**4.1. Безопасность группы в походе**

Работа с маршрутно-квалификационной комиссией. Порядок подачи документов спортивного туристского маршрута в МКК. Регистрация похода в МЧС. Средства связи в походе (такие как сотовый телефон и спутниковый телефон). Трекер как средство слежения за туристской группой в походе.

Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Лидер в группе и его влияние на состояние психологического климата.

**Практические занятия**

Заполнение маршрутных документов для регистрации в МКК.

**4.2. Техника безопасности при преодолении естественных препятствий.**

Меры безопасности при движении по снежникам и при организации переправы через реки.

Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная.

Приёмы и способы страховки. Выбор места страховки. Подготовка места страховки. Самостраховка на месте и в движении. Узлы: удавка, булинь, брамшкотовый, академический и другие. Техника их вязания.

Наблюдение за погодой – одна из мер обеспечения безопасности. Основные признаки изменения погоды.

**Практические занятия**

Отработка приемов страховки и самостраховки при организации переправ. Вязание узлов.

**4.3. Основные приёмы оказания первой доврачебной медицинской** **помощи, транспортировка пострадавшего**

Измерение температуры, пульса, артериального давления. Правила наложения компрессов.

Доврачебная медицинская помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин, жгута.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов.

Травмы области брюшной полости: повреждение органов живота, повреждение таза и тазовых органов.

Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер.

Утопление. Техника искусственной вентиляции легких. Техника наружного массажа сердца.

Иммобилизация пострадавшего. Способы транспортировки пострадавшего. Изготовление транспортировочных средств.

**Практические занятия**

Разучивание приемов оказания первой помощи «пострадавшему», отработка приёмов транспортировки, изготовление носилок.

**5. Общая и специальная физическая подготовка**

**5.1.** **Врачебный** **контроль,** **предупреждение** **спортивных** **травм** **на тренировках**

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях туризмом. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Объективные данные: частота пульса, вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные и объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, оценка изменений частоты пульса. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Порядок осуществления врачебного контроля.

**Практические занятия**

Прохождение врачебного контроля. Соблюдение правил по предупреждению травм на тренировках (разминка, заминка, самомассаж, постепенность нагрузки).

**5.2. Общая физическая подготовка Практические занятия**

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Уп-ражнения с предметами. Элементы акробатики.

Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву; переправа по качающемуся бревну. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног. Подъем по крутым склонам оврагов, берегам ручьев.

Элементы скалолазания.

Игры: баскетбол, футбол, гандбол со специальными заданиями. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движения.

Легкая атлетика.

**5.3. Специальная физическая подготовка**

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для специальной подготовки. Ориентирование

Движение по азимуту по открытой и закрытой местности. Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, тропам, просекам, по лесу различной проходимости, склонам различной крутизны.

Движение без помощи компаса по Солнцу. Бег с выходом на линейные и площадные ориентиры. Бег с выходом в заданную точку со строгим контролем направления и расстояния.

Выбор пути и движение с учётом рельефа местности, проходимости расти-тельности, почвенного покрова. Движение по маркированной трассе с фиксацией основных встречающихся ориентиров. Выход на контрольные пункты и уход с них в заранее выбранном направлении.

Туристская техника. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями. Прохождение различных этапов соревнований по технике туризма: спуски и подъемы, траверс склонов, переправы и т.д.

Игры с различными упражнениями туристской техники. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы.

**6. Инструкторская подготовка**

**6.1. Нормативная база инструктора по туризму**

Нормативные документы, необходимые для работы инструктору детско-юношеского туризма. Основные документы и организации, регулирующие деятельность в детско-юношеском туризме. Туристско-спортивный союз России, Федерация спортивного туризма Республики Адыгея, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, их деятельность, мероприятия, сайты. Инструкция по организации и проведению походов с учащимися.

Маршрутно-квалификационная комиссия, ее задачи, структура, работа. Методика категорирования походов. Оформление маршрутной документации.

**6.2. Педагогические основы обучения**

Структура педагогического процесса: цель - принципы - содержание - методы -средства-формы. Принципы обучения:

- принцип природосообразности (доступность обучения в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовки учащихся по глубине и объёму, постепенный переход от простого к сложному, наглядность),

- принцип гуманизации,

- принцип систематичности, - принцип демократизации,

- принцип культуросообразности. Методы обучения

Организация работы детского коллектива, детской группы в туризме. Методы и приемы сплочения коллектива, распределение обязанностей, лидерство. Работа с лидерами. Психофизиологические возрастные особенности детей. Комплектование группы для предстоящего туристского маршрута.

**6.3. Подготовка и проведение занятий по темам**

Личная подготовка младшего инструктора к занятиям: уяснение темы занятия, изучение источников информации, определение учебных вопросов, их объема и содержания, определение учебных целей, определение последовательности хода занятия и приемов для отработки каждого учебного вопроса, подбор учебных пособий, методического обеспечения, дидактического материала. Составление плана-конспекта занятия.

**Практические занятия**

Подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам программы блока «туристская подготовка» (выборочно). Проведение соревнований с группой начальной туристской подготовки на полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, установка палатки и т.д.).

Подбор и подготовка материала к занятиям по программе. Выполнение функций второго руководителя на туристском спортивном маршруте

**IV. Организационно- педагогические условия реализации программы**

**Методическое обеспечение программы**

В процессе обучения применяются следующие методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, игровой, проектный, исследовательский, практический, репродуктивный.

Воспитательными методами являются убеждение, поощрение, упражнение, требование, стимулирование, мотивация.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и среднего общего образования, предусмотренной федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования. По итогам освоения программы «Юные инструкторы туризма» у обучающихся будет сформирован устойчивый интерес к занятиям туризмом и краеведением. Обучающиеся приобретут туристско-краеведческие знания, умения и навыки, навыки безопасного проведения туристских мероприятий, практические навыки жизнедеятельности в условиях природной среды, а также организации и проведения туристских слётов и соревнований. Обучающиеся приобретут опыт инструкторской деятельности (работы с группой в условиях природной среды на маршрутах различной сложности) в своем классе, школе, туристском объединении. У обучающихся разовьются физические, морально-волевые и нравственные качества личности. Обучающиеся овладеют основами экологической культуры и культуры здорового образа жизни. В результате освоения программы возможно выполнение спортивных разрядов по туризму, спортивному ориентированию, норм на знаки «Юный путешественник», «Турист России», «Юный турист России». Обучающиеся освоят объём знаний и навыков, необходимый для организации и проведения туристских походов (в качестве участника и руководителя) и для успешного освоения программы «Инструкторы детско-юношеского туризма».

**Методика организации занятий**

Форма проведения занятий:

- беседа;

- теоретическая работа;

- практическая работа.

Методы организации занятий:

- словесные;

- информационные;

- наглядные;

- диалогические;

- наглядно-практические.

Подведение итогов:

- устный опрос;

- взаимопроверка.

**Методы и формы работы**

*По внешним признакам деятельности преподавателя и обучающихся:*

- беседа;

- рассказ;

- инструктаж;

- демонстрация;

- практическая работа;

- упражнения;

- индивидуальные консультации;

- игры;

- соревнования.

*По источнику получения знаний:*

- словесные

*наглядные:*

- демонстрация плакатов, схем, таблиц;

- использование технических средств;

*практические:*

- практические задания;

- спортивные игры.

*По степени активности познавательной деятельности учащихся:*

- объяснительный;

- иллюстративный;

- проблемный;

- частично-поисковый;

- исследовательский.

*По логичности подхода:*

- аналитический;

- синтетический.

**Формы и методы контроля**

Предлагаются следующие формы контроля:

- мини - опросы;

- собеседование;

- мониторинг;

- анализ и оценка работ педагогом.

В оценке результативности выполнения самостоятельной практической работы используются также критерии:

- умение применять теоретические знания при выполнении работы;

- умение работать с инструментами;

- самостоятельность выполнения задания;

- качество работы.

**Безопасность труда и охрана здоровья**

Особое внимание уделяется соблюдению правил безопасности труда и охране здоровья, воспитанию коллективизма.

**Работа с родителями:**

-Консультации для родителей;

-Участие в родительских собраниях и подготовке к конкурсам;

-Оформление стенда.

**Методы диагностики личностного развития кружковцев:**

- наблюдение;

- беседа;

- итоговый анализ полученных умений и навыков кружковцев за период обучения.

**V. Материально- техническое обеспечение программы**

**Перечень оборудования, закупленного для создания новых мест дополнительного образования:**

Рюкзак туристский объемом не менее 75 литров, палатка с тентом (3- 4 местная), спальный мешок.

**Необходимое оборудование для проведения занятий:**

Коврик теплоизоляционный, GPS навигатор, тент групповой, ведра туристские (комплект), оборудование для приготовления пищи (примуса, горелки и т.п.), компас жидкостный, лопата саперная, костровое оборудование, пила двуручная, ремнабор, аптечка медицинская.

**Технические средства:**

ПК, мультимедийный проектор.

**VI. Список литературы**

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. М.: Изд-во Игоря Балабанова, 2012. 79 с.

2. Андреев Г. Г. Первая медицинская помощь. СПб: Нива , 2005. 128 с.

3. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. М.: ЦРИБ «Турист», 1989. 76 с.

4. Бардин К. В. Азбука туризма: (О технике пешеход. путешествий). 2-е изд., испр. и доп. М.: Просвещение, 1981. 205 с.

5. Беккер И. Л. Туризм в школе: организация и проведение соревнований: Метод. пособие. Пенза: Пенз. гос. пед. ун-т им. В.Г. Белинского, 2000. 75 с.

6. Бубнов В. Г., Бубнова Н. В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани: Учеб. пособие для учащихся 9-11 классов общеобр. учр. и препод.-орг. курса «ОБЖ». М.: Издательство АСТ-ЛТД, 1997. 399 с.

7. Варламов В. Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983. 62 с.

8.Губаненков С. М. Спортивный туризм в системе образования. СПб: Петрополис, 2008. 96 с.

9.Как писать отчёт. Пособие по составлению отчётов о туристских походах, путешествиях и спортивных турах / авт.-сост. А.А.Алексеев. М., 2005. 26 с.

10.Кашевник Б. Л. Организация страховки при прохождении горных маршрутов. М.: ЦРИБ «Турист», 1987. 53 с.

11.Киселёв П.А. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время: методическое пособие. М.: Планета, 2013. 271 с.

12.Кодыш Э. Н. Соревнования туристов. М.: ФиС, 1990. 173 с.

13. Константинов Ю. С. Организационно-педагогические условия туристско-краеведческой деятельности в образовательных учреждениях. М.: Логос, 2011. 191 с.

14.Константинов Ю. С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. 2-е изд., доп. М.: ФЦДЮТиК, 2006. 208 с.

15.Константинов Ю. С. Туристские слёты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000. 228 с.

16.Коструб А. А. Медицинский справочник туриста. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Профиздат, 1990. 254с.

17.Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТур МО РФ, 2001. 72 с.

18.Линчевский Э. Э. Психологический климат туристской группы. М.: ФиС, 1981. 111 с.

19.Моргунова Т. В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: учебно-методическое пособие. М.: Советский спорт, 2008. 91 с.

20.Правила вида спорта «спортивный туризм» [Электронный ресурс]. [https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/,](https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/)

21.Рыжавский Я. Г. Биваки. М.: ЦДЮТ, 1995. 112 с.

22.Сборник нормативно-правовых актов по детскому туризму, организации отдыха детей / Составитель – Константинов Ю.С. М.: МОО МАДЮТиК, 2019. 492 с.

23.Туристская игротека: Учебно-методическое пособие / под ред. Ю. С. Константинова; [Сост. Л. М. Ротштейн]. М.: ВЛАДОС, 2000. 110 с.

24.Физическая тренировка в туризме / Разраб. А. И. Аппенянский. М.: ЦРИБ «Турист», 1989. 76 с.

25.Чистый турист – это не миф! Всё о гигиене в походах [Электронный ресурс]. –https://sport-marafon.ru/article/poleznaya-informatsiya/chistyy-turist-eto-ne-mif-vsye-o-gigiene-v-pokhodakh/,

26.ШтюрмерЮ.А. Профилактика туристского травматизма [Текст] / Ю. А. Штюрмер. М.: ЦРИБ «Турист», 1992. 96 с.

27.Штюрмер Ю. А. Опасности в туризме мнимые и действительные. Изд. 2-е, перераб., доп. М.: ФиС, 1983. 144 с.

28.Энциклопедия туриста / Под ред. Е. И. Тамм. М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. 607 с.

**Список литературы для обучающихся и родителей**

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе. М.: Изд-во Игоря Балабанова, 2012. 79 с.

2. Балабанов И. В. Узлы. М., 2006. 96 с.

3. Бардин К. В. Азбука туризма: (О технике пешеход. путешествий). 2-е изд., испр. и доп. М.: Просвещение, 1981. 205 с.

4. Бубнов В. Г., Бубнова Н. В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани: Учеб. пособие для учащихся 9-11 классов общеобр. учр. и препод.-орг. курса «ОБЖ». М.: Издательство АСТ-ЛТД, 1997. 399 с.

5. Колесникова Л. В. Спортивное ориентирование: Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: Советский спорт, 2003. 60 с

Приложение № 1

**Календарный тематический план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата проведения** | **Количество часов** | | | **Содержание курса** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
|  |  | 2 | 2 | - | Воспитательная роль туризма |
|  |  | 2 | 2 | - | Туристские путешествия, история развития туризма |
|  |  | 8 | 8 | - | Личное и групповое туристское снаряжение |
|  |  | 26 | 2 | 24 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги |
|  |  | 20 | 2 | 18 | Подготовка к походу, путешествию |
|  |  | 10 | 2 | 8 | Питание в туристском походе |
|  |  | 6 | 2 | 4 | Туристские должности в группе |
|  |  | 18 | 2 | 16 | Правила движения в походе, преодоление препятствий |
|  |  | 10 | 2 | 8 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий |
|  |  | 34 | 2 | 32 | Туристские слеты и соревнования |
|  |  | 10 | 2 | 8 | Подведение итогов туристского похода |
|  |  | 4 | 2 | 2 | Понятие о топографической и спортивной карте |
|  |  | 7 | 3 | 4 | Условные знаки |
|  |  | 6 | 2 | 4 | Компас. Работа с компасом |
|  |  | 5 | 1 | 4 | Измерение расстояний |
|  |  | 6 | 2 | 4 | Способы ориентирования |
|  |  | 10 | 2 | 8 | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки |
|  |  | 6 | 2 | 4 | Соревнования по ориентированию |
|  |  | 10 | 2 | 8 | Адыгея, ее природные особенности, география, история |
|  |  | 12 | 2 | 10 | Туристские возможности Адыгеи |
|  |  | 10 | 2 | 8 | Изучение района путешествия |
|  |  | 10 | 2 | 8 | Общественно- полезная работа в путешествии, охрана |
|  |  | 3 | 1 | 2 | Личная гигиена туриста, профилактика различных травм |
|  |  | 3 | 1 | 2 | Походная медицинская аптечка |
|  |  | 6 | 2 | 4 | Основные приемы оказания первой помощи |
|  |  | 8 | 2 | 6 | Приемы транспортировки пострадавших |
|  |  | 1 | 1 | - | Функции человеческого организма человека и влияние физических упражнений |
|  |  | 3 | 1 | 2 | Предупреждение спортивных травм на тренировках |
|  |  | 43 | 1 | 42 | Общая физическая подготовка |
|  |  | 25 | 1 | 24 | Специальная физическая подготовка |
|  | Итого | **324** | **54** | **270** |  |

Приложение № 2

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 23 им. А.П. Антонова»

«Утверждаю»

Директор «СШ № 23» им.А.П.Антонова»

Л.А.Кузьменко

**ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**«Юные инструкторы туризма»**

**Возраст обучающихся: 12-17 лет**

**Разработчик программы:**

**Карпенко Андрей Александрович, педагог дополнительного образования**

г.Майкоп, 2023

1. **Пояснительная записка**

**Нормативно-правовая база**

Рабочая программа воспитания для обучающихся детского объединения «Юные инструкторы туризма» разработана педагогом дополнительного образования-руководителем детского объединения согласно требованиям следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 года № 1726-р (ред. От 30.03.2020);

5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;

6. Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);

7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);

8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

9. Программа воспитания МБОУ «СШ № 23 им.А.П.Антонова».

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп обучающихся, а также их родителей (законных представителей) детского объединения «Юные инструкторы туризма».

  Данная программа воспитания рассчитана на один учебный год.

1. **Характеристика объединения**

Деятельность объединения «Юные инструкторы туризма» имеет туристско- краеведческую направленность. Количество обучающихся объединения «Юные инструкторы туризма» составляет 30 человек. Из них мальчиков –12, девочек – 18. Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 12 до 16 лет. Формы работы – индивидуальные и групповые.

1. **Цель, задачи, результат воспитательной работы**

Цель воспитания:

Развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций танцевальной культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения детей к занятиям туризмом, к собственным нравственным позициям и этике поведения в коллективе;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе туристской группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде усреднённых и анонимных данных.

**4. Работа с коллективом обучающихся**

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;

- развитие коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;

- содействие формированию активной гражданской позиции;

- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своей станице, городу, Республике.

* 1. **Работа с родителями**

Формы работы с обучающимися и их родителями (или законными представителями) -  индивидуальные и групповые. Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

– организацию системы индивидуальной и коллективной работы (беседы, собрания, индивидуальные консультации);

- вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения ( проведение открытых занятий в течение учебного года);

- оформление информационного уголка для родителей по вопросам воспитания детей.

Планируемая работа:

1. Сбор заявлений от родителей на зачисление детей на кружок.
2. Заявление на согласие по обработке персональных данных учащихся и родителей.
3. Индивидуальные беседы с родителями с целью разъяснения конкретных мер помощи ребёнку в обучении с учётом его индивидуальных возможностей, а также с целью обсуждения результатов продвижения ребёнка в условиях кружковой работы.
4. Родительские собрания не менее 2-х раз в год.
   1. **Список использованной литературы**

**Литература для педагога:**

1. Воспитательный процесс: изучение эффективности: методические рекомендации/ под редакцией Е.Н. Степанова – М., 2016;
2. Каргина З.А. Практическое пособие для работы педагога дополнительного образования. – Изд. доп.- М.: Школьная Пресса, 2008;
3. Маленкова П.И. Теория и методика воспитания/ М., 2017;
4. Сластенин В.А. Методика воспитательной работы- изд.3-е-М, 2015.

**Интернет-источники:**

[https://videouroki.net/razrabotki/rabochaya-programma-po-vospitatelnoy-rabote.html- рабочая](https://videouroki.net/razrabotki/rabochaya-programma-po-vospitatelnoy-rabote.html-%20рабочая) программа по воспитательной работе

* 1. **Календарный план воспитательной работы объединения**

**«Юные инспекторы туризма» на 2023-2024 на учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление воспитательной работы | Наименование мероприятия | Срок выполнения | ответственный | | Планируемые результаты | Примечание |
|  | Патриотическое воспитание | Беседы на тему «Моя станица- моя малая родина». | сентябрь | Руководитель кружка | Воспитание любви и уважения к малой родине | |  |
|  | Правовое воспитание | Беседы о соблюдении Правил пожарной безопасности в лесу | сентябрь | Руководитель кружка | Развитие ответственного отношения к поведению в быту и лесу | |  |
|  | Спортивное воспитание | Участие в соревнованиях «Осенний кросс» | октябрь | Руководитель кружка | Воспитание здорового образа жизни | |  |
|  | Патриотическое воспитание | Беседа «Моя Адыгея» (дню Республики посвящается). | октябрь | Руководитель кружка | Воспитание любви и уважения к малой родине | |  |
|  | Экологическое воспитание | Беседы «Экология- это все, что нас окружает» | октябрь | Руководитель кружка | Воспитывать чувство гражданственности | |  |
|  | Патриотическое воспитание | Урок мужества «Огненный десант» | октябрь | Руководитель кружка | Формирование уважительного отношения к истории России. | |  |
|  | Нравственное воспитание | Беседа «Возьмемся за руки, друзья» (неделя толерантности» | ноябрь | Руководитель кружка | Формирование навыков поведения в обществе | |  |
|  | Спортивно- оздоровительное воспитание | Урок здоровья «Красота, здоровье, гармония» | ноябрь | Руководитель кружка | Воспитание здорового образа жизни | |  |
|  | Нравственное воспитание | Акция «Покормите птиц зимой» | декабрь | Руководитель кружка | Воспитание любви к живому миру | |  |
|  | Патриотическое воспитание | Урок Мужества «О подвиге твоем, Ленинград!» | январь | Руководитель кружка | Формирование уважительного отношения к истории России. | |  |
|  | Спортивное воспитание | Спортивные соревнования «А ну-ка, мальчики» | февраль | Руководитель кружка | Воспитание здорового образа жизни | |  |
|  | Профориентационное воспитание | «Мир моих интересов», | февраль | Руководитель кружка | Формирование социальной компетентности | |  |
|  | Экологическое воспитание | Экологическая акция «Зеленая весна» | март | Руководитель кружка | Развитие экологической ответственности, бережного отношения к природе | |  |
|  | Патриотическое воспитание | День космонавтики | апрель | Руководитель кружка | Прививать интерес к изучению космоса и истории космонавтики. Воспитывать чувство патриотизма и гражданственности. | |  |
|  | Патриотическое воспитание | Поход, посвященный День Победы | май | Руководитель кружка | Формирование уважительного отношения к истории России. | |  |
|  | Спортивно- оздоровительное воспитание. | Беседа «Здоровое питание- это…» | июнь | Руководитель кружка | Воспитание здорового образа жизни | |  |